



ПРАВИЛЬНО Е ПИТАНИЕ

Подготовила ученица 7"В" Сулейманова
Фаиза.



Содержание

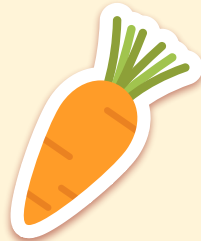
1. **Понятие «питание» и характеристика его роли в жизни человека**
2. **А вообще, что такое здоровое питание?**
3. **Рациональное питание**
4. **Виды питания:**
 - Раздельное питание
 - Вегетарианское питание
 - Диетическое питание
5. **Заключение**



Понятие «питание» и характеристика его роли в жизни человека

Питание является жизненной необходимостью человека. В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении - и здоровье. С помощью здорового питания и здорового образа жизни (заниматься спортом, избегать стрессовых ситуаций, бросить курить) можно:

- не допустить возможные заболевания
- сохранить здоровье и привлекательную внешность
- быть физически и духовно активными





А вообще, что такое здоровое питание?

01

разнообразии
продуктов

02

вкусно

03

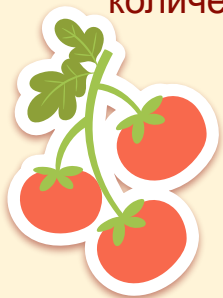
сбалансированный
рацион

04

недорого

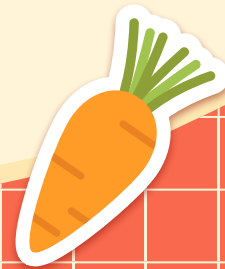
Рациональное питание

Рациональное питание - важнейшее непременное условие профилактики не только болезней обмена веществ, но и многих других. Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве.






Виды питания





1

Раздельное питание




Врачи, призывают осторожно, относиться к соленным, тушеным и очень сладким и жирным блюдам.

2

Вегетарианско е питание


Основное правило вегетарианцев - это не употреблять в пищу мясо, птицу, рыбу и морепродукты животного происхождения.



3


Диетическое питание

Основным свойством диетического питания можно назвать комплексное и продолжительное действие, главной целью которого является настройка процессов организма.





Раздельное питание




В переваривании разных продуктов участвуют разные ферменты. Если человек одновременно потребляет и белки, и углеводы, то его организм вырабатывает оба вида ферментов. Так как этим ферментам нужна разная среда (щелочная или кислотная), то они начинают противодействовать друг другу. Переваривание замедляется, полезность продуктов резко падает, а вся система пищеварения работает с повышенной нагрузкой.

Кислотной среды требуют белковые продукты, мясо, рыба, морепродукты, яйца, молоко, нежирные сыры, семечковые, косточковые, экзотические и цитрусовые фрукты, ягоды, фруктовые чаи и соки, продукты из сои, арахис.


Щелочная среда нужна углеводным продуктам: всем злаковым, мучным изделиям, некоторым овощам, обработанным помидорам и шпинату, свежим бананам, финикам и инжиру, сушеным абрикосам и инжиру, изюму, сладостям.

И **кислотная**, и **щелочная** среда необходима для переваривания нейтральных продуктов: листовых овощей, лука, любой капусты, стручковых растений, сладкого перца, свежих помидоров, моркови, брюквы, свеклы, баклажанов, огурцов, кабачков, тыквы, чеснока, спаржи, сельдерея, грибов, кисломолочных продуктов, жирного и творожного сыра (брынзы), различных жиров, орехов и семян (кроме арахиса), авокадо, маслин, пряностей, желе, минеральной воды, травяных чаев, разбавленных овощных соков.

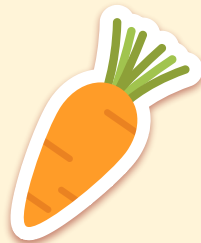





Вегетарианское питание




Если Вы решили перейти на вегетарианское питание, и побаиваетесь, что ваш организм это не воспримет, то этот страх не оправдан. Главное помнить, что все должно быть в меру, и если переходите на вегетарианское питание с обычного питания, где преобладала жирная и жареная пища и мясо, то переходите плавно и постепенно - без резкого отказа от мясной пищи. Если хотите более ощутимых результатов в улучшении здоровья, то в дальнейшем лучше будет перейти на сыроедение.. Многие вегетарианцы так и поступают - вначале отказываются от всех продуктов животного происхождения, а потом плавно переходят на сыроденение и питаются только сырыми овощами, фруктами, бобовыми, растительным маслом и другой растительной пищей.

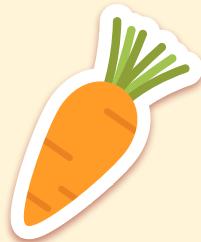





Диетическое питание



Правильное, сбалансированное питание является неотъемлемым условием для жизнедеятельного организма, ведь здоровье человека во многом зависит от качества и характера принимаемой пищи. В свою очередь, диетическое питание - играет ключевую роль при лечении или оздоровлении организма. Древнегреческое слово «диета» означает «образ жизни», «режим питания». Диетическое питание предназначено для организации более здорового питания и улучшения общего состояния организма. Использовать диетические продукты питания рекомендуется в любом возрасте, а особенно людям после 40 лет для борьбы с различными расстройствами организма.

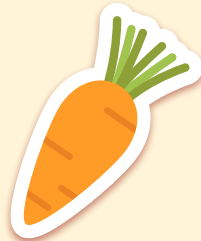





ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы. Принимаемая нами пища обеспечивает постоянное обновление, развитие клеток и тканей организма, является источником энергии. Продукты питания - это источники веществ, из которых синтезируются гормоны, ферменты и другие регуляторы обменных процессов. Обмен веществ полностью зависит от характера питания. Состав пищи, ее количество и свойства определяют физическое развитие и рост, заболеваемость, трудоспособность, продолжительность жизни и нервно-психическое состояние. С пищей в наш организм должно поступать достаточное, но не избыточное, количество белков, углеводов, жиров, микроэлементов, витаминов и минеральных веществ в правильных пропорциях. Все теории здорового питания пытаются решить эту проблему.





СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ

