


ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СТУПИНО
МБОУ «СТАРОСИТНЕНСКАЯ СОШ»

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Выполнила ученица 11 класса
Михайлова Екатерина

Руководитель: учитель биологии Садовая К.И.





Все мы часто слышим фразу: «чтобы наше здоровье было в норме, нужно соблюдать здоровый образ жизни». Да, это действительно так! Тем более в данный период нашей жизни, мы должны заботиться о нашем организме, поддерживать иммунитет в норме. Но ведь здоровый образ жизни - это не только занятия спортом, соблюдение режима и закалка. Неотъемлемой частью здорового образа жизни является питание.

Многие считают, что здоровье питание- это прием пищи в определенных порциях и в определенное время, но я хотела бы рассказать о мифах и правде здорового питания!



Миф 1. Правильное питание — это не вкусно. Это самый распространенный миф о правильном питании. Многие привыкли солить, перчить, жарить во фритюре и совсем перестали наслаждаться истинным вкусом продуктов.

Правда: главное вкусно приготовить и аппетитно подать. Можно приготовить те же котлеты из куриного фарша на пару и запечь картофель. Ищите более здоровые альтернативы, используйте травы, пряности, пробуйте новые продукты и готовьте их по-разному.



**Миф 2. Чем меньше в продукте жиров,
тем он полезнее**

Правда: Организму эти вещества жизненно необходимы. Вредны только трансжиры и насыщенные жиры. А растительные и животные жиры в умеренном количестве обязательно должны поступать в организм. Это, например, рыба, орехи, кисломолочная продукция.



Миф 3. Соль нужно исключить.

Правда: Ни в коем случае нельзя убирать соль из своего рациона. Она необходима для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека: удерживает часть воды в организме, обеспечивая баланс воды внутри клеток. При желании поваренную соль можно заменить на гималайскую – менее концентрированную и более дорогую. В любом случае употреблять соль нужно в умеренном количестве. На каждые 8-10 стаканов воды человеку требуется 3 грамма соли – примерно 1-2 чайной ложки.



Миф 4. Не есть после 18.00.

Правда: Как раз после 18.00 нашему организму требуется еще один прием пищи. Ужин может быть и в 19.00, и в 20.00 в зависимости от времени последнего перекуса и обстоятельств. Но это должна быть постная пища: курица, индейка, белая рыба с достаточным количеством овощей. Если ужинать приходится позже 21.00, лучше отдать предпочтение стакану кефира.



Миф 5. Нужно пить 2-2,5 литра воды в день.

Правда: Запомните, именно вода очищает ваш организм от токсинов, обеспечивает нормальную работу кишечника, позволяет избавиться от отеков. Для каждого человека существует индивидуальная суточная норма употребления воды. Рассчитать ее можно по формуле: 30 миллилитров на 1 килограмм веса. Но если вес очень большой, то норма не должна превышать 2,5 литров воды. Большую часть выпитой жидкости в день составляет вода, 600 мл могут составлять различные жидкости типа чая, кофе, кефира и так далее.



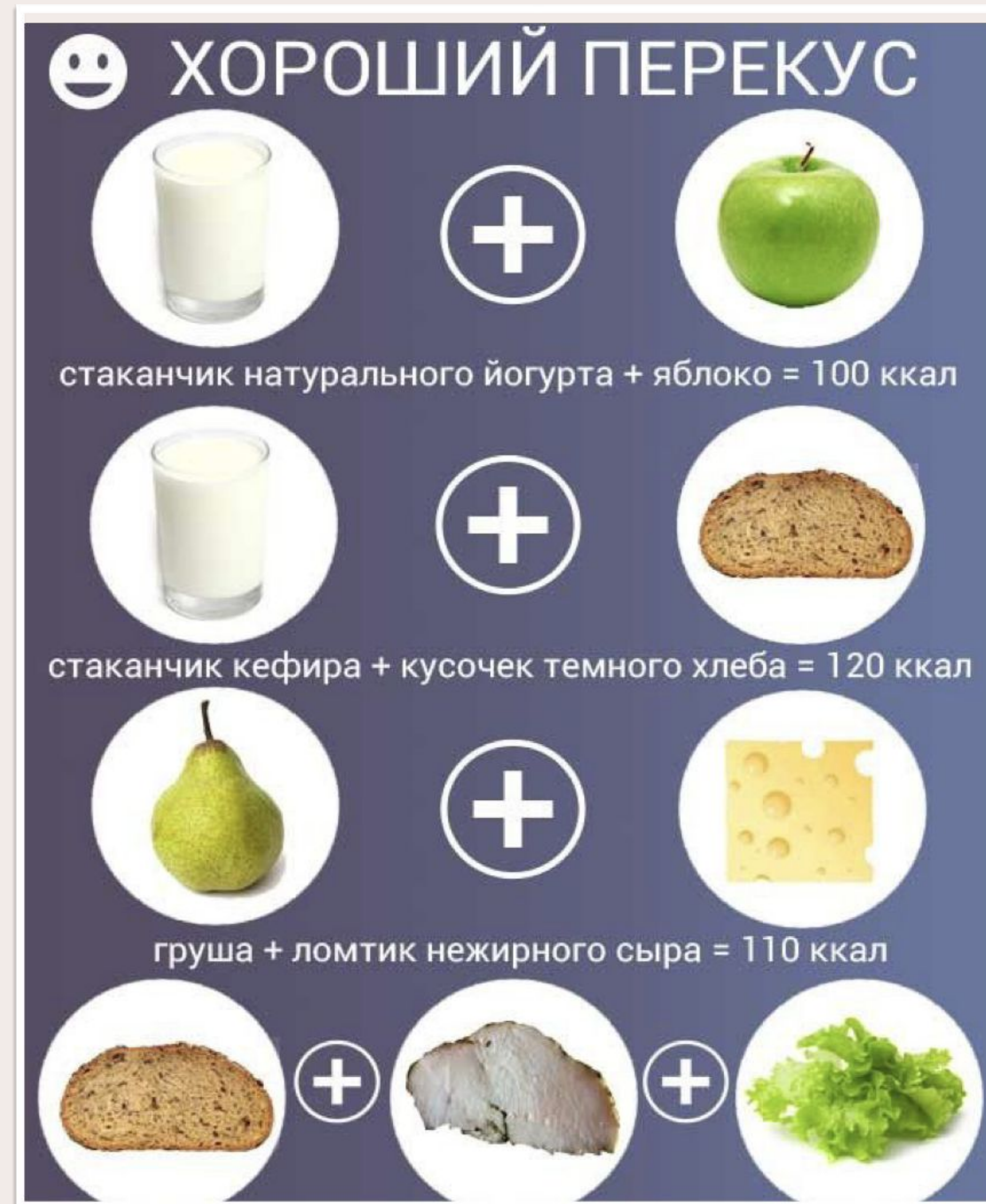
Миф 6. Про сладкое и мучное следует забыть.

Правда: Это действительно так. Запрет не распространяется на продукты, которые приготовлены из цельнозерновой муки или отрубей и сахарозаменителя, а не сахара. К разрешенным сладостям относятся сухофрукты, конфеты из орехов и сухофруктов. До 13.00 можно съесть 10 грамм горького шоколада, чайную ложку меда.



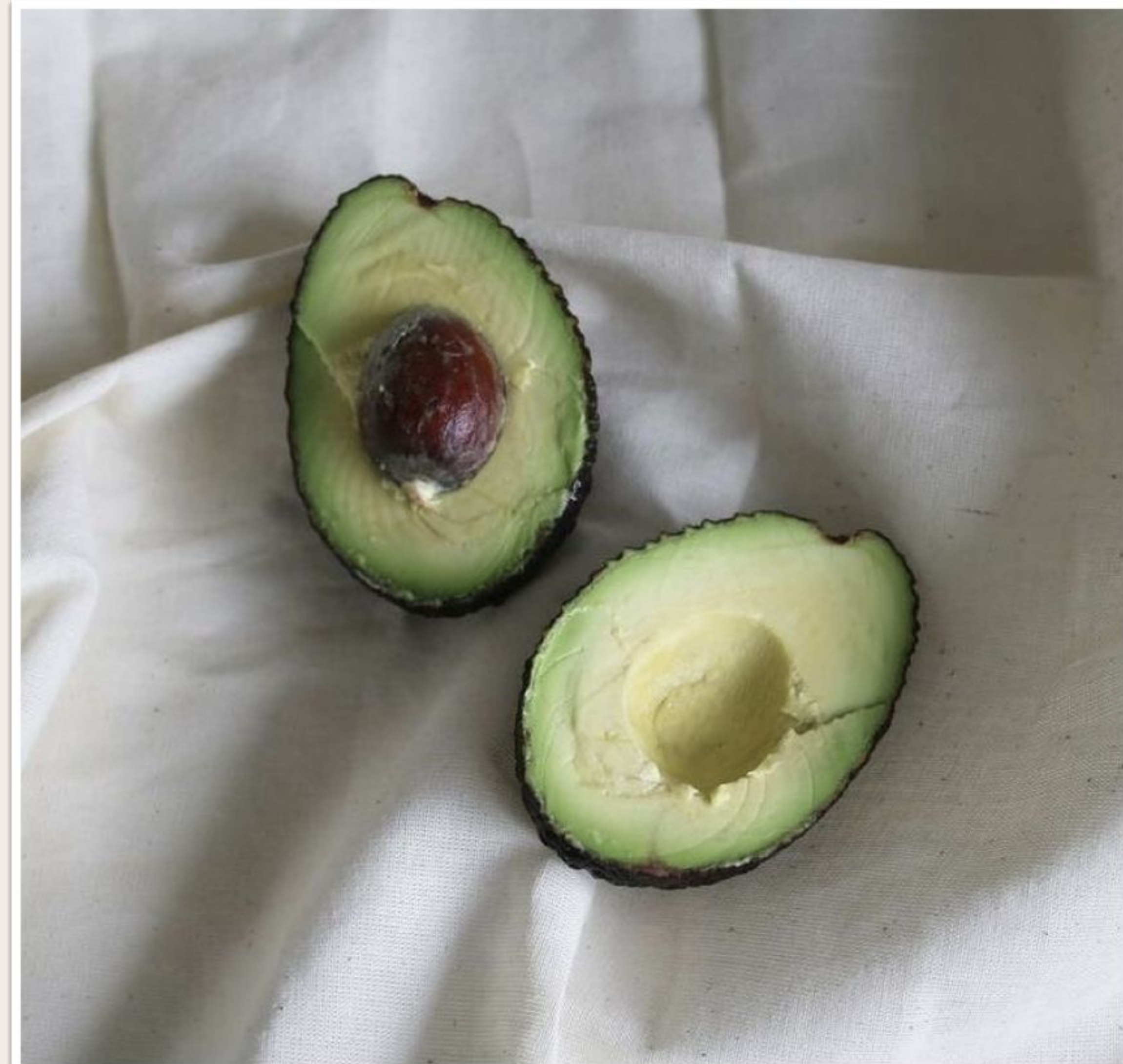
Миф 7. Перекусывать вредно.

Правда: Перекусывать не вредно, если вы делаете это осознанно. Весь вред для фигуры и пищеварения в перекусах состоит в том, что человек ест автоматически, не учитывая калорийность и полезность продукта и, более того, не считая вообще едой. Например, в районе часа дня вы ощущаете легкий голод и решаете перекусить. Если рука тянется за чем-то вроде печенья, конфет, сыра, шоколада и т. д., то такой перекус действительно не принесет никакой пользы организму и фигуре. Если же, испытав голод, вы выберете для себя полезный низкокалорийный перекус (стакан кефира или несладкого йогурта с отрубями, фрукт и т.д.) - будет только одна польза!



Миф 8. Здоровая еда стоит дорого.

Правда: Еще одна любимая отговорка оппонентов здорового образа жизни - это утверждение, согласно которому, чтобы правильно питаться, необходимо обладать несметными богатствами. Это миф. Правильное питание может быть вполне доступным. Например, цена на крупы и сезонные овощи является вполне приемлемой. Вовсе не обязательно покупать продукты с пометкой "органический". Это далеко не всегда означает, что перед вами действительно что-то полезное.



Миф 9. Овсянка - это самый полезный завтрак.

Правда: Этот миф верен лишь наполовину. Овсянка полезна только в том случае, если вы готовите ее из овса грубого помола. Такой продается не во всех магазинах и супермаркетах.

Обработанный овсянка в основном лишена своих полезных свойств и не насыщает организм так, как того хотелось бы.

Избегайте также каш быстрого приготовления. Это совсем не источник полезных веществ!



Миф 10. Правильное питание и диеты- это одно и то же.

Правда: На самом деле правильное питание и диеты – это совершенно разные вещи.

Правильное питание ни в коем случае не предполагает, что вам придется морить себя голодом и отказывать себе во всех удовольствиях. Это образ жизни, который подходит каждому человеку. Соблюдение правильного питания благотворно влияет на наше физическое и эмоциональное состояние, помогает предупредить развитие некоторых болезней и даже продлевает жизнь. А еще, в отличие от веганства и кето-диеты, у системы правильного питания нет никаких противопоказаний – только польза.



Литература:

<https://www.pravda.ru/navigator/zdorovoe-pitanie.html>

<https://www.5gkb.by/patsientam/zdorovyj-obraz-zhizni/pravilnoe-pitanie-zdorovoe-pitanie/>

<https://zen.yandex.ru/media/id/5cbdd018953d9400b3fa0d06/10-mifov-o-zdorovom-obraze-zhizni-5cc2b6833af81500b30393b9>

<https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html>



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

