

ЗОЖ и ПП

Выполнила:

Шмелькова Ксения, участник
акции «Здоровый образ
жизни-путь к успеху».

Куратор: Блудилина Ольга
Николаевна

Зачем нужен режим дня?

- Режим дня имеет первостепенное значение для ЗОЖ. Соблюдение режима дня позволит организму правильно развиваться, а также будет способствовать предупреждению заболеваний. При составлении распорядка дня невозможно воспользоваться какой-либо одной жёсткой схемой, так как каждый человек, каждая семья имеют свои особенности, свои традиции, но использовать рекомендации, которые носят общий характер, конечно возможно. Для правильного режима дня надо учитывать ритм, определённое чередование различных видов занятий. Если они выполняются в правильной последовательности и в одно и то же время, то в центральной нервной системе будут создаваться «привычки», облегчающие переход от одного вида деятельности к другому. Необходимо стараться выдерживать временные моменты режима дня. Это необходимо взять за основу при составлении распорядка дня.

Режим питания

Рациональное питание предполагает не только умеренность в приеме пищи, сбалансированность, но и регулярность. Употребляя еду ежедневно в одно и то же время, организм вырабатывает условный рефлекс, благодаря которому своевременно возбуждается аппетит. Он выполняет несколько важных функций:

- Регулирует время приема пищи и количество питательных веществ, поступающих с продуктами. При нормальном пищеварении и сбалансированном питании аппетит не позволит вам переесть;
- Подготавливает пищеварительный тракт, усиливая выработку слюны и желудочного сока. Таким образом, еда лучше переваривается и усваивается организмом, что позволяет избежать дискомфорта или тяжести.

Циркадные ритмы играют непосредственную роль в процессах пищеварения. Начиная с 5-ти утра, повышается уровень различных гормонов в крови, что способствует раннему пробуждению, а также усиливается выработка желудочного сока. Активность желудка продолжается до 22:00, после чего секреция ферментов замедляется, организм готовится к отходу ко сну. Вот почему рекомендовано ужинать не позже, чем за 2-3 часа до сна.

Физическая активность

- Физическая активность — одна из основных биологических потребностей организма. Научное развитие наряду с повышением жизненного уровня в современном мире создает предпосылки для несоблюдения этой потребности. Человек все реже пользуется физическим трудом и все больше умственным. Мышечный скелет составляют более чем 650 мышц, а они в свою очередь состоят из белка. Мышечные волокна устроены так, что могут накапливаться и сохраняться только тогда, когда мышцы регулярно работают, а при отсутствии активности со временем атрофируются, работают в пол силы.
- Регулярные физические нагрузки улучшают работу всего организма и иммунной системы, делают мышцы сильнее и выносливее. При выполнении утренней пробежки пропадает усталость, сонливость, увеличивается запас сил на целый день. От нагрузок увеличивается частота сердцебиения, повышается артериальное давление, частота дыхания, улучшается вентиляция легочной системы, уходят застойные явления и мокрота, что является хорошей профилактикой различных заболеваний. Повышается гибкость и ловкость тела, человек учится выдержке и самоконтролю.
- Люди, которые ведут активный образ жизни, здоровее психически и психологически, более стрессоустойчивы, крепче спят и имеют меньше проблем со своим здоровьем. Становятся целеустремленными, ответственными, повышается их самооценка и состояние духа.

Эмоции

- Человек ежедневно испытывает великое множество эмоций, как положительных, так и отрицательных. Каждое эмоциональное состояние вызывает в нашем теле целую цепь сложнейших химических реакций и поэтому неизбежно влияет на здоровье. Всякий раз, когда мы испытываем грусть, счастье, злость, умиление, радость, зависть и так далее, наше тело синтезирует особые вещества, которые не только помогают нам испытывать соответствующие чувства, но и изменяют состояние всего организма.
- Если мозг синтезировал такие нейромедиаторы, как серотонин, дофамин или окситоцин, человек будет чувствовать веселье и счастье (волну позитива). Если же кора надпочечников осуществляет выброс гормона кортизола, то человек ощущает стрессовое состояние, а весь организм переводится в режим готовности к решительным действиям, направленным на сохранение жизни - включается механизм выживания.
- Предсказать заранее, какое событие будет вызывать отрицательные эмоции, а какое - положительные, бывает довольно трудно. Хорошим наглядным примером является поведение маленьких детей в магазине с игрушками. Другие дети с удовольствием рассматривают пестрые витрины, смеются, засыпают родителей вопросами, радуются, что в магазине столько интересного, и что на все это можно любоваться, сколько угодно. Настроение повышается не только у них, но и у всех, кто находится рядом.

Вредные привычки

- Вредные привычки — это то, что может в себе найти практически каждый среднестатистический человек! И многие люди предпочитают не видеть в этом проблемы и попросту не замечают собственные вредные пристрастия. Часто можно услышать отговорку: «У меня всё под контролем, это вовсе не вредная привычка, а минутная слабость». На самом деле, человек часто даже не догадывается, сколько негатива в его жизнь несут вредные привычки и как хорошо будет, если от них избавиться. Единого списка вредных привычек не существует. Однако в общемировом масштабе самыми популярными вредными привычками считаются курение, алкоголизм, наркомания (хотя многие специалисты считают их не привычками, а зависимостями). С точки зрения здравого смысла к вредным привычкам также можно отнести игровые зависимости, переедание, шопоголизм, зависимость от телевизора или интернета, привычка ковыряться в носу или грызть ногти.
- Известно, что со всем негативом нужно бороться! Как же быть с вредными привычками? Ведь понятно, что даже самая безобидная вариация пристрастия может принять весьма пугающие и отталкивающие формы. Главное — понять и признать наличие пагубного пристрастия. Только тогда удастся с ним справиться. В некоторых случаях избавиться от такой проблемы (курение, алкоголизм, игровая зависимость) можно только с помощью специалиста.

Панна-котта с чаем матча

Ингредиенты:

Сливки 33% — 250 гр (кто переживает из-за жирности — берите сливки 20%)

молоко без сахара — 100 гр (можно и с обычным;)

Желатин листовой — 8 гр. (можно и порошковый, тогда воды 48 грамм)

Зелёный чай матча для цвета и вкуса

Сахзам по вкусу

КБЖУ на 100 грамм: 272/4,63/26,93/2,61

Желатин замачиваем в холодной воде на 5 минут. Сливки, молоко и сахзам смешиваем и ставим на небольшой огонь. Доводим до кипения. Снимаем с огня и даём остыть буквально чуть-чуть. Желатин лучше всего добавлять при температуре 85 градусов. Если желатин листовой — достали, отдали и добавили. Если порошковый -то все смешать с водой. Аккуратно вмешали желатин венчиком. Распределили его, а не взбили. Разлили по формам, дали чуть остыть и в холодильник до полного застывания!



СОСИСКИ

Ингредиенты:

500гр куриного филе

1 яйцо

100 мл молока

Специи (по вкусу)

Филе мелко нарезать и измельчить в блендере, добавить яйцо, молоко и специи. Тщательно перемешать, завернуть в пленку, формируя сосиски, по краям завязать ниткой.

Можно готовить сразу или заморозить, если смущает момент варки в пленке, можно запечь в фольге или купить натуральные оболочки для сосисок.



Овсяный пирог

Ингредиенты:

180 грамм сухой овсянки длительной варки

380 мл кефира

2 яйца

250 грамм творога (5%)

клюква -250гр

груша -250 гр

3-4 саше сахзама

Рецепт: Овсянку смешиваем с кефиром, одним яйцом и 1-2 саше сахзама. Массу выложили в форму и поставили в разогретую духовку, чтобы слегка схватилась. Взбиваем яйцо с сахзамом, подмешиваем туда же творог и клюкву. Выкладываем сверху чуть схватившегося теста. Украшаем грушей и посыпаем корицей. В духовку на 150 градусов минут на 15-20. Достать и дать остыть

Кбжу 115/7,4/3,3/14,2

