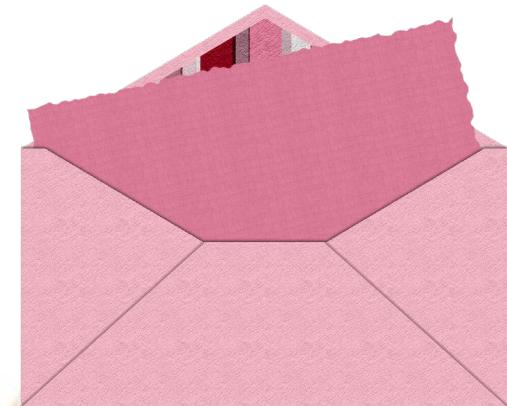


# Питание и здоровье



**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**

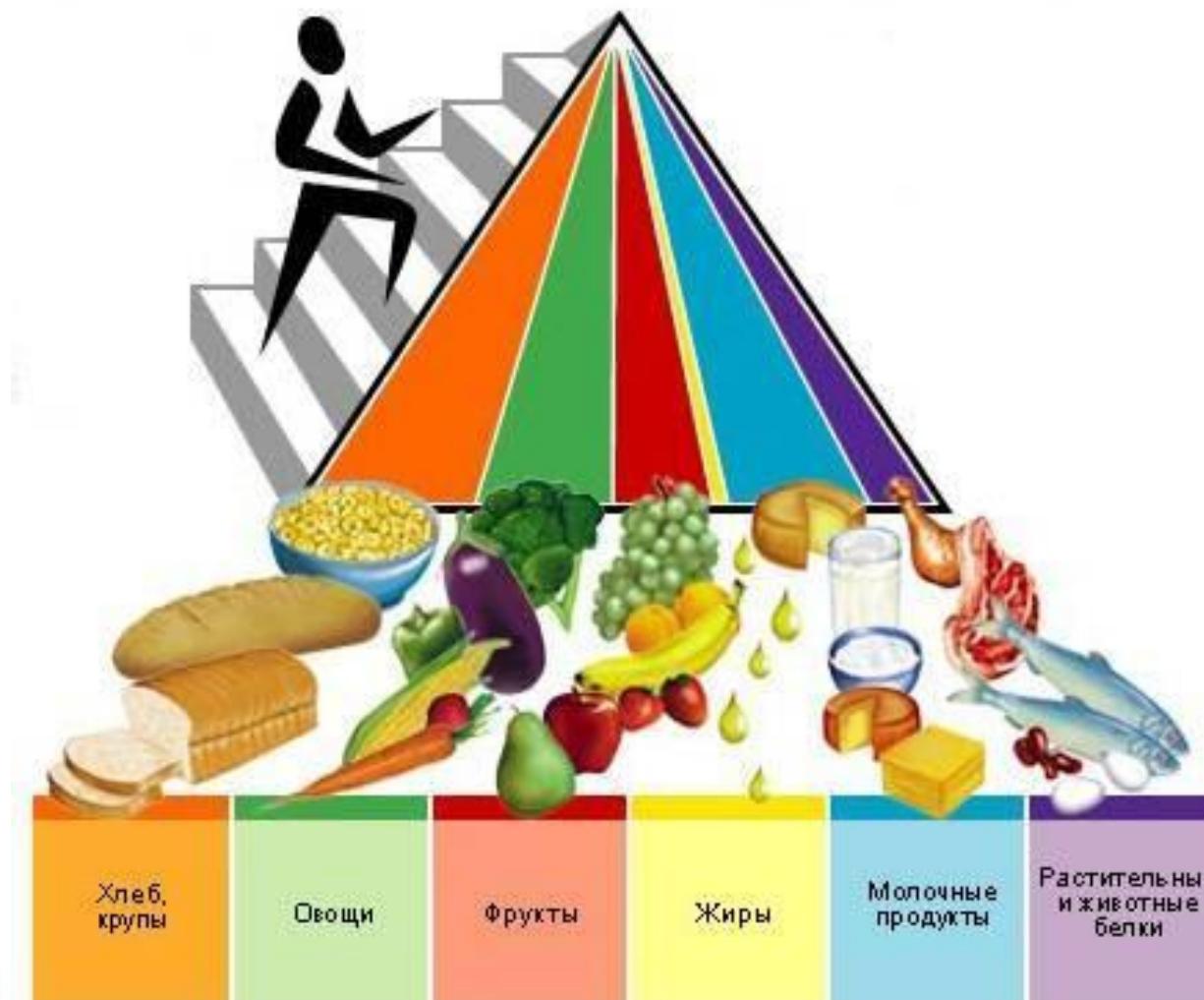
**Хорошему отделению пищеварительных соков способствуют фруктовые соки, овощные салаты и употребление первых блюд**



# 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  
перееданья» (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%**

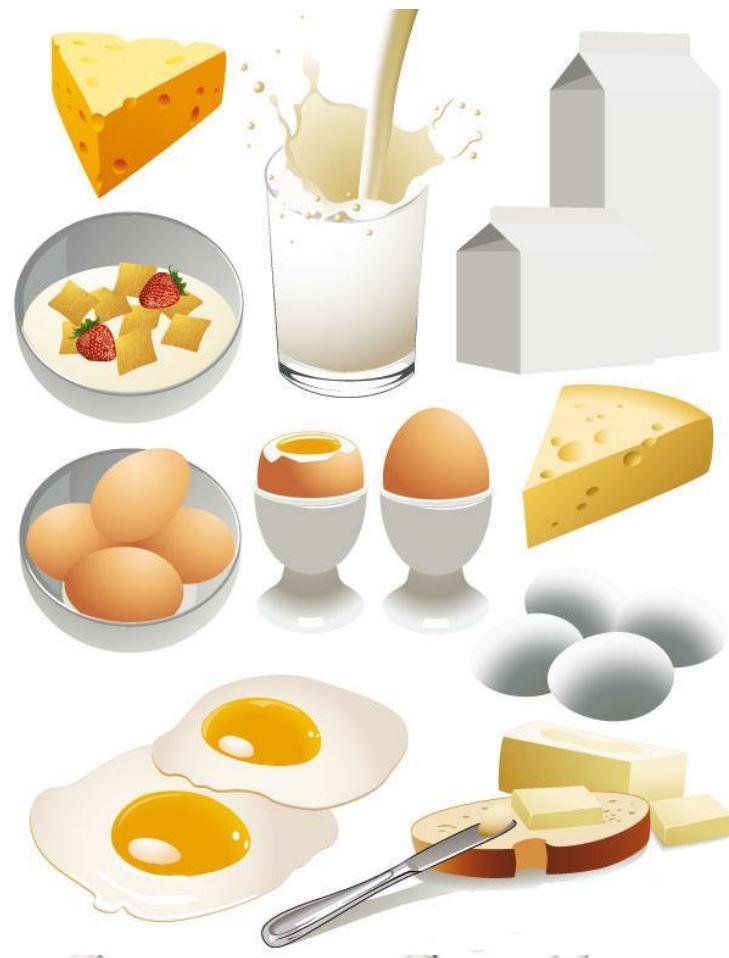
**обед – 40%**

**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 !**

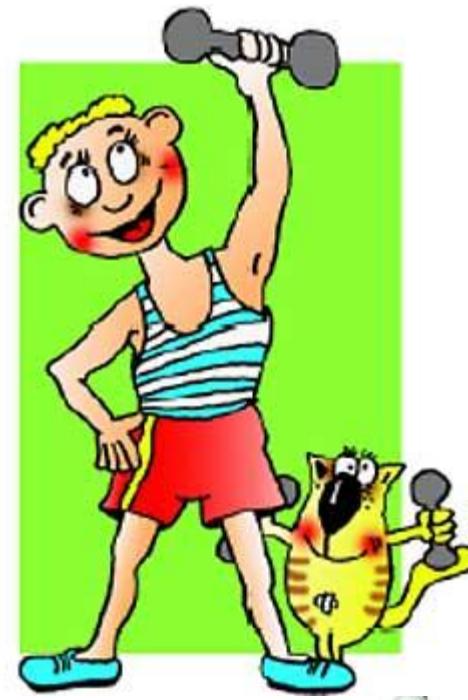


# Следите за весом



ИМТ – индекс массы тела

ИМТ = масса тела (кг) : рост<sup>2</sup>(м)



# Показатель ИМТ

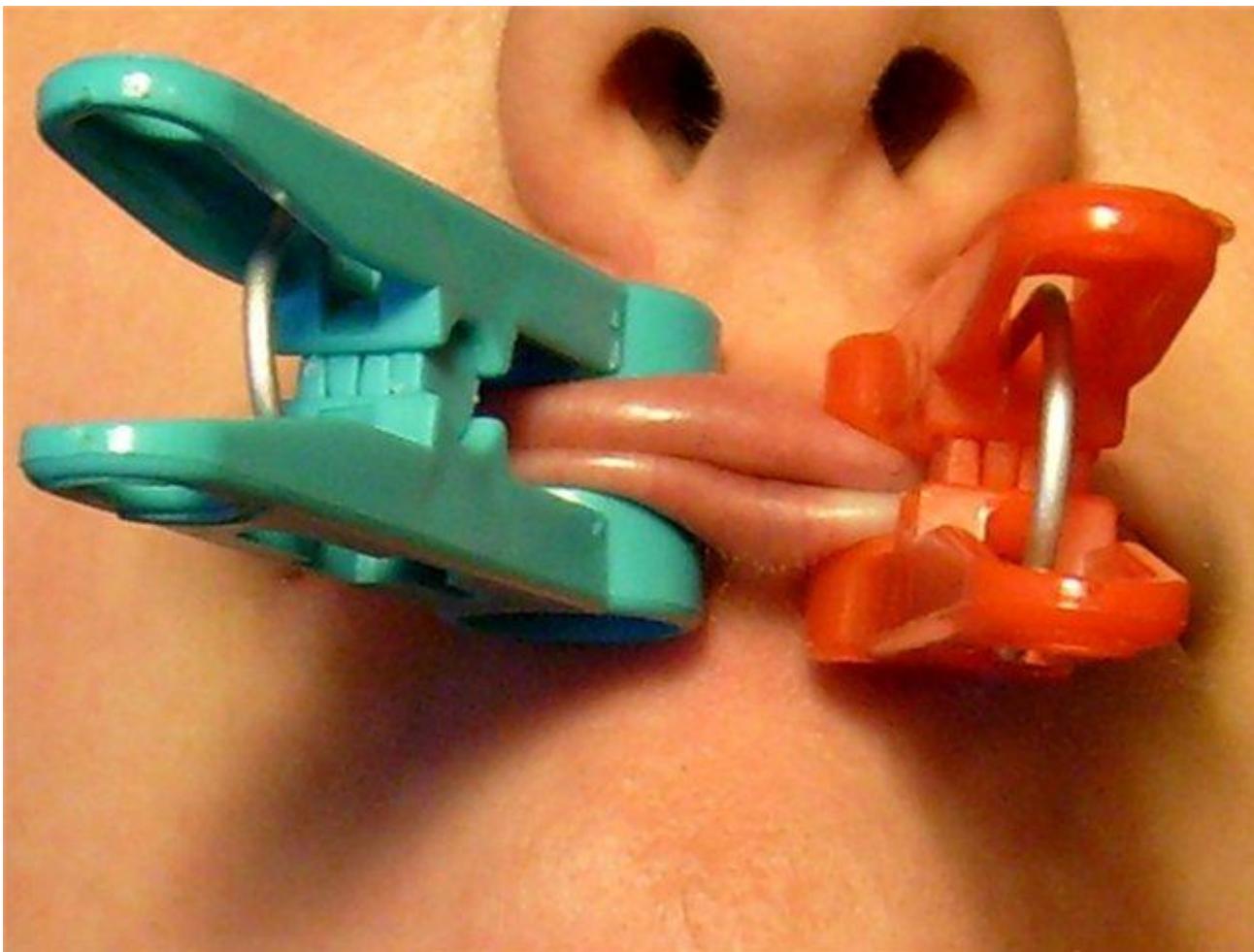
**Норма 18,5-24,9**

**Избыток 25, 0-29,9**

**Более 30 – необходимо снижать вес**



**Еда на ночь ведет к увеличению массы тела**





Спасибо  
за внимание!