Правильное питание

Автор: Загребалов-Тутулов В.А., учитель физической культуры

Питание- необходимость человека

Пища оказывает значительное влияние на человека. Она дает:

- энергию
- силу
- развитие
- здоровье

Здоровье человека на 70% зависит от питания.

Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов.

Что такое здоровое питание?

- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- вкусно
- недорого
- полезно для всех

“Дневник желудка”

- 10:00 “Да, предстоит еще один горячий денек. Интересно, как со мной обойдутся сегодня. Если все будет также, как вчера, я объявлю забастовку. С утра она уже проглотила завтрак почти не пережевывая, по пути на поезд. Я так утомился, что пришлось трудится в два раза дольше.”
- 10:30 “Только, что прибыли два стакана чая. Теперь они помешают усвоению того небольшого количества железа, которое поступило с завтраком. А она еще жалуется на усталость!”
- 10:50 “Проглоченный на ходу завтрак, видимо, совсем не удовлетворил ее, поэтому она купила еще арахисовых орешков.”
- 12:00 “Орешки поступали с завидным постоянством. Мне кажется, она только что покончила с ними. Обед, таким образом можно считать пропущенным.”

- 1:10 “Еще чай со льдом.”
- 1:40 “Насчет орешков я ошибся; она отыскала где-то на дне сумки еще одну горсть; сейчас придется заняться и с ними.”

“Ледяная вода... как это больно и неприятно”

- 2:15 “Кто-то принес ей коробку конфет.”
- 3:20 “Пришлось принять уже полфунта конфет. Только, что
- 4:30 слышал, как она сказала: ‘Что-то мне нехорошо. Наверное это прокисшее молоко.’
- 4:50 “Кто-то предложил ей выпить кока-колы. Она выпила, а потом побежала на поезд. ”

“Перед ужином она сыграла партию в теннис.”

- 6:30 “Жареный картофель, зеленый горошек и кукуруза, кусок
- 7:00 говядины и голубика. Что вы думаете о таком сочетании?”
- 7:45 “Сейчас она собирается поехать в город и полакомиться мороженным.”

- 8:20 “По приезду домой увидела, что на столе стоит кувшин с разведенным лимонадом и залпом выпила два стакана. И это поверх мороженого. Все, с меня хватит, я объявляю забастовку! ”
- 8:30 “Мороженое и лимонад я отослал обратно.”
- 8:40 “Теперь настал черед голубики.”
- 8:50 “И говядины.”
- 9:10 “Она послала за врачом; думает, что это все из-за испорченного мороженого. Ее мать говорит, что она унаследовала слабый желудок от отца.”
- 9:30 “Доктор сказал, что у меня небольшое расстройство из-за жаркой погоды. Спокойной ночи.”

Все самое приятное в этом мире либо аморально, либо ведет к ожирению.

Самые вредные продукты

Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.

- **Чипсы- очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Содержащееся в чипсах вещество акриламид формируется при термической обработке продуктов, содержащих крахмал, и вызывает раковые заболевания.**

- Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества.
- Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины.

- Орешек – кола, применяют для снижения потенции, полного успокоения всех половых инстинктов.

Что будет с телом, если выпить Кока-колу?

- **Через 10 минут.** 10 чайных ложек сахара “ударят” по вашей системе. Вас не тянет рвать, потому что фосфорная кислота подавляет действие сахара.

- **Через 20 минут.** Произойдет скачок инсулина в крови. Печень превращает весь сахар в жиры.

- **Через 40 минут.** Поглощение кофеина завершено. Ваши зрачки расширятся. Кровяное давление увеличится.

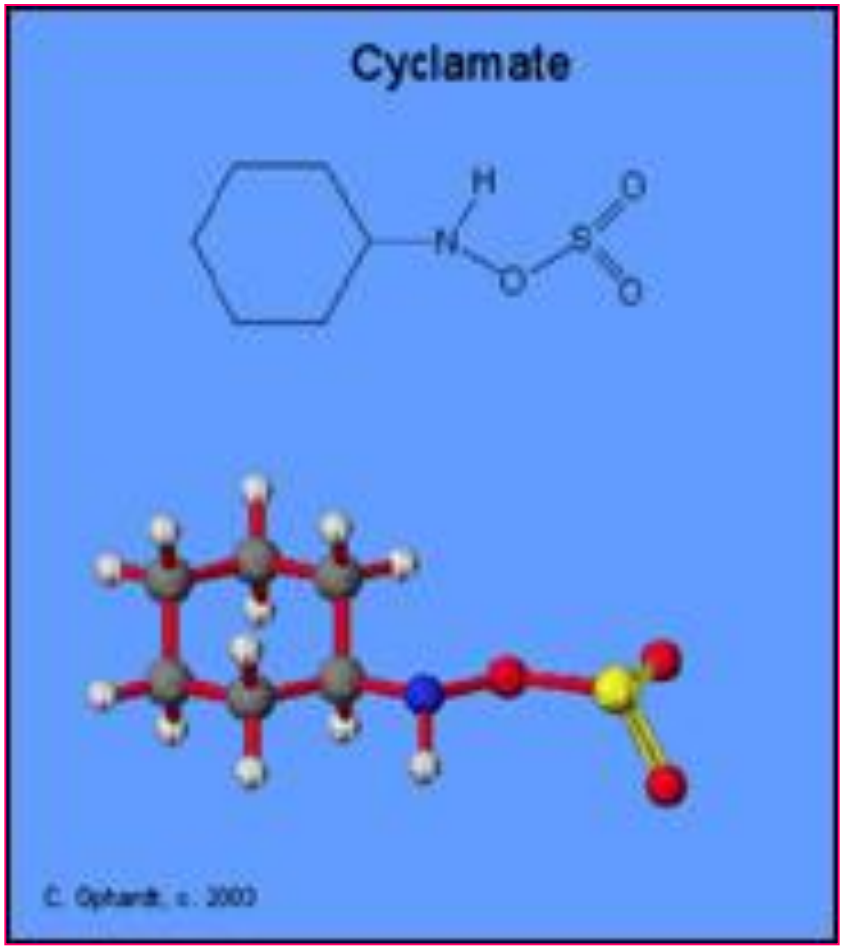
- **Через 45 минут.** Ваше тело увеличит производство гормона дофамина, стимулирующего центр удовольствия мозга. Такой же принцип действия у героина.

- **Спустя час.** Фосфорная кислота связывает кальций, магний и цинк в вашем кишечнике, ускоряя метаболизм. Увеличивается выделения кальция через мочу.

- **Более чем через час.** Мочегонные действия входит в игру. Выводятся кальций, магний и цинк, которые находятся в ваших костях, так же как и натрий, электролит и вода.

  Более чем через два часа. Вы становитесь раздражительным или вялым. Вся вода, содержащая в кока-коле, выводится через мочу.

Цикламат



- **- синтетическое вещество на основе нефти, слаще сахара в 200 раз, канцероген, провоцирует рак.**

Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок!

- **гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами.**

- **содержат так называемые скрытые жиры, все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов.**

- содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее.
- Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.
- Соль понижает давление, нарушает соле-кисловой баланс в организме, способствует скоплению токсинов.

Фаст-фуды

- По данным, на сегодняшний день в мире страдают ожирением или имеют лишний вес более 177 млн детей, причем из них 22 млн -малыши в возрасте до пяти лет.

- В одном кебабе содержится в среднем 120 г жира, при том что дневная норма потребления жиров не должна превышать 70—80 г .

- Жир, содержащийся в фаст-фуде, состоит преимущественно из насыщенных жирных кислот, которые при попадании в организм откладываются на стенках сосудов и способствуют развитию атеросклероза, а также повышению уровня холестерина в крови.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

- В яблоках содержатся кислоты, кот. помогают бороться с гнилостными бактериями. В состав яблок входит вещество (кверцетин), замедляющее рост раковых клеток.

- Лук не просто полезный продукт, но и панацея от всех болезней.

- Богат полезными веществами, силен в борьбе с простудными заболеваниями. Кроме этого чеснок нормализует флору вашего желудка, убивая вредные микроорганизмы.
- Морковь содержит бета-каротин, который превращается в нашем организме в витамин А. Очень полезна морковь для зрения, также она предотвращает возникновение раковых заболеваний, особенно рака кожи.

- Орехи полезны для работы сердца, для зрения, на 25-30 процентов снижают риск заболевания сахарным диабетом.

- . Присутствующие в жирной рыбе в большом количестве ненасыщенные жирные кислоты являются хорошей преградой для оседания холестерина.

- Пить каждый день зеленый чай – это не просто дань моде, это очень полезно для здоровья. Зеленый чай снижает риск инсультов, улучшает иммунную систему.

- Мед является природным заменителем сахара. Мед не только замечательное средство для лечения простудных заболеваний, он полезен также и для работы сердечно-сосудистой системы.

- В молоке содержится столь необходимый организму кальций, укрепляющий кости.

- Бананы снимают стрессы и восполняют утраченные силы. Нормализуют работу кишечника и чудесным образом заменяют слабительные средства.

- Как черные, так и зеленые оливки обладают массой полезных для организма питательных веществ, витаминов и микроэлементов.

Наше здоровье – в наших руках и не стоит «ждать милостей от природы».

- конец