

# **Твое здоровье и питание**



# Питание играет важную роль:

- ◇ в поддержании физического и психического здоровья человека;
- ◇ в обеспечении нормального ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.



# Основные функции питания

- 0 Всем известно, что питание абсолютно необходимо для поддержания жизни. Наукой твердо установлены три функции питания.
- 0 **Первая функция** заключается в снабжении организма энергией. В этом смысле человека можно сравнить с любой машиной, совершающей работу, но требующей для этого поступления топлива. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии и расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.
- 0 **Вторая функция** питания заключается в снабжении организма пластическими веществами, к которым прежде всего относятся белки, в меньшей степени – минеральные вещества, жиры и в ещё меньшей степени – углеводы. Потребность в пластических веществах пищи варьирует в зависимости от возраста: у детей такая потребность повышена, а у пожилых людей понижена.
- 0 **Третья функция** питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.
- 0 **Четвертая функция** была выявлена учеными сравнительно недавно. Она заключается в выработке иммунитета, как неспецифического, так и специфического. Было установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества питания и от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов.



## Правильное питание необходимо для обеспечения:

- ◇ нормального кроветворения;
- ◇ нормального иммунитета;
- ◇ высокой работоспособности;
- ◇ нормального зрения;
- ◇ нормального состояния КОЖНЫХ покровов;
- ◇ нормального развития

# Принципы рационального питания:

1. энергетическое равновесие;
2. сбалансированное отношение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов;
3. режим питания.



Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.

# Принципы здорового питания

## Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 ч. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30%.

## Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4.

## Режим питания

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.

## **Организм человека ежедневно нуждается в строго определенном количестве веществ:**

- ❖ доля белков составляет 10 – 15 % (60 – 80 г) – это основной строительный материал организма;
- ❖ доля жиров - 15 – 30 % (60 – 80 г) – это энергоемкие компоненты пищи, которые служат растворителями витаминов А, Д, Е, К ;
- ❖ доля углеводов – 55 – 75 % (350 – 400 г) – основной топливный материал;
- ❖ минеральные вещества и витамины – способствуют обмену веществ.

# Питание должно быть:

1. дробным (3 – 4 раза в сутки);
2. регулярным (в одно и тоже время);
3. равномерным.



Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2 – 3 часа до сна.



## Влияние питания на здоровье

Нарушение режима питания оказывает отрицательное влияние на многие органы и системы организма.

### ***Редкие приемы пищи:***

- ✓ возбуждают аппетит;
- ✓ угнетают функцию щитовидной железы;
- ✓ вызывают застой желчи.

### ***Избыток насыщенного жира способствует:***

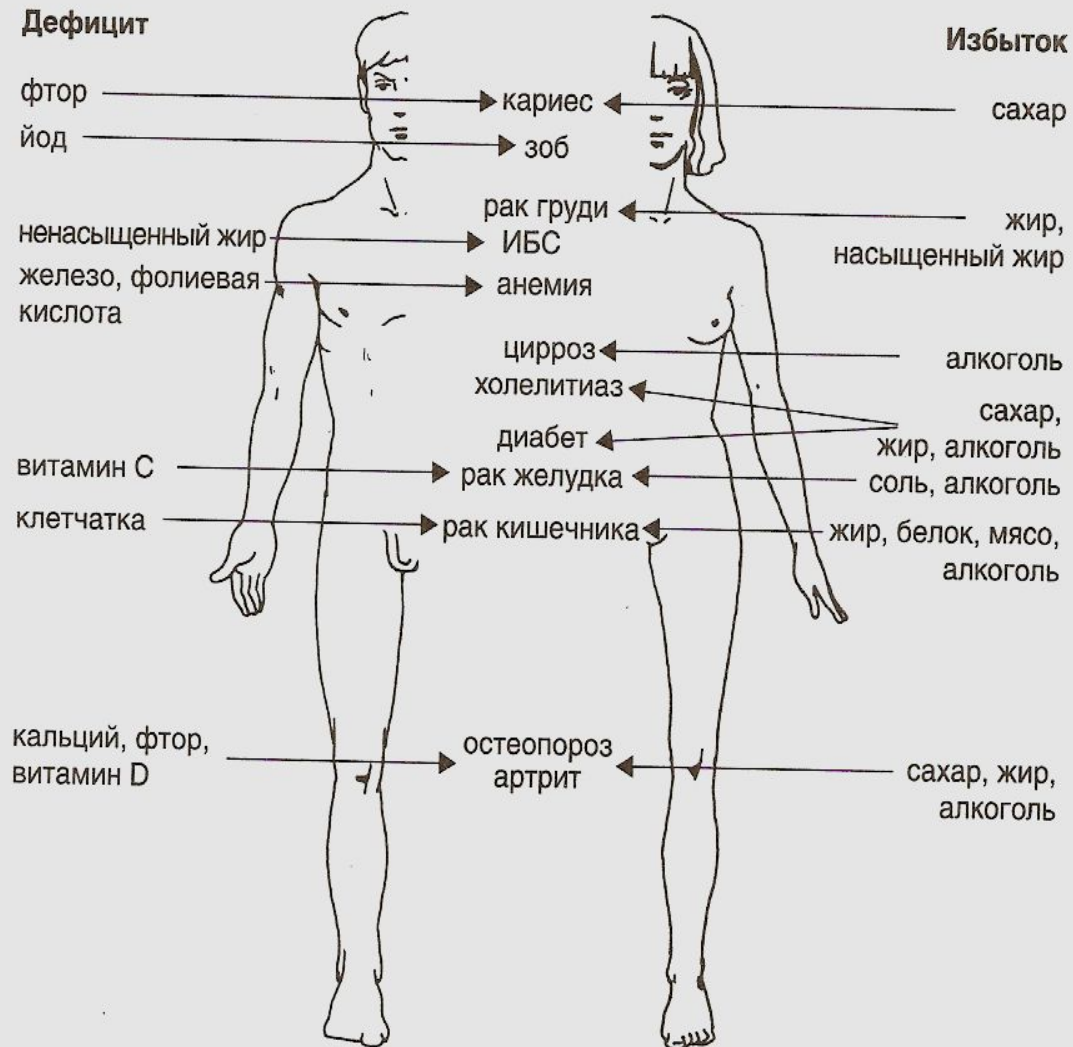
- ✓ развитию злокачественных новообразований;
- ✓ повышению артериального давления;
- ✓ развитию атеросклероза;
- ✓ заболеваниям желчного пузыря.

### ***Избыток поваренной соли:***

- ✓ разрушает сосуды и слизистую желудка;
- ✓ ведет к развитию гипертонической болезни.

Недостаток в пище витаминов и микроэлементов приводит к нарушению обмена веществ.

# Влияние питания на здоровье



# Правила здорового питания:

1. Потреблять разнообразные продукты. При приеме пищи есть хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.
2. Несколько раз в день есть овощи и фрукты (500 г в день). Предпочтение отдавать продуктам местного производства.
3. Ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли: кефир, кислое молоко, сыр, йогурт.
4. Можно заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца, нежирные сорта мяса.
5. Ограничить потребление «видимого» жира в кашах и бутербродах, выбирать мясомолочные продукты с низким содержанием жира.
6. Ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.
7. Общее потребление поваренной соли – 1 чайная ложка в день.
8. Дефицит йода восполняется йодированной солью.

# Приготавливать продукты необходимо:

- на пару;
- путем отваривания или запекания;
- в микроволновой печи, уменьшая добавления жиров и масел

# Модель здорового питания



1. сахар, напитки, сладости – не содержат минеральных веществ и витаминов



2. жиры, сливочное масло, кулинарный жир, маргарин – следует употреблять ограниченно

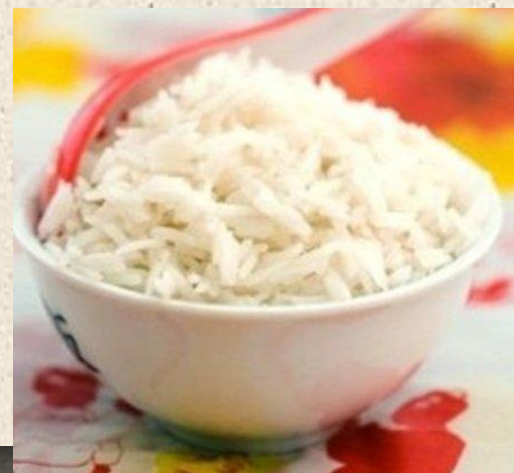


### 3. овощи и фрукты – содержат минеральные вещества и ВИТАМИНЫ





4. хлеб, рис, злаки, картофель – содержат углеводы, витамины, белки



5. мясо, птица, рыба, бобовые, яйца – содержат витамины группы В, минеральные вещества, белок



6. Молочные продукты, молоко, сыр, йогурт – содержат кальций и белок

