Здоровый образ жизни!

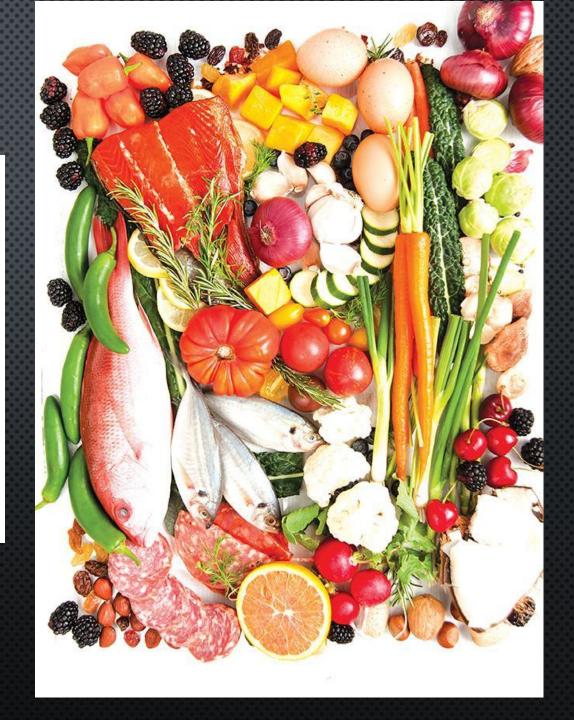
Здоро́вый о́браз жи́зни, ЗОЖ — образ жи́зни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, <u>отказ от табака</u> и <u>употребления алкоголя</u>, здоровые модели питания, <u>физическую активность</u>, <u>физические упражнения</u>, <u>спорт</u> и т. д. Поддающиеся изменению формы поведения, такие как <u>употребление табака</u>, отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя, — повышают риск развития неинфекционных <u>заболеваний</u> (НИЗ).



Питание

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак. Современная наука проводит многочисленные исследования, чтобы оптимизировать рацион питания для профилактики основных хронических



В здоровом теле — здоровый дух: почему важно соблюдать правила здорового питания

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм

человека.

На заметку

По мнению ряда ученых, физическое здоровье на 50% зависит от образа жизни, куда входит и характер питания человека. На наследственность и состояние окружающей среды приходится по 20%, и только 10% — на уровень медицинского обеспечения



Принципы здорового питания: это должен знать каждый!

С чего же начать? Прежде всего, с твердого решения питаться правильно. Вот несколько несложных правил, на которые опирается практически вся современная диетология и которые помогут быстро освоить принципы здорового питания.

Рацион

- •Правило № 1. Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.
- •Правило № 2. Ешьте как можно больше сезонных продуктов в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов

- •Правило № 3. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Именно поэтому гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на
- •Правило № 4. Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

Правило № 5. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые

бобовые, яйца, творог

Приготовление пищи

- •Правило № 1. Используйте для приготовления пищи несколько видов растительного масла. Это лучший источник необходимых организму жирных кислот. Очень хорошо, если на кухне постоянно будут несколько бутылочек с разными маслами: оливковым, кунжутным, льняным, маслом грецкого и кедрового ореха. Помните, что нерафинированные масла не подходят для термической обработки.
- •Правило № 2. Готовьте правильно. Сохранить все полезные вещества в продуктах можно при минимальной тепловой обработке. Макароны или крупу рекомендуется варить всего несколько минут. Кстати, классическая итальянская паста всегда должна быть чуть-чуть недоваренной и заправляться растительным маслом. Мясные и рыбные продукты обязательно должны быть термически обработаны, поскольку в них могут находиться паразиты. Но при этом от жарки на масле лучше отказаться, оптимальные способы —

•Правило № 3. Используйте для готовки натуральные и свежие продукты. Любой полуфабрикат или товар длительного хранения с консервантами, усилителями вкуса и красителями увеличивает нагрузку на организм, препятствует выведению токсинов, замедляет обмен веществ. Кусочек курицы, запеченный в духовке, во много раз полезнее самой качественной и дорогой

колбасы из магазина

Режим

•Правило № 1. Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приемы пищи вредны так же, как постоянные перекусы и привычка все время чтонибудь жевать. Здоровому человеку оптимально есть 4—5 раз в день, промежуток между едой более 5 часов замедляет метаболизм и заставляет организм переходить на режим экономии. В результате начинают накапливаться жировые отложения. Постарайтесь не перекусывать на рабочем месте или у телевизора. Процесс потребления пищи в этом случае становится неконтролируемым, наступает не

насыщение, а переедание.

•Правило № 2. Ежедневно съедайте немного свежих овощей и фруктов. Рекомендованное количество — по 300 г тех и других. Так вы получите все необходимые витамины и клетчатку. Очень удобно брать с собой на работу заранее порезанное яблоко или грушу, огурец или морковные палочки.

Рекомендуемые продукты: вкусно и полезно

- .Свежие ягоды, фрукты и овощи (витамин С, клетчатка).
- Крупы и приготовленные из них каши (витамины В, Е, магний, калий, фолиевая кислота).
- .Сухофрукты и орехи (витамины, жирные кислоты, белок).
- 4.Мясо птицы (белок, аминокислоты, витамины А, В, Е).
- 5.Рыба и морепродукты (белок, полиненасыщенные кислоты, витамины D, E, B12, кальций, фосфор).
- 6.Молочные продукты: сметана, творог, йогурт (кальций, белок, аминокислоты, витамины D, A, B12, углеводы).
- 7.Зеленый чай (витамины, минералы, полифенолы).
- 8.Растительные масла, полученные методом холодного отжима (фосфолипиды, линолевая и другие полиненасыщенные кислоты, витамины A, D, E).
- .Мед (витамины, микроэлементы, глюкоза, фруктоза,
- 10.Зерновой хлеб (клетчатка,

Нерекомендуемые продукты: ненужный балласт

- .Чипсы, попкорн, сухарики, соленые орешки.
- Алкогольные напитки.
- 3.Любые полуфабрикаты и концентраты: сухое картофельное пюре, лапша быстрого приготовления и т.д.
- 4.Сдобная выпечка, особенно с высоким содержанием сахара.
- **5**.Жареные блюда.
- Готовые фабричные соусы, включая майонез.
- 7.Копчености, колбасы.
- .Сладости.
- .Фастфуд.
- Соки (кроме свежевыжатых), газированные напитки.

Пример меню на день: следуя принципам здорового питания

- •Завтрак: яичница с шампиньонами из одного целого яйца и двух белков, кусочек цельнозернового хлеба, цикорий со сливками 384 ккал, 25 г белков, 19 г жиров и 26 г углеводов.
- •Перекус: один банан и четверть плитки черного шоколада 220 ккал, 4 г белков, 12 г жиров, 28 г углеводов.
- •Обед: овощной салат и суп-пюре из капустыброкколи с курицей и сливками — 327 ккал, 30 г белков, 14 г жиров, 21 г углеводов.
- •Полдник: два мандарина и яблоко 174 ккал, 40 г углеводов, витамин С.
- •Ужин: треска, запеченная с тушеными овощами 288 ккал, 32 г белков, 5 г жиров, 3 г углеводов.

На ночь: стакан кефира — 76 ккал, 6 г белков 2 г жиров и 8 г углеводов

Презентацию выполнила ученица 8а класса Козлова Светлана.

На этом всё! Спасибо за внимание!