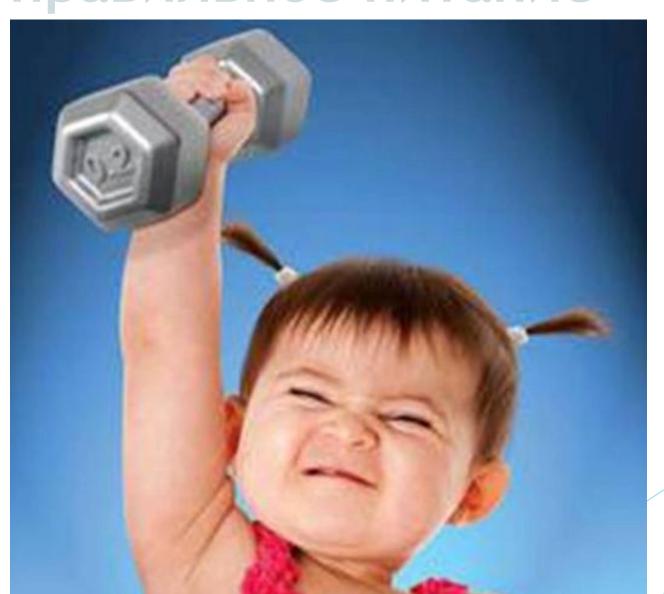
# Основы здорового образа жизни: правильное питание



Здоровый образ жизни-это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека. Поэтому здоровый образ жизни (30Ж) рассматривается не

только как медицинская, но и как социально-

экономическая проблема.



**Здоровье**- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков





# Что способствует сохранению и укреплению здоровья?

- Правильное питание
- ✓ Занятие физической культурой и спортом
- Режим труда и отдыха
- ✓ Личная гигиена
- ✓ Закаливание
- ✓ Отказ от вредных привычек



### Правильное питание



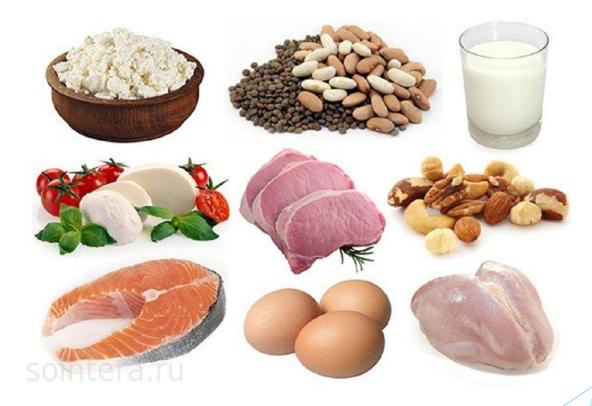
- Необходимо соблюдать режим питания
- Употреблять натуральные продукты.
- Нельзя есть сразу после серьезных физ нагрузок
- Прием пищи лучше начинать с овощей или фруктов
- Не переедать
- Ежедневное меню должно быть сбалансированным и разнообразным
- Необходимо следить за калорийностью суточного рациона.
- Правильное меню должно быть разбито на три-пять приемов пищи.

## Полноценное питание



# Белки-основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма

Белок в рационе может быть представлен курятиной, индейкой (лучше филе) и другими нежирными сортами мяса, а также яйцами, морепродуктами, белой и красной рыбой, кисломолочными продуктами (натуральный йогурт, кефир, творог).



Жиры - богатейший источник энергии, участвует в процессах роста и развития человека

Жиры могут быть представлены такими продуктами как: арахис, оливки, авокадо, оливковое и арахисовое масла, грецкие орехи, миндаль, птица, морская рыба (содержит Омега 3), креветки, молоко и молочные продукты, сыр.



# Углеводы-способствуют экономному расходованию белка

Источниками сложных углеводов в рационе являются зерновые культуры. Из них наиболее полезные: гречка, пшено, коричневый или бурый рис, овсянка (не быстрого приготовления. включите в рацион бобовые, сочетающие в себе сложные углеводы и белок: фасоль, горох, нут и зеленую чечевицу.



#### Клетчатка

Клетчатка, необходимая для нормального функционирования пищеварительного тракта, содержится в свежей зелени, листовом салате, разных видах капусты, чесноке и луке. Сюда же относятся некоторые корнеплоды (редис, свекла, сельдерей), овощи (патиссон, перец, тыквенные, помидоры и огурцы, баклажаны), спаржа. Много целлюлозы в цитрусовых, ягодах, фруктах, а также, дыне и арбузе



## Витамины необходимы для нормального функционирования организма

► <u>Витамин С</u>— очень важный витамин в борьбе с простудными заболеваниями, а также укрепляет иммунитет. Содержится в цитрусовых, киви, сладком перце, смородина.



- <u>Витамин А</u>- укрепляет иммунитет, зрение.
  Содержитсяв печени, яйцах, моркови.
- <u>Витамин Е</u>- сильный антиоксидант.
  Содержитсяв растительных маслах, яйцах зелени, брюссельской капусте.





#### Витамины

▶ <u>Витамин Д</u>- укрепляет кости и улучшает состояние кожи. Содержитсяв икре, печени трески, грибах, петрушке, твороге и сыре.



Витамины серии В1-В12 участвуют в процессе пищеварения, повышают защитную функцию организма, влияют на память и психику. Содержитсяв пшене, фасоли, темных сортах риса, гречневой крупе, мясе, рыбе семейства лососевых, семенах кунжута и тыквы.



## Нежелательные продукты

- Фаст-фуд и газированные напитки, покупная выпечка, квас, пиво, долго хранящиеся соусы, продукты с большим количеством консервантов, копченые блюда и приготовленные во фритюре.
- Изделия из муки часто содержат пальмовый жир, консерванты и другие малополезные составляющие.
- Газированные напитки и соки в пакетах содержат сахара в разы больше, чем большинство из нас кладет в чай.
- Соленья и жареное способствует повышению уровня холестерина.



### «МОЖНО» И «НЕЛЬЗЯ»

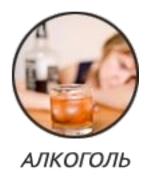
ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

МОЖНО НЕЛЬЗЯ











МЯСО И РЫБА (НА ПАРУ ИЛИ ОТВАРНЫЕ)



НАТУРАЛЬ-НЫЕ СЛА-ДОСТИ (СУ-ХОФРУКТЫ ИЛИ МЕД)



ЖАРЕНОЕ НА РАСТИ-ТЕЛЬНОМ МАСЛЕ



СЛАДОСТИ

