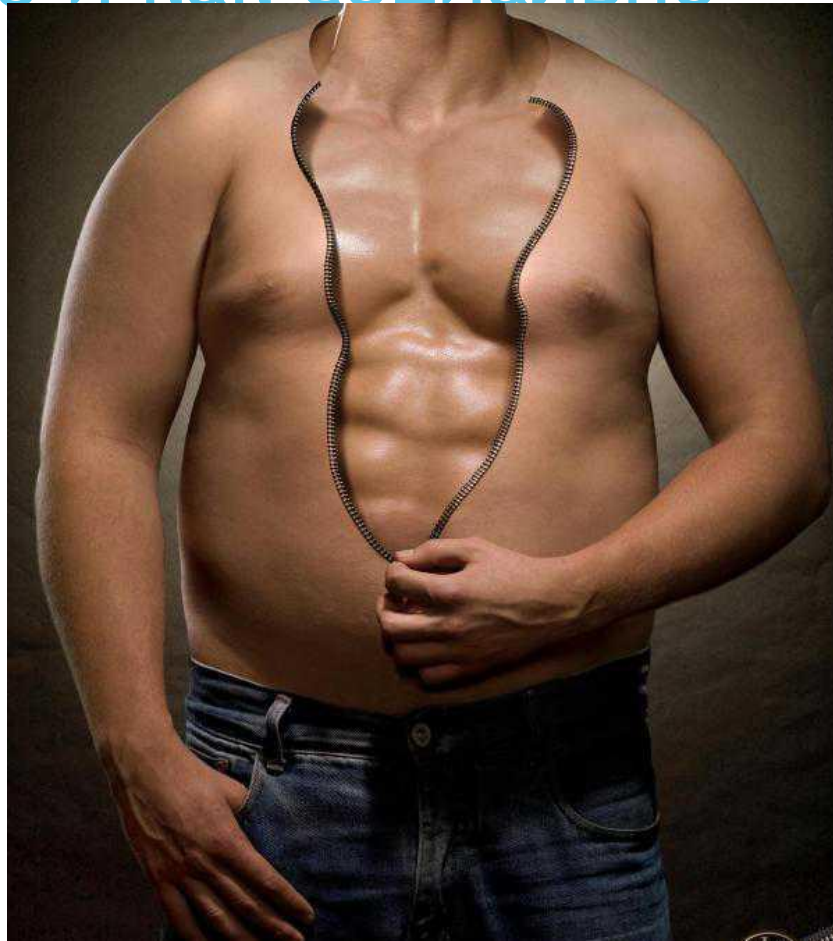


# Основы здорового образа жизни: правильное питание



Здоровый образ жизни-это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека. Поэтому здоровый образ жизни (ЗОЖ) 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

- ▶ Витамин С – очень важный витамин в борьбе с простудными заболеваниями, а также укрепляет иммунитет. Содержится в цитрусовых, киви, сладком перце, смородина.
- ▶ Витамин А – укрепляет иммунитет, зрение. Содержится в печени, яйцах, моркови.
- ▶ Витамин Е – сильный антиоксидант. Содержится в растительных маслах, яйцах, зелени, брюссельской капусте.





# 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



ОВОЩИ



ФРУКТЫ



МЯСО И  
РЫБА  
(НА ПАРУ  
ИЛИ  
ОТВАРНЫЕ)



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

НЕЛЬЗЯ



ЖИРНОЕ



АЛКОГОЛЬ



ЖАРЕНОЕ  
НА РАСТИ-  
ТЕЛЬНОМ  
МАСЛЕ



СЛАДОСТИ



Каждый  
**наполняет**  
себя **сам**  
© 2004