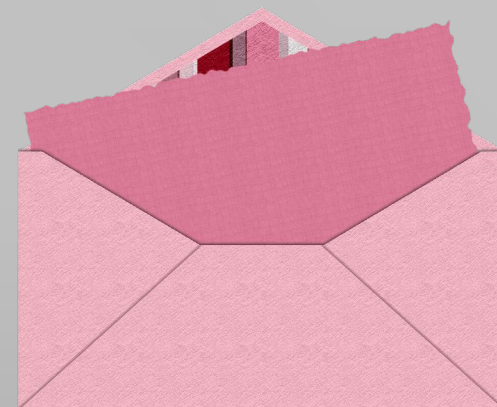


Питание и здоровье



Питание играет жизненно важную роль в нашем повседневном существовании, в том, насколько мы энергичны, бодры, и какова наша сила в сопротивлении болезням.



Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. При правильном питании человек получает все необходимые для организма вещества.



**Пища должна быть питательной и разнообразной.
Однообразная пища приедается, хуже усваивается.**



В состав пищи должны входить продукты растительного и животного происхождения

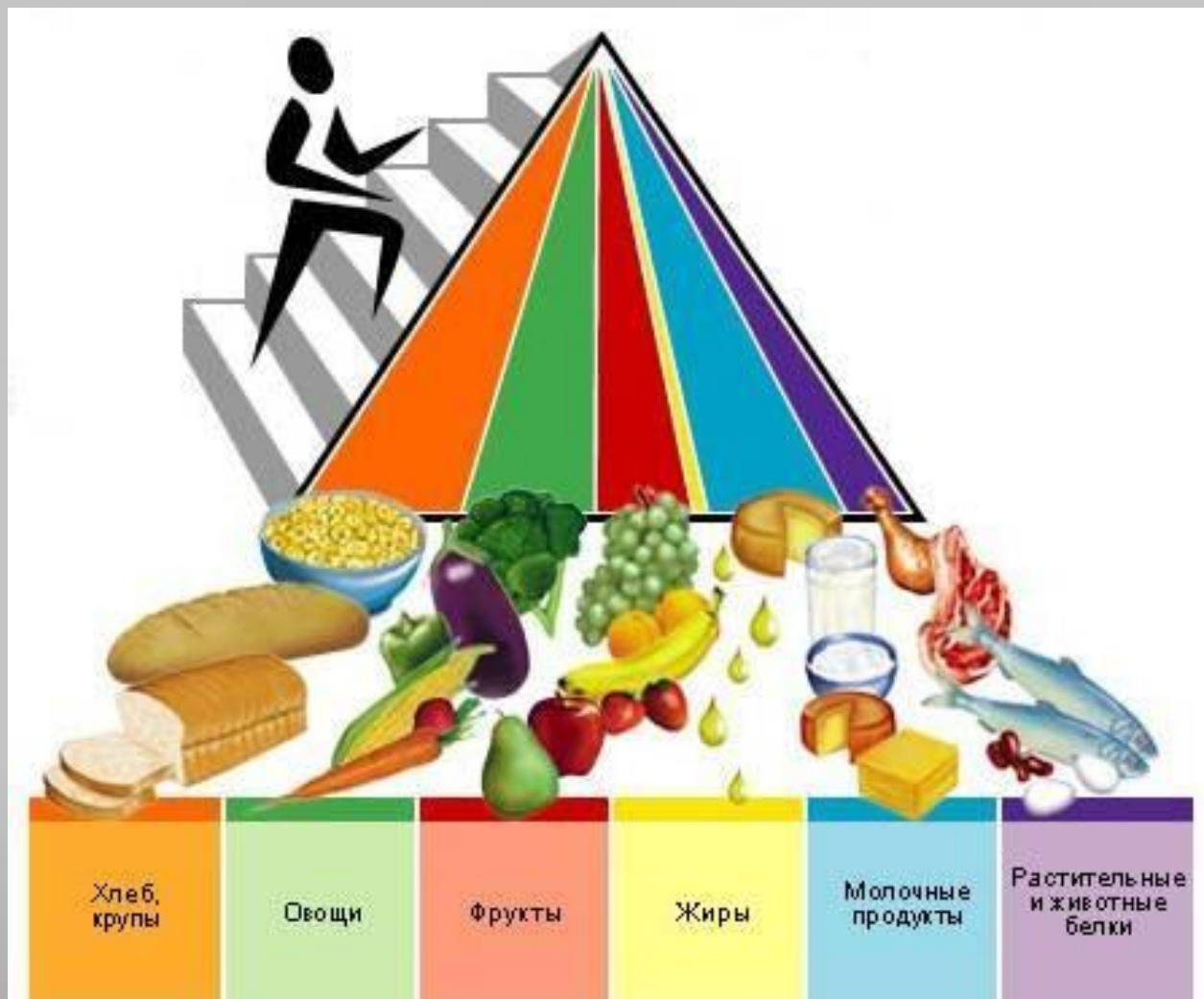
Хорошему отделению пищеварительных соков способствуют фруктовые соки, овощные салаты и употребление первых блюд



Пирамида питания



Баланс между потреблением и физической активностью



Потребность в пище ощущается периодически. Когда содержание питательных веществ в желудке, кишечнике, крови опускается ниже нормы, возбуждаются центры голода в головном мозге, и человек начинает искать пищу.



Режим питания



Для нормальной работы пищеварительной системы важно питаться в одни и те же часы – соблюдать режим питания.

Соблюдение режима питания обеспечивает более быстрое переваривание и лучшее усвоение пищи.

Золотые правила ПИТАНИЯ

Лучше 7 раз поесть, чем один раз наесться



Золотые правила ПИТАНИЯ

«Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от
переедания» (А. Джамии)



Золотые правила ПИТАНИЯ

«Кто долго жует – тот долго живет»



Питаться лучше 4 раза в день. Взрослые люди могут есть 3 раза в день.

При четырехразовом питании потребление пищи распределяют так:

завтрак – 25%

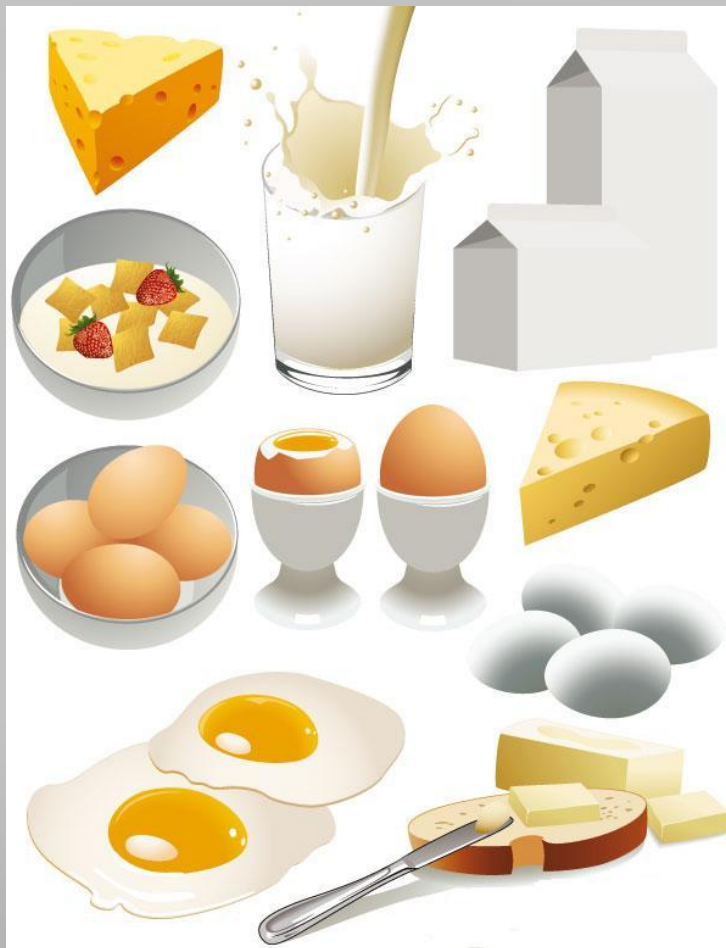
обед – 40%

полдник – 15%

ужин – 20%



Пропустить завтрак или перекусить утром несбалансированной пищей – все равно, что отправиться в путь на машине с полупустым баком.



Правила приема пищи



Длительные промежутки между едой, питание всухомятку приводят к заболеваниям желудка.



Ужинать надо за 2 ч до сна. За это время пища в желудке успевает перевариться.

Пища должна быть не очень горячей и не слишком холодной. Не следует злоупотреблять острой пищей.



После еды требуется сполоснуть рот, очистить зубы от остатков пищи.

Пища с приятным запахом и вкусом вызывает аппетит и выделение пищеварительных соков



Сначала употребляют блюда, усиливающие сокоотделение (салат, винегрет, бульон)

Помните! Сладости снижают аппетит!

Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок: занятий спортом, тяжелой физической работы, переохлаждения или перегрева организма, а также после бурных эмоций.



Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Исключение можно сделать лишь в том случае, если употребляете очень сухую пищу, которую можно запивать небольшими глотками. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее часа после еды.



Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните. Но не лежите и не спите. Лучше всего неторопливо прогуляйтесь. Перерыв должен составлять не менее 15 минут в случае легкой работы и не менее получаса в случае тяжелой физической. А при серьезных занятиях спортом перерыв между окончанием еды и началом тренировки должен составлять не менее часа.



Как можно меньше употребляйте жареной пищи !



Следите за весом



ИМТ – индекс массы тела

ИМТ = масса тела (кг) : рост²(м)



Показатель ИМТ

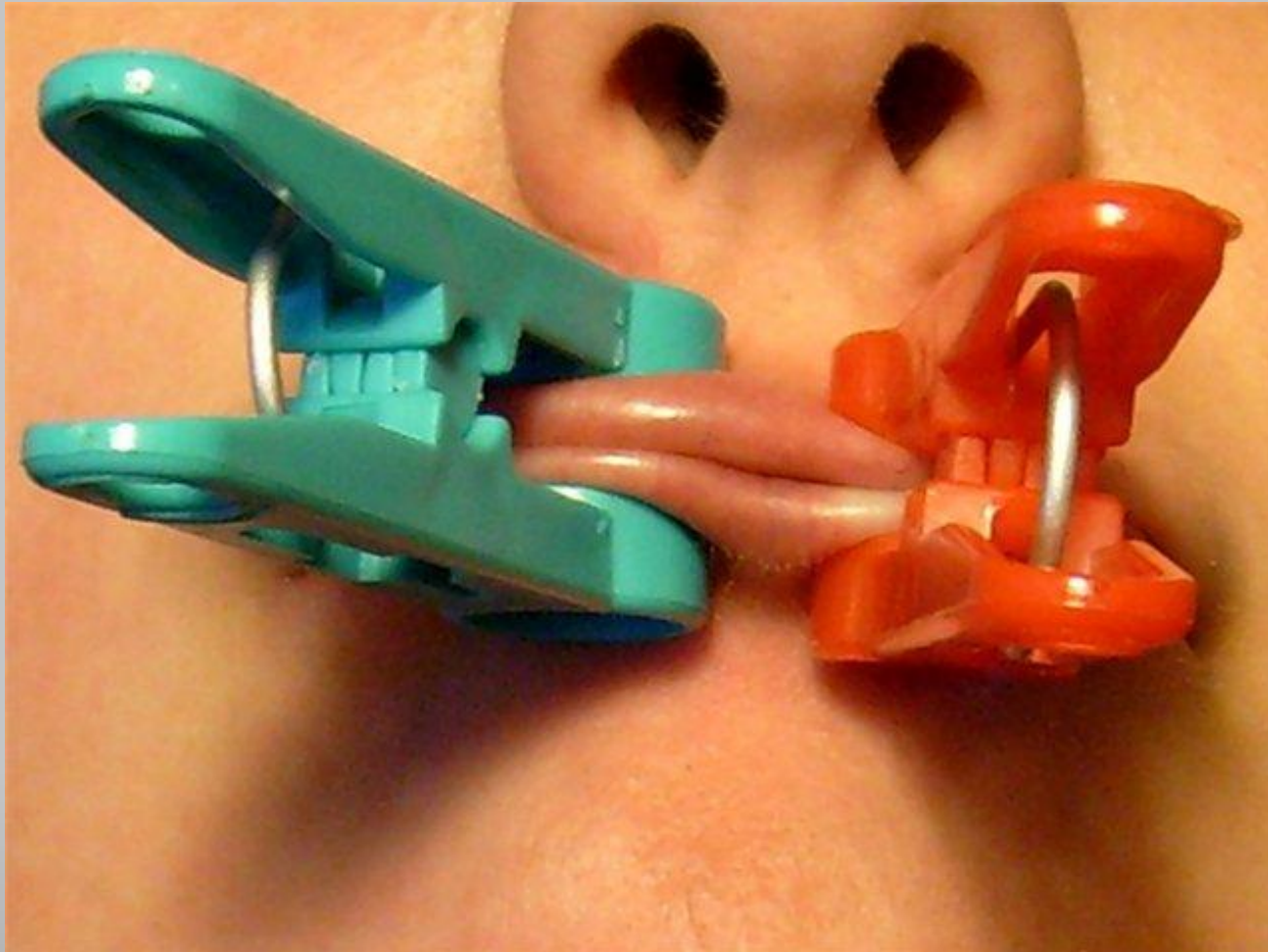
Норма 18,5-24,9

Избыток 25, 0-29,9

Более 30 – необходимо снижать вес



Еда на ночь ведет к увеличению массы тела





Спасибо
за внимание!