



Здоровое питание и здоровый образ жизни

Работу выполнили
обучающиеся
10 класса

Бузулук 2018 год



Согласно статистике ВОЗ, сердечно-сосудистые заболевания в настоящее время являются одной из основных причин смерти людей, особенно в развитых странах. А основной причиной возникновения этих заболеваний специалисты называют неправильное питание. И это только одна группа болезней. На самом деле до 90% заболеваний связаны с неправильным питанием. Оно сокращает жизнь людей в 2-3 раза. И эта недолгая жизнь становится постоянной борьбой с разными болезнями.

Энтузиасты здорового, естественного образа жизни на своем собственном примере доказали, что человек может жить до 90 лет и более, оставаясь до конца дней своих здоровым и активным. И одной из главных составляющих здорового образа жизни является здоровое, правильное питание. Обобщив опыт этих людей можно определить принципы здорового питания, на основании которых каждый человек сможет составить индивидуальный, наиболее полезный именно сейчас и именно для его организма рацион и режим питания.



Здоровое питание - это питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми ему веществами и энергией, не загрязняет его и не способствует возникновению и развитию болезней.

Здоровое питание - это профилактика болезней. Тому, кто правильно питается и ведет здоровый образ жизни, не страшны никакие вирусы и болезни. Такие люди всегда бодры, активны, более выносливы и жизнерадостны, дольше живут. Но если вы уже больны и ваши привычки в питании далеки от принципов здорового питания, то переходить на здоровое питание нужно не сразу, постепенно отказываясь от продуктов, которые для вас не полезны (или заменяя их здоровыми продуктами) и вводя новые, здоровые привычки в

питании. Придерживаться здорового питания очень просто. Для этого нужно:

- употреблять в пищу только свежие
- здоровые продукты питания;
- научиться правильно готовить пищу;
- соблюдать несколько простых правил питания;





Здоровое питание

Программа разработана совместно с Институтом питания РАМН

Важно помнить два принципа:

Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества.
Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.

Пирамида здорового питания

Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление



Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день



Молочные продукты – 2-3 порции в день



Овощи – 3-5 ,
фрукты – 2-4
порции в день



Зерновые – 5-7 порций в день



Правило № 1. Не заставляйте себя есть. Есть нужно тогда, когда чувствуешь голод.

Современный ритм жизни приводит к тому, что часто человек не может есть тогда, когда проголодается. Поэтому он старается поесть "впрок". Существует и другая крайность - когда человек находится возле кухни и весь день что-то перекусывает, даже если он уже наелся. Если это повторяется регулярно, мы отучаемся слушать сигналы своего организма и питаться естественно. Морить себя голодом вредно, если только это не сознательное лечебное или профилактическое голодание, проводимое по определенным правилам. Когда голодный человек доберется наконец до еды, - он обязательно переест. Но не менее вредно постоянно перекусывать без чувства голода. Когда человек хочет съесть что-нибудь, это еще не значит, что он голоден. Это может быть просто искусственный аппетит, вызванный видом, запахом, воспоминанием о пище или просто

привычкой постоянно что-то грызть. Не следует также заставлять себя и других есть при болезни.

Когда человек болеет, все силы и энергия организма уходит на борьбу с инфекцией. Энергии на переваривание пищи уже не остается. Поэтому есть не хочется. К тому же многое, что мы воспринимаем как симптомы болезни (например, насморк, понос), является просто очищением организма. Лечить такие "болезни" и загружать себя едой в это время не нужно, - лучше просто помочь организму очиститься.

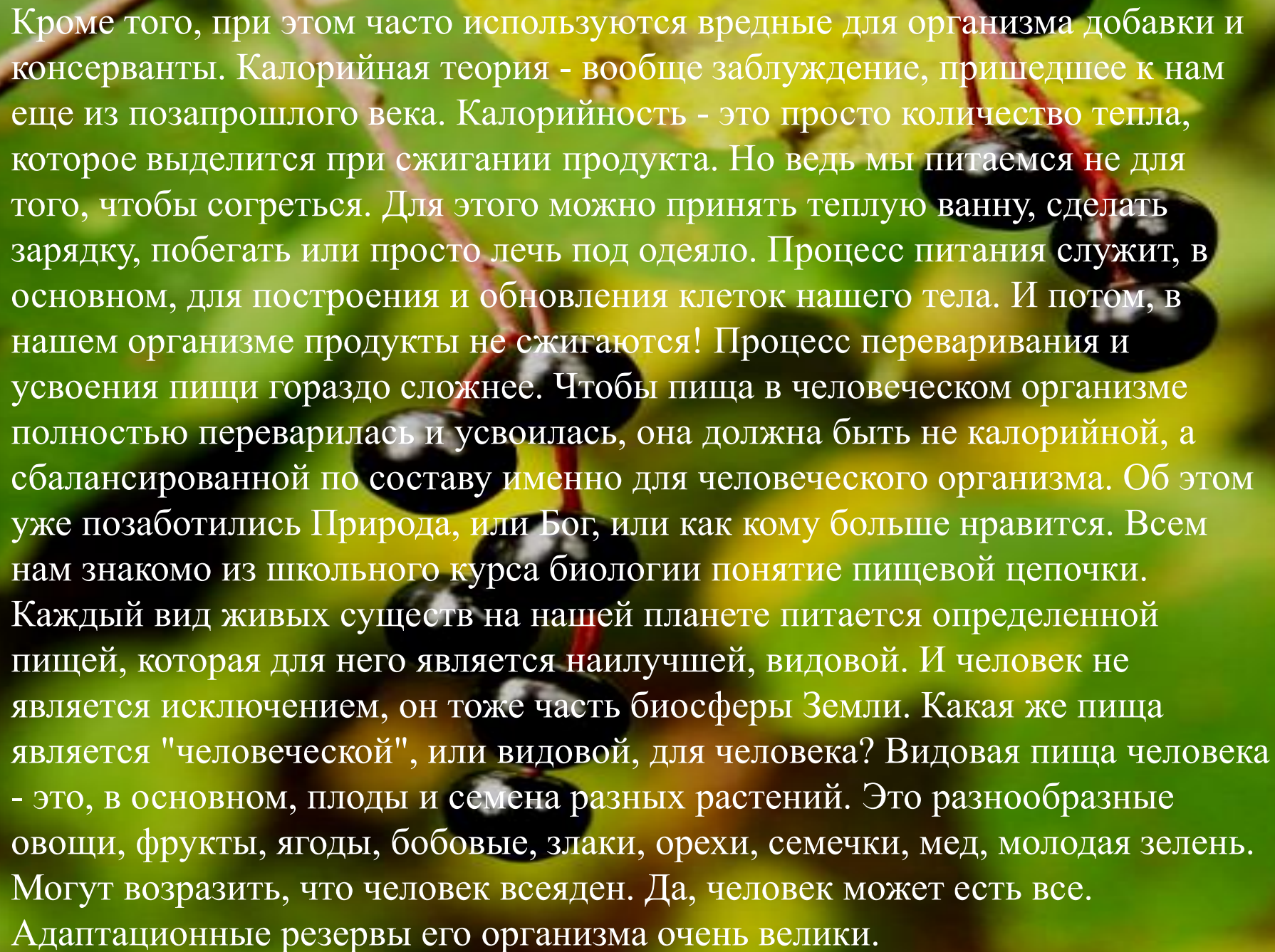




Правило № 2. Всегда выбирайте цельную, нерафинированную, естественную пищу.



Что же такое цельные, естественные продукты? Прежде всего, это продукты, не переработанные нашей пищевой промышленностью. Для современной пищевой промышленности производство здоровой пищи не является приоритетным направлением. Пищевая промышленность стремится увеличить срок хранения продуктов и их калорийность. Но за увеличение срока хранения приходится расплачиваться уменьшением витаминов и полезных веществ в продуктах.



Кроме того, при этом часто используются вредные для организма добавки и консерванты. Калорийная теория - вообще заблуждение, пришедшее к нам еще из позапрошлого века. Калорийность - это просто количество тепла, которое выделится при сжигании продукта. Но ведь мы питаемся не для того, чтобы согреться. Для этого можно принять теплую ванну, сделать зарядку, побегать или просто лечь под одеяло. Процесс питания служит, в основном, для построения и обновления клеток нашего тела. И потом, в нашем организме продукты не сжигаются! Процесс переваривания и усвоения пищи гораздо сложнее. Чтобы пища в человеческом организме полностью переварилась и усвоилась, она должна быть не калорийной, а сбалансированной по составу именно для человеческого организма. Об этом уже позаботились Природа, или Бог, или как кому больше нравится. Всем нам знакомо из школьного курса биологии понятие пищевой цепочки. Каждый вид живых существ на нашей планете питается определенной пищей, которая для него является наилучшей, видовой. И человек не является исключением, он тоже часть биосферы Земли. Какая же пища является "человеческой", или видовой, для человека? Видовая пища человека - это, в основном, плоды и семена разных растений. Это разнообразные овощи, фрукты, ягоды, бобовые, злаки, орехи, семечки, мед, молодая зелень. Могут возразить, что человек всеяден. Да, человек может есть все. Адаптационные резервы его организма очень велики.



Адаптационные резервы его организма очень велики. Но не все "йогурты" одинаково полезны ему. При выборе продуктов или семян также следует обращать внимание, чтобы они не были генетически модифицированы. Даже простая селекция растений изменяет их свойства и воздействие на человека, и почти всегда в худшую сторону. Это опять же связано с целями селекции. Селекционеры стараются получить плоды больше, красивее, устойчивее к вредителям и долгохранящиеся. О здоровье и пользе для человека, как правило, никто не задумывается. Еще одно: Вы должны быть уверены, что Ваши продукты выращены в экологически чистом месте, с применением только органических удобрений и без обработки химикатами. В наше время можно очень просто отравиться продуктами, выросшими возле оживленной автострады или химического производства. И последнее, чем свежее продукт - тем лучше. Недопустимо есть гнилые и вялые овощи и фрукты. В некоторых из них при долгом хранении вырабатываются вещества, вредные для человеческого организма. Где же взять продукты, удовлетворяющие всему вышеперечисленному? Самый простой выход - вырастить самому. В любом случае, чтобы точно быть уверенным в качестве продуктов, нужно точно знать, как и где их выращивают.

Правило № 3. Кулинарная обработка пищи должна быть минимальной. Готовьте на один раз, не разогревайте пищу.

Главная задача повара - сохранение естественного вкуса продуктов и всех витаминов и полезных веществ, содержащихся в них. Этот вкус можно обогащать, оттенять, совершенствовать, но ни в коем случае не забивать. Поэтому нужно очень осторожно и понемногу использовать соль и очень острые или пахучие приправы и пряности. Для некоторых откровением становится даже то, что салат из свежих овощей и зелени не нужно солить. Соль очень легко забивает их вкус. Не зря говорят: недосол на столе, пересол на голове. Не стоит также слишком долго варить овощи и крупы. Известно, что витамин С при температуре кипения воды очень быстро разрушается. Поэтому овощи, богатые этим витамином, следует варить недолго и не доводя воду до кипения, или на пару. Правильно отваренные овощи должны быть "с хрустинкой". Крупы вообще лучше не отваривать, а запаривать. Наши предки, знавшие толк в кулинарии, делали это в толстостенных глиняных или чугунных горшках в русской печке. В условиях современной квартиры можно делать это в термосе, в духовке или на батарее. Поможет уменьшить время термообработки предварительное замачивание круп. Исключение тут составляют бобовые. Они варятся долго, и с этим ничего не поделаешь.



Как можно меньше пользуйтесь при приготовлении пищи сковородками и скороварками. Помните, - при температуре больше ста градусов Цельсия структура пищи разрушается. Такая пища уже не относится к здоровой и полезной. Если Вы не очень большой знаток свойств и совместимости продуктов, старайтесь не класть более 2-3 продуктов в блюдо. Теперь вторая часть правила: готовьте на один раз, не разогревайте пищу. У долгожителей Абхазии принято сразу выбрасывать всю пищу, оставшуюся от трапезы. Мы же все складываем в холодильник и потом питаемся этим еще неделю. А между тем ученые уже давно доказали на практике вред разогреваемой и несвежей пищи. Если Вы заботитесь о своем здоровье - питайтесь только свежеприготовленным





Правило № 4. Тщательно пережевывайте пищу. Принимайте пищу только в спокойном состоянии, не отвлекаясь на другие дела.

Где в нашем организме переваривается пища? Если Вы ответили, что в желудке, - Вы ошиблись. Процесс переваривания у человека начинается в ротовой полости, а заканчивается в прямой кишке. И если Вы просто проглотили кусок пищи, не разжевав его как следует и не смочив слюной - он уже не сможет усвоиться организмом полностью. Пережевывание твердой пищи укрепляет и очищает зубы и является хорошей профилактикой кариеса. Поэтому не стоит питаться только переваренными и перетертыми продуктами, - вводите больше твердой пищи в Ваш рацион. Только не нужно воспринимать пережевывание пищи как какую-то повинность. Жуя, мы можем наслаждаться вкусом пищи. Только при тщательном пережевывании пища раскрывает свой истинный, естественный вкус. Наспех проглоченная каша покажется безвкусной, но если ее пожевать... Даже сырая картошка при длительном жевании становится сладкой.



Правило № 5. Не переedayте. Не смешивайте несовместимых продуктов.

Естественный объем желудка человека - 350-450 кубических сантиметров. Есть больше за один прием не желательно. У йогов существует более наглядное правило - человек должен съесть за раз столько пищи, сколько умещается в его ладонях. Здоровому человеку достаточно одного или двух приемов пищи в день. Каждый продукт переваривается и усваивается в организме человека по-разному. Наиболее известное исследование сочетаемости продуктов - теория раздельного питания Герберта Шелтона. Суть ее в том, что продукты с высоким содержанием белков и жиров (мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи, семечки) не должны употребляться одновременно с крахмалосодержащими продуктами и углеводами (хлеб, мучные изделия, зерновые, картофель, сахар). Существуют также продукты, которые ни с чем не сочетаются. Это молоко и дыня. Чтобы следовать этому правилу, нужно помнить, что фрукты перевариваются за час, мучные изделия, каши, картошка - 3-4 часа, а продукты, богатые белками и жирами, - 4-6 часов.



Правило № 6. Периодически давайте время организму отдохнуть и восстановиться – проводите голодание.

Мы сегодня живем в очень загрязненном мире. И даже если мы будем придерживаться здорового питания и употреблять только экологически чистые продукты, все равно с воздухом и водой в наш организм попадают токсичные вещества. А голодание - самый простой и естественный способ очищения организма. Известный американский физиотерапевт Поль Брэгг советует раз в неделю проводить 24-36 часовые голодания, а раз в 3 месяца - 3-10 дневные голодания. Голодание лучше всего проводить на дистиллированной, талой или родниковой воде.

Жиры, масла
и сладости —
умеренно

Молоко,
йогурты
и сыр —
2-3 части

Овощи —
**3-5
частей**

Мясо,
птица, рыба,
бобы, яйца
и орехи —
2-3 части

Фрукты —
2-4 части

Хлеб, каши,
макаронны,
рис —
**6-11
частей**

● **Жир** (в составе пищи и добавленный)
▲ **Сахар** (добавленный)

