

«Гигиена органов пищеварения.»

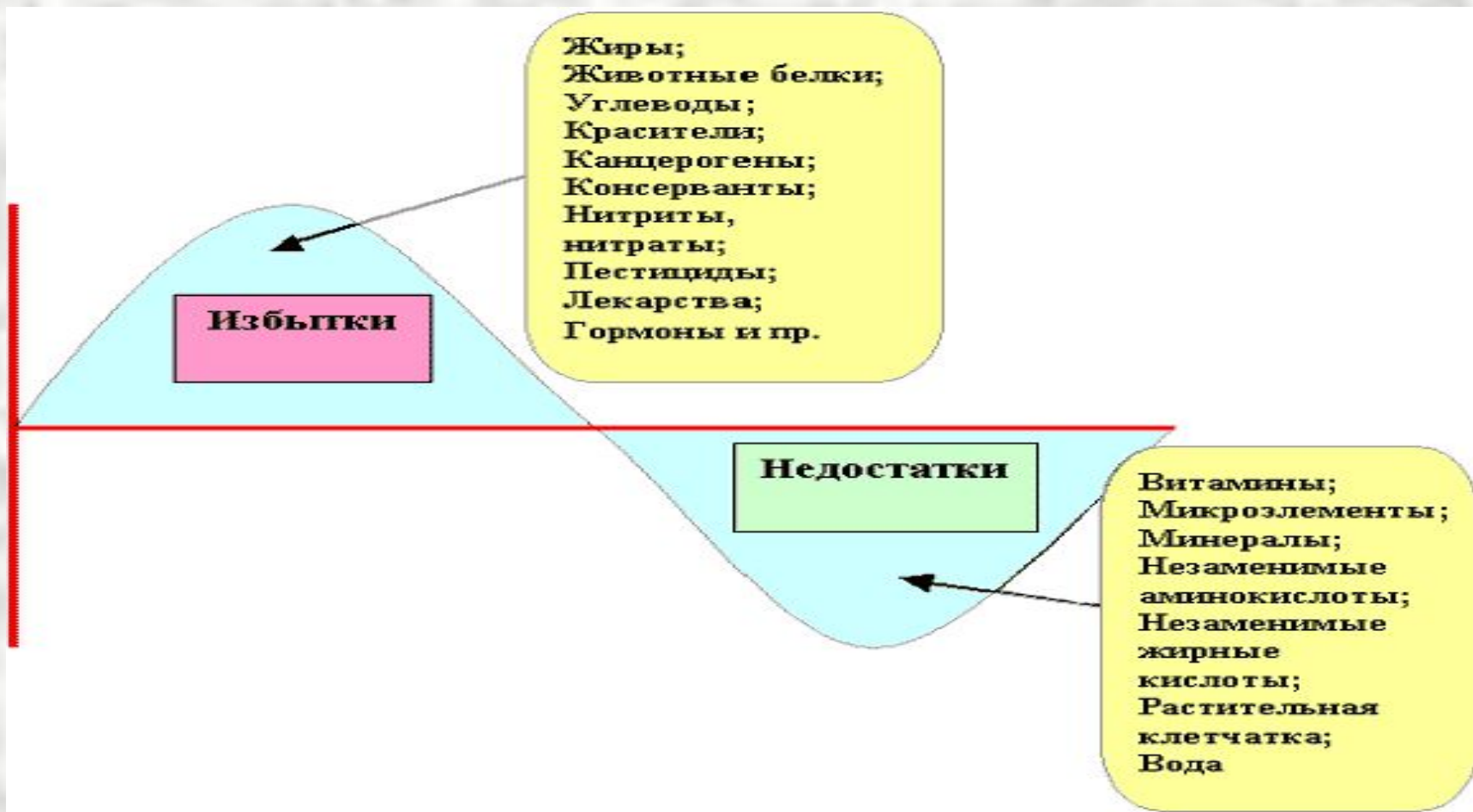
Мы есть то, что мы едим?



Проблемы питания современного человека - причина 70% болезней!

Питание играет жизненно важную роль в нашем повседневном существовании, в том, насколько мы энергичны, бодры, и какова наша сила в сопротивлении болезням.

Обычное питание представляет как бы двойную ловушку:



Зона особого внимания - пищеварение



Основное назначение желудочно-кишечного тракта — превращение пищи в мелкие молекулы для всасывания в кровь.



Расщепление сложных природных веществ на более простые с целью их усвоения организмом и является сутью процесса пищеварения.

«Золотые правила» питания:

- «Обжора роет себе могилу собственными зубами»

«Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел» (Абуль-Фаорадж),

«Ешь столько, чтобы твое тело не гибло от переедания» (А. Джами).

Рацион должен быть разнообразным и полноценным.

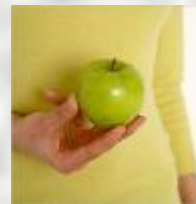


Теории рационального питания

Диеты:

- Яблочная
- Кефирная
- Разгрузочная и другие.

- **Здоровая диета** - это ограничение в жирах и соли, значительное увеличение доли круп, фруктов, овощей, изделий из муки крупного помола. Источником полезного белка служат бобовые, нежирные молочные продукты, рыба и постное мясо.



• Вегетарианство

Мясо – ценная белковая пища.

Белки мяса очень ценны, они восполняют потери белков организма при умственной и физической работе.

В мясе много витаминов.

• Раздельное питание

Польза мяса возрастает если его сочетать с другими продуктами – хлебом, крупами, овощами.

• Сыроедение

Крахмал в сыром виде почти не расщепляется в ротовой полости и в желудке переваривается лишь частично

Вареное мясо, каша, вареные и тушеные овощи расщепляются пищеварительными соками полнее чем сырые продукты.

Супы и бульоны способствуют обильному сокоотделению, а также содержат готовые к всасыванию вещества

Эпидемия века — ожирение

«Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел».
(Абуль-Фаорадж).

Чем вредно ожирение:

- **Сокращается продолжительность жизни.**
- **Чаще образуются камни в желчном пузыре.**
- **Создается излишняя нагрузка на сердце, развиваются ишемическая болезнь сердца и сахарный диабет.**
- **Ограничиваются движения грудной клетки, ухудшается работа легких.**
- **Толстяки страдают от одышки, учащенного сердцебиения, быстро устают, плохо спят.**
- **Возникают осложнения после операций.**



5 самых «умных» продуктов

ОРЕХИ

Если на работе ты до такой степени запартовалась, что не можешь отличить буквы от цифр, съешь немного орехов. В них содержатся полисахариды. Благодаря этим соединениям в организме через 15 минут повышается уровень сахара – и ты снова чувствуешь себя бодрой. Если не любишь орехи, перекуси булочкой или мюсли.



МОЛОКО

Не только молоко, но и мясо, горох и фасоль, содержащие белок, способствуют выработке дофамина и адреналина, которые повышают умственную энергию. Поэтому обязательно включай эти продукты в меню своей семьи.



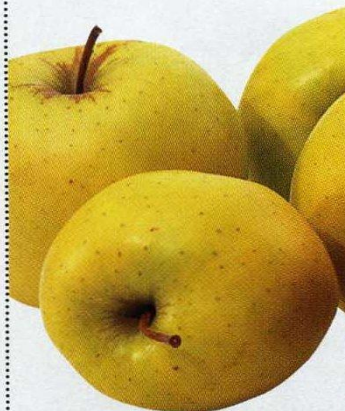
РЫБА

Чтобы муж не забывал вынести мусор, а ребенок – сделать уроки, приготовь им рыбку. Она содержит цинк, который улучшает память. Также это вещество содержится в говядине, морепродуктах и моркови.



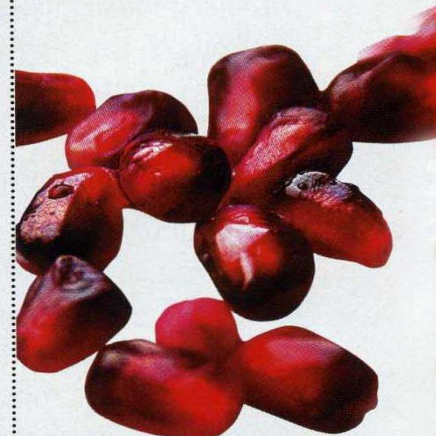
ЯБЛОКИ

Скушай яблочко, когда чувствуешь, что не можешь сосредоточиться. В этом фрукте содержится бор, из-за нехватки которого снижается активность мозга. Яблоки можно заменить на виноград, груши и брокколи.



ГРАНАТ

Продукты, содержащие железо, необходимы для того, чтобы концентрировать внимание и быстро запоминать информацию. Помимо граната в этом помогут курага, чернослив, изюм, свекла, обезжиренное мясо.



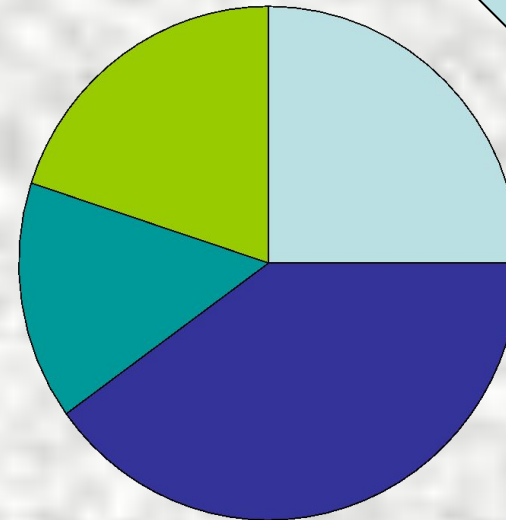
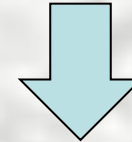
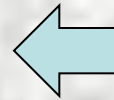
груши

Режим питания

4-х разовое
питание



- Завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

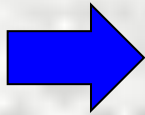


□	Завтрак - 25%
■	Обед - 40%
■	Полдник - 15%
■	Ужин - 20%

Пепси-кола, фанта, жевательная резинка и др.

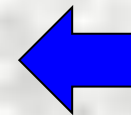
В Соединенных Штатах определен рейтинг самых вредных продуктов для нашего с Вами организма.

1. Картофель фри.
2. Пончики с сахарной пудрой.
3. Чипсы.
4. Газированные напитки с сахаром.
5. Шоколадные батончики.
6. Печенье с пониженным содержанием жира.
7. Крекеры.



10 чайных ложек сахара. Риск развития ожирения увеличивается примерно на 50% с каждой дополнительной порцией сладкого газированного напитка в день.

Картофель фри содержит 380 калорий и 20 граммов чистого жира (в том числе совершенно нездоровую дозу транс- и насыщенных жиров).



ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ

головной
мозг

Гибель нервных клеток



сердце

Жировое перерождение



печень

Цирроз, алкогольный гепатит



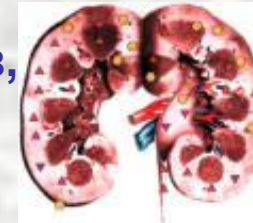
желудок

Гастрит, язва, рак



почки

Гибель почечных клубочков,
отравление продуктами
обмена веществ



половые железы

Импотенция



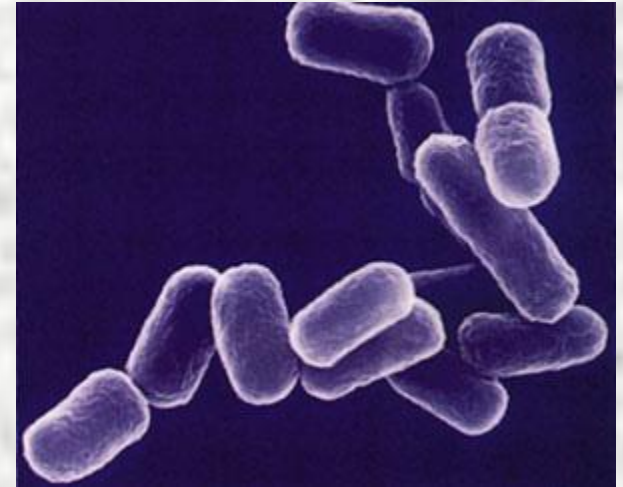
Смерть



Опасайся отравлений пиццей

Кишечные инфекции:

- Ботулизм
- Хронический гастрит
- Дуоденит
- Язвенная болезнь

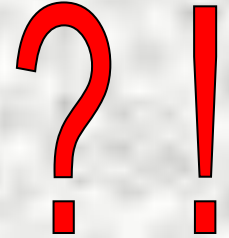


Помни!

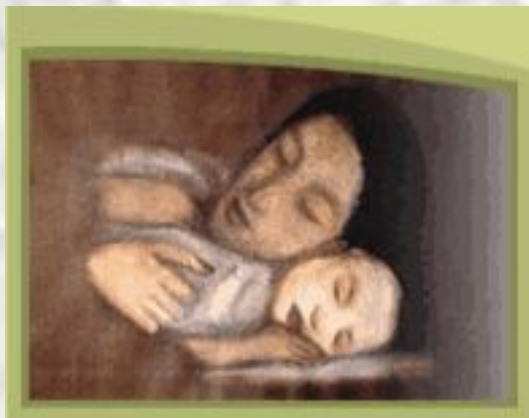
1. Всегда мойте руки перед едой. Тщательно мойте сырые овощи и фрукты. Храните мясо и молочные продукты в холодильнике при температуре не выше 40 °F.
2. Не употребляйте в пищу сырые яйца.
3. Тщательно готовьте мясо и морепродукты. Не кладите приготовленное мясо на ту же тарелку, на которой лежало сырое мясо. Обязательно мойте разделочную доску после использования.
4. Пригодные к употреблению остатки пищи немедленно помещайте в холодильник, т.к. бактерии очень быстро размножаются при комнатной температуре



Распространенные мифы о питании:



1. На ночь есть вредно.
2. Кислые продукты вредны для желудка.
3. Причина несвежего дыхания – болезни желудка.
4. Периодически нужно помогать кишечнику выводить шлаки.



Рекомендации

Помните, что продукты, которые Вы используете, питают Вас и являются залогом Вашего здоровья.

Планируйте здоровую диету.

Потребляйте «живую» пищу, кушайте больше фруктов, овощей, зелени, съедобных дикорастущих трав, орехов, пророщенных злаков.

Обязательно следите за весом, артериальным давлением, анализом крови, мочи и работой почек.

Если необходимо, корректируйте состояние разумным питанием.

Это интересно

- Самый продолжительный период выживания без пищи и воды - 18 дней. Его забыли в камере полицейские с 01.04.79 по 18.04.79. он был близок к смерти.
- Самый легкий взрослый человек была Л. Сарате. При рождении весила 1,1 кг., в 20 лет - 5,9 кг., рост - 67 см.
- Самый худой - Эдвард Хагнер по прозвищу Пижонистый Скелет, рост 170 см., вес 22 кг.

Спасибо за внимание