

Здоровое питание

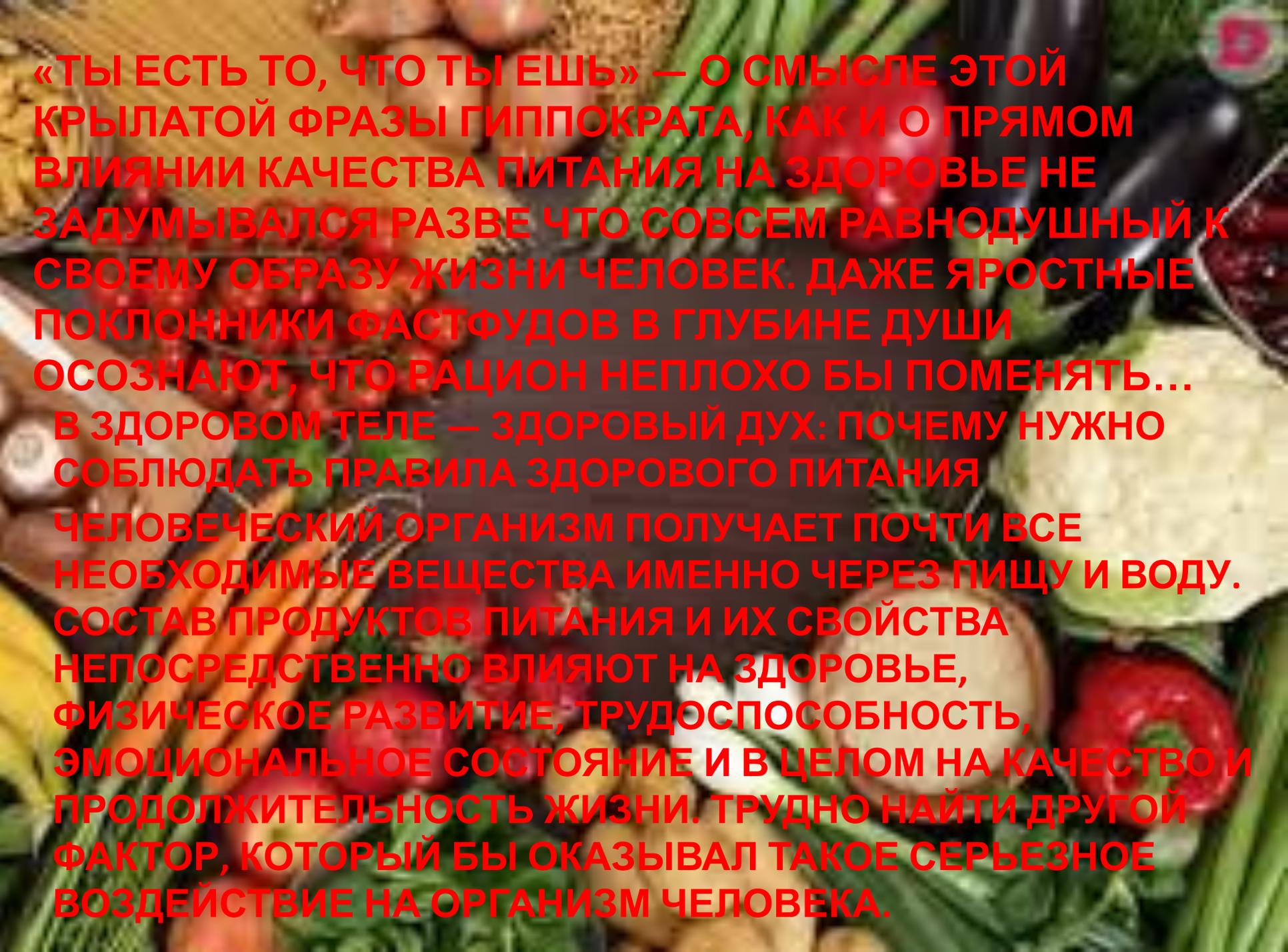


ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ
ЧЕЛОВЕКА

Выполнил: Диденко Олег
обучающийся 9 «А»
класса



**Здоровое питание —
это питание, обеспечивающее
рост, нормальное развитие и
жизнедеятельность человека,
способствующая укреплению
его здоровья и профилактике
заболеваний.**



«ТЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ» — О СМЫСЛЕ ЭТОЙ КРЫЛАТОЙ ФРАЗЫ ГИППОКРАТА, КАК И О ПРЯМОМ ВЛИЯНИИ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ НЕ ЗАДУМЫВАЛСЯ РАЗВЕ ЧТО СОВСЕМ РАВНОДУШНЫЙ К СВОЕМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕК. ДАЖЕ ЯРОСТНЫЕ ПОКЛОННИКИ ФАСТФУДОВ В ГЛУБИНЕ ДУШИ ОСОЗНАЮТ, ЧТО РАЦИОН НЕПЛОХО БЫ ПОМЕНЯТЬ... В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ: ПОЧЕМУ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ПОЧТИ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВЕЩЕСТВА ИМЕННО ЧЕРЕЗ ПИЩУ И ВОДУ. СОСТАВ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ И ИХ СВОЙСТВА НЕПОСРЕДСТВЕННО ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ТРУДОСПОСОБНОСТЬ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И В ЦЕЛОМ НА КАЧЕСТВО И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ. ТРУДНО НАЙТИ ДРУГОЙ ФАКТОР, КОТОРЫЙ БЫ ОКАЗЫВАЛ ТАКОЕ СЕРЬЕЗНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ. ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!

С чего же начать? Прежде всего, с твердого решения питаться правильно. Вот несколько несложных правил, на которые опирается практически вся современная диетология и которые помогут быстро освоить принципы здорового питания.

Рацион

Правило № 1. Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

Правило № 2. Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.

Правило № 3. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Именно поэтому гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или даже на мед.

Правило № 4. Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

Правило № 5. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.

Пирамида питания

Жиры, масла,
сладости

Молочные
продукты
2-3 порций

Мясо, рыба,
яйца, птица
2-3 порций

Овощи
3-5 порций

Фрукты
2-4 порций

Зерновые, рис, крупы,
макаронные изделия, хлеб 6-11 порций



Таблица калорийности разных продуктов

Наименование продукта	Ккал/100г
Мясо (птица и мясoproductы)	
Баранина жирная	316
Ветчина	365
Говядина тушеная	180
Говядина жареная	170
Грудинка	475
Гусь	300
Индейка	150
Колбаса вареная	250
Колбаса полукопченая	380
Корейка	430
Крольчатина	115
Курица вареная	135
Курица жареная	210
Печень говяжья	100
Почки	66
Сардельки	160
Свинина отбивная	265
Свинина тушеная	350
Сердце	87
Сосиски	135
Телятина	90
Утка	405
Язык	165

Наименование продукта	Ккал/100г
Рыба и морепродукты	
Икра зернистая	250
Икра кетовая	245
Икра минтая	130
Кальмар	75
Карп	46
Карп жареный	145
Кета	157
Кон-вы рыбные/в масле	320
Кон-вы рыбные	120
Креветки	85
Крабы	70
Лещ	48
Лососина жареная	145
Лососина копченая	385
Минтай	70
Морская капуста	16
Навага	44
Окунь	95
Раки	75
Салака	98
Севрюга	137
Сельдь атлантическая	57
Судак	43
Треска	59
Шпроты в масле	250
Щука	41
Камбала	88

Наименование продукта	Ккал/100г
Молочные продукты	
Ацидофилин (3,2%)	58
Брынза коровья	260
Йогурт (1,5%)	51
Кефир жирный	60
Кефир (1%)	38
Кефир (0%)	30
Молоко (3,2%)	60
Молоко коровье цельное	68
Мороженое сливочное	220
Простокваша	59
Ряженка	85
Сливки (10%)	120
Сливки (20%)	300
Сметана (10%)	115
Сметана (20%)	210
Сыр голландский	357
Сыр Ламбер	377
Сыр Пармезан	330
Сыр российский	371
Сырki творожные	380
Творог (18%)	226
Творог со сметаной	260
Творог нежирный	80

Наименование продукта	Ккал/100г
Зерновые и бобовые	
Горох зеленый	280
Мука пшеничная	348
Мука ржаная	347
Какао-порошок	375
Крупа гречневая	346
Крупа манная	340
Крупа овсяная	374
Крупа перловая	342
Крупа пшеничная	352
Крупа ячневая	343
Кукурузные хлопья	369
Макаронь	350
Овсяные хлопья	305
Рис	337
Соя	395
Фасоль	328
Чечевица	310
Ячменные хлопья	315
Пшено	351
Толокно	357
Nestle Corn Flakes	368

Яйцо куриное	
Яйцо куриное 1шт	65
Яичный порошок	340

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 150 200 250 300 350 400 450 500 550 600

шкала калорийности продуктов

Тарелка здорового ПИТАНИЯ



Источники углеводов
свежие овощи и фрукты, а
также зерновые или
бобовые



**Источники белка
и жира**
мясо, птица, рыба,
морепродукты, яйца, творог



**напиток объемом
200–250 мл**

