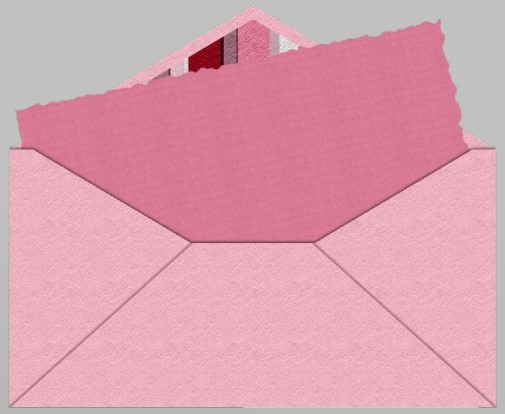
Питание и здоровье



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.

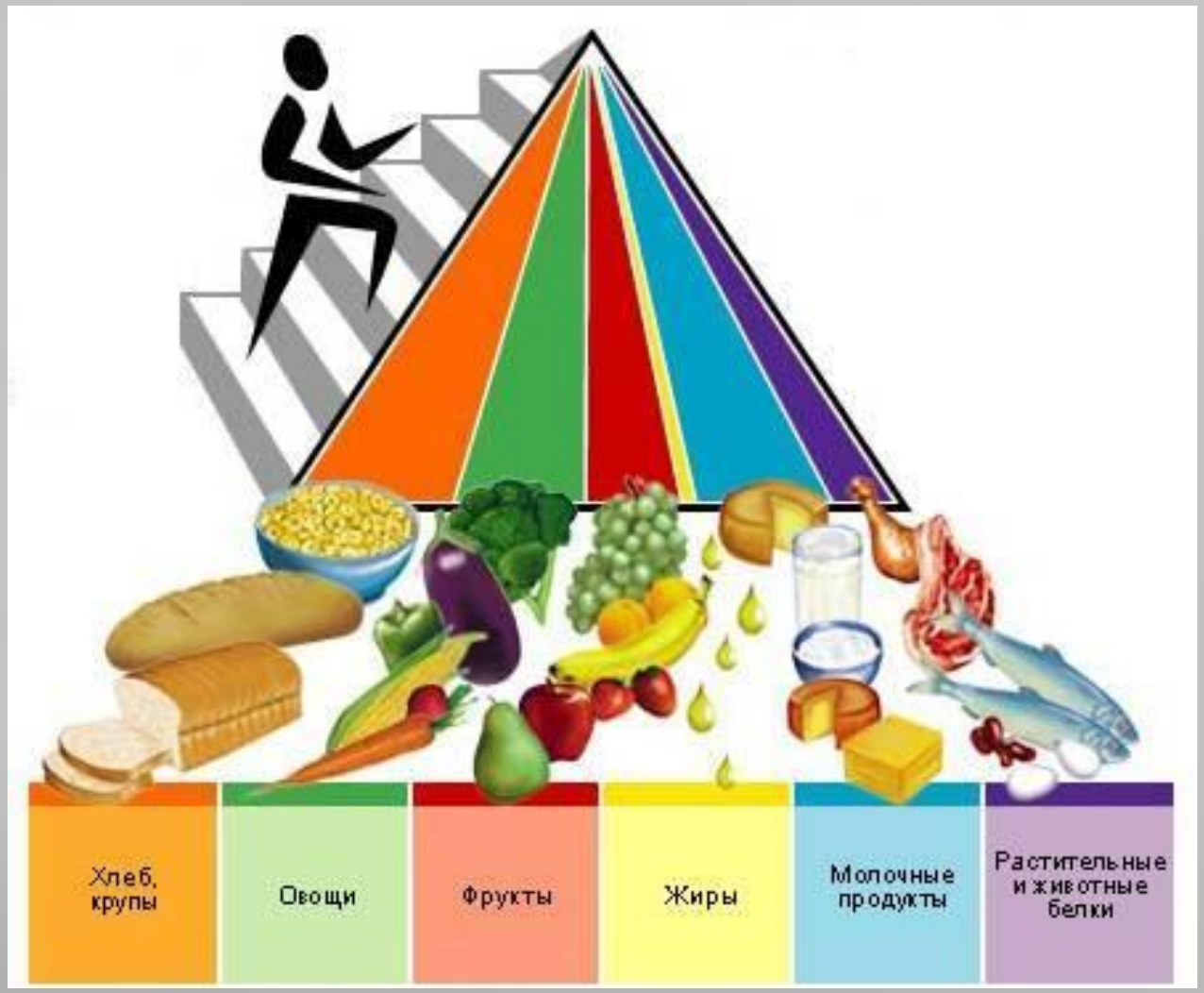
Пища должна быть питательной и разнообразной. Однообразная пища приедается, хуже усваивается.

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. Джами)

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:

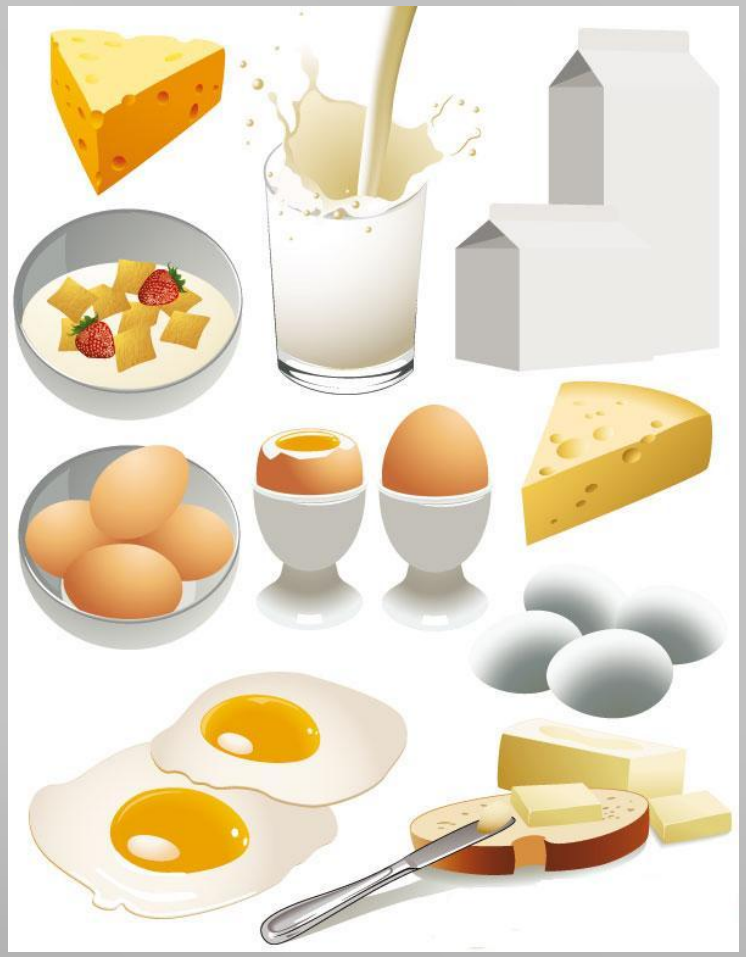
завтрак – 25%

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.

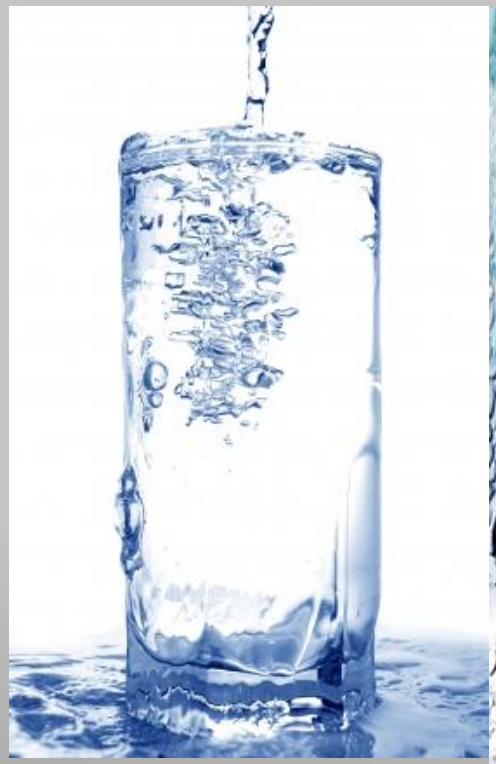
Пища с приятным запахом и вкусом вызывает аппетит и выделение пищеварительных соков

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 !

Мы едим, чтобы жить,

а не живем, чтобы есть !

Следите за весом

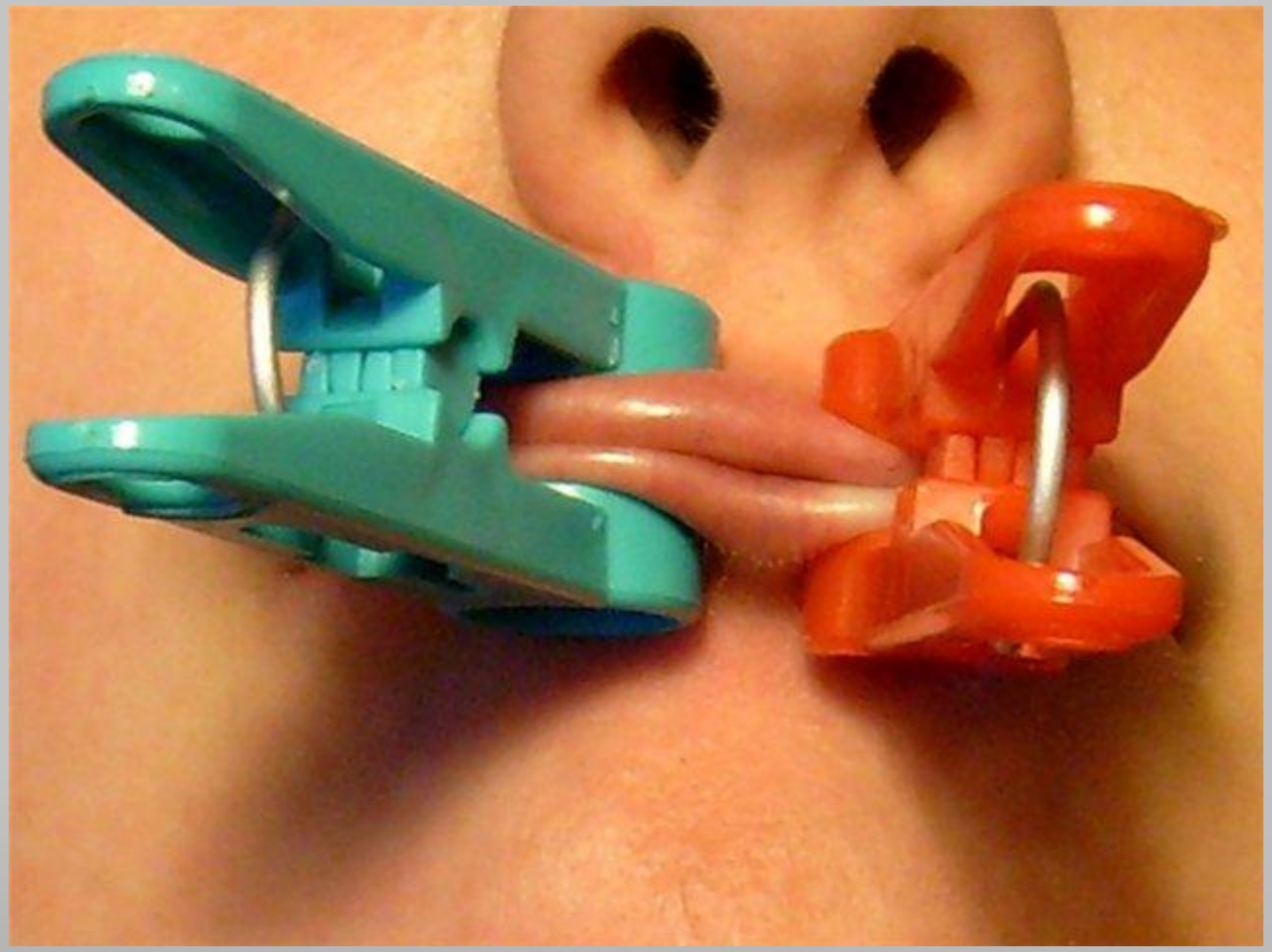
ИМТ – индекс массы тела

ИМТ = масса тела (кг) : рост^2(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!