



Исследовательская
работа
на тему:
Здоровое питание –
активное долголетие

Подготовил
Хапров Иван
ученик 10 класса
«Г»

МАОУ «Лицей №14
им. А.М. Кузьмина»

Актуальность

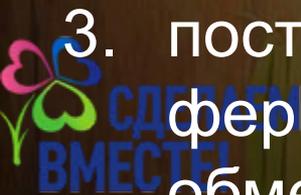
С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно – источник развития тканей и клеток, насыщения человека энергией. Неправильное питание — как избыточное, так и недостаточное – способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижению работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни.

Питание

Питание - совокупность процессов, связанных с потреблением и усвоением в организме пищевых веществ, необходимых для энергетических, пластических целей и регуляции функциональной деятельности.

Питание — одна из главных физиологической потребностей организма, обеспечивающая три важнейшие жизненные функции:

1. построение и непрерывное обновление клеток и тканей;
2. поступление энергии для восполнения энергозатрат организма;
3. поступление веществ, из которых образуются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов.



Что такое здоровое питание

Здоровое (рациональное) питание – одно из важнейших условий существования, нормального функционирования человеческого организма, силы и здоровья. От того, как питается человек, зависит его работоспособность и долголетие. Здоровое питание является неременным условием хорошего здоровья, высокой работо



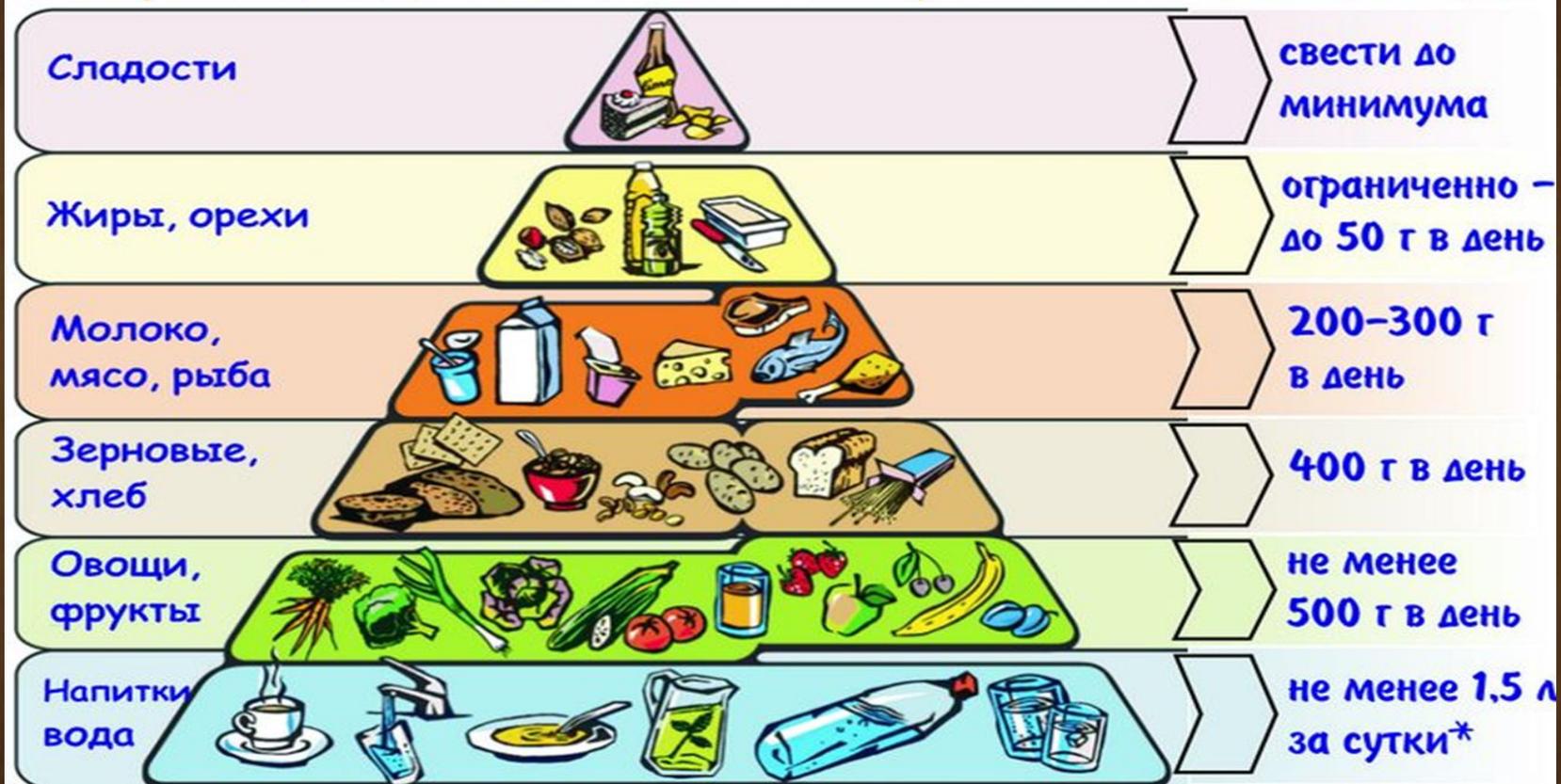
Функции здорового ПИТАНИЯ

Здоровое питание должно обеспечивать человеку рост, нормальное развитие и жизнедеятельность, способствовать улучшению здоровья и профилактике заболеваний. Оно должно быть полноценным, разнообразным по продуктам и видам блюд, добрым (



Пирамида питания

Пирамида Вашего здорового питания!



*при наличии заболеваний - уточнить у врача

ВОЗ -

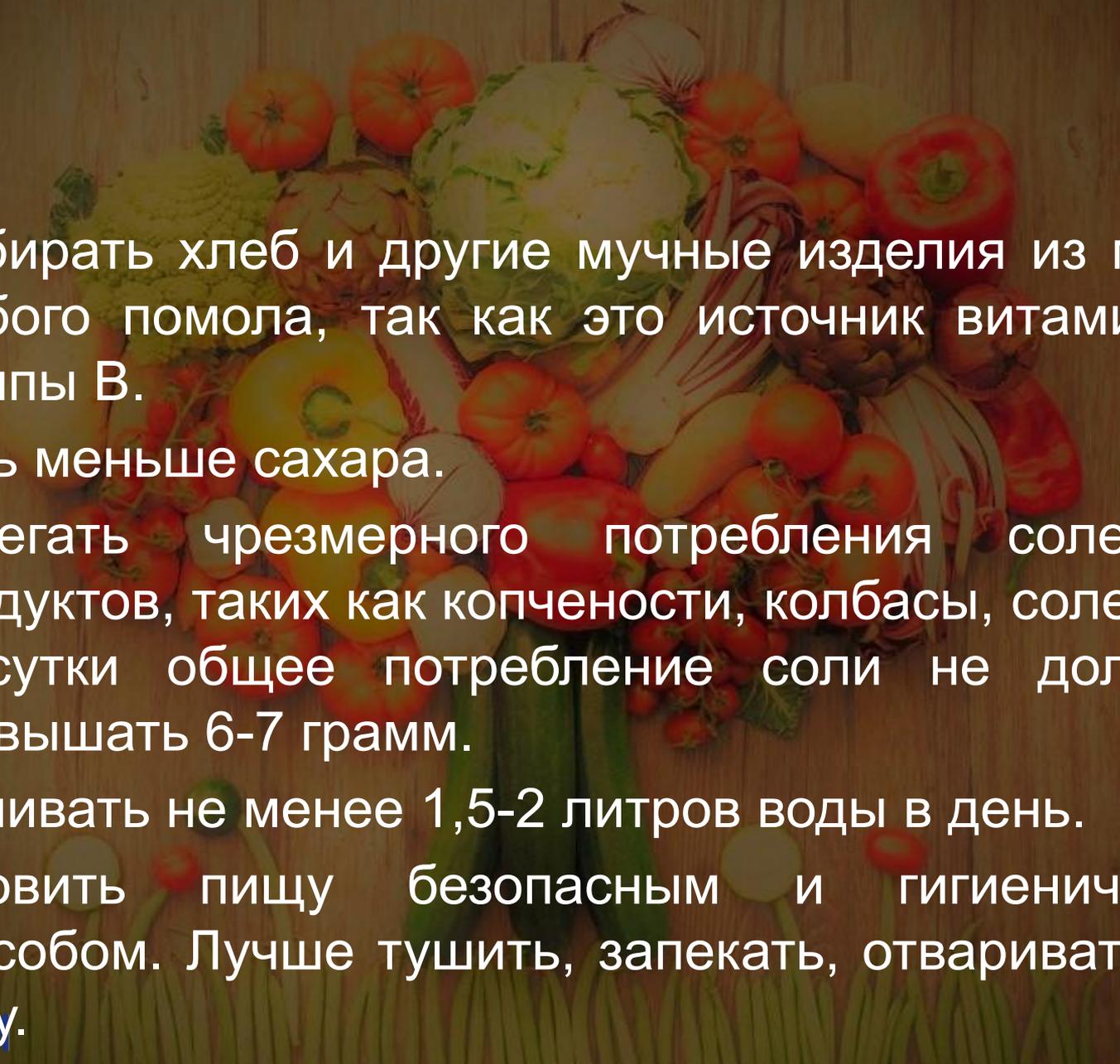
Всемирная Организация Здравоохранения

ВОЗ – организация, работающая в рамках ООН, способствующая улучшению и координирующая деятельность структур системы здравоохранения стран-членов на международном уровне. Главная роль ВОЗ состоит в формировании здорового образа жизни и укреплении здоровья всего мирового населения.



Рекомендации ВОЗ

1. Есть меньше насыщенных жиров;
2. Использовать для готовки растительное масло;
3. Употреблять в пищу молоко и молочные продукты с пониженным содержанием жира или обезжиренные.
4. Регулярно есть рыбу, хотя бы два раза в неделю, отдавая предпочтение жирной морской (сельдь, скумбрия, тунец).
5. Съесть в день не менее 5 порций (примерно 400 грамм) фруктов, ягод, овощей.

- 
6. Выбирать хлеб и другие мучные изделия из муки грубого помола, так как это источник витаминов группы В.
 7. Есть меньше сахара.
 8. Избегать чрезмерного потребления соленых продуктов, таких как копчености, колбасы, соленья. В сутки общее потребление соли не должно превышать 6-7 грамм.
 9. Выпивать не менее 1,5-2 литров воды в день.
 10. Готовить пищу безопасным и гигиеничным способом. Лучше тушить, запекать, отваривать на пару.

Проблема здорового питания

Проблема здорового питания – сложная и комплексная проблема, требующая обширных знаний и навыков в различных областях науки и практики. В последние десятилетия сформировалось и успешно развивается комплексное научно-практическое направление, которое получило название науки о пище и питании – нутрициологии.



Вредные продукты

В шоколадном батончике содержатся, кроме молочных и какао продуктов: эмульгатор, ароматизатор, консервант. В картофельных чипсах и сухариках - вкусо-ароматическая добавка, усилитель вкуса и аромата. В газированных напитках, кроме воды и сахара: сахарин и цикламат - заменители сахара, кислоту ортофосфорную, красители, синтетические эссенции, бензоат натрия, диоксид углерода.

Все эти вещества в какой-то мере вредны для нашего организма. Например, в ряде стран сахарин и цикломат полностью запрещены, так как мнения специалистов об их безвредности расходятся.

Законы здорового питания

Закон первый - необходимо соблюдать равновесие между поступающей с пищей энергией (калорийность пищи) и энергетическими затратами организма.

В условиях покоя и комфортной температуры уровень энергетических затрат взрослого человека составляет от 1300 до 1900 ккал в сутки, что соответствует основному обмену. Например, основной обмен мужчины массой 80 кг будет равен 1920 ккал.

Любая физическая или умственная работа требует дополнительных затрат. Для людей, занятых малоподвижным трудом, энергозатраты составляют от 2500 до 2800 ккал, для лиц занятых тяжелой физической работой - от 4000 до 5000 ккал.

Закон второй - необходима сбалансированность между поступающими в организм белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами и балластными веществами. Согласно этому закону, человек нуждается не в каких-либо продуктах, а в определенном соотношении содержащихся в них ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ.



БЕЛКИ

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

Закон третий - необходимо соблюдать режим питания - регулярное и оптимальное распределение пищи в течение дня. Многочисленными наблюдениями подтверждается, что наиболее полезен для человека такой режим, при котором за завтраком и обедом он получает более 2/3 общего количества калорий суточного рациона, а за ужином менее 1/3.

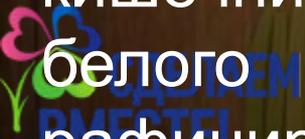


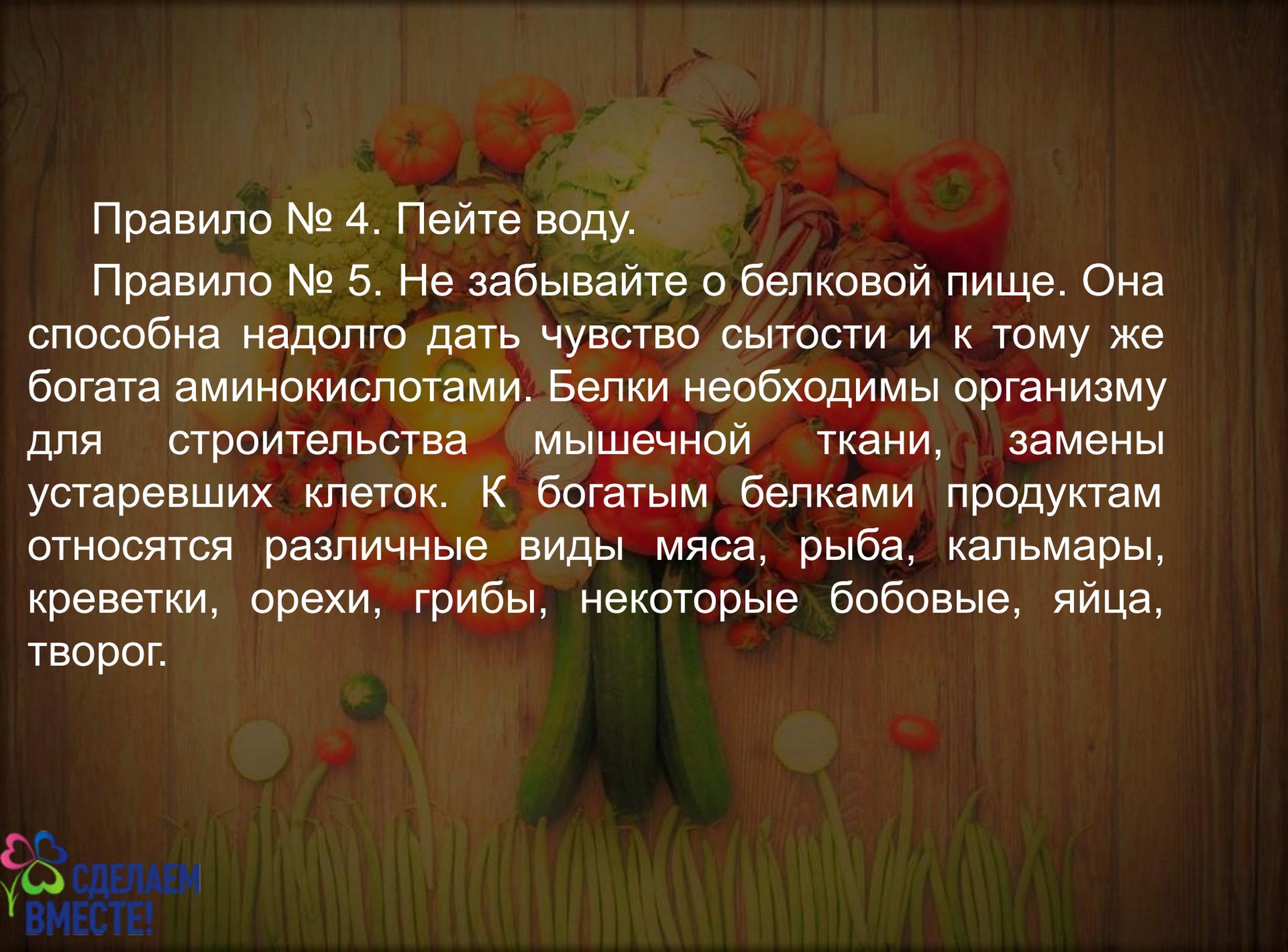
Принципы здорового питания

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.

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





Правило № 4. Пейте воду.

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.

Полезные продукты

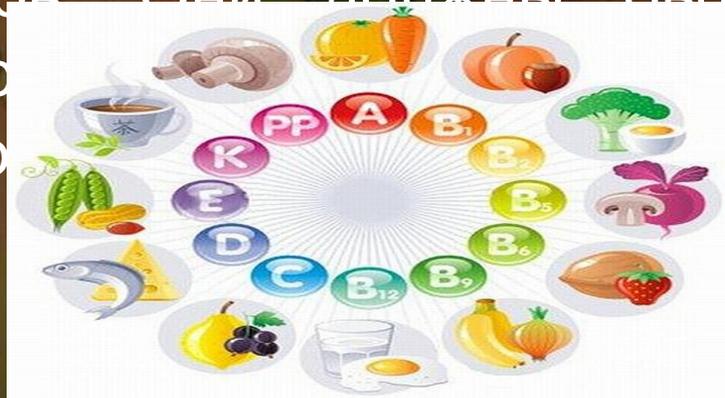
Все продукты, употребляемые человеком в пищу, можно условно разделить на «полезные» и «вредные». Полезные продукты необходимо включать в рацион каждый день: они богаты аминокислотами, витаминами, микро- и макроэлементами, жирными кислотами, клетчаткой. При этом они легко усваиваются, не замедляют обмен веществ и не оказывают вредного влияния на здоровье. К таким продуктам традиционно относят следующие:

Свежие ягоды, фрукты и овощи (витамин С, клетчатка); Крупы и приготовленные из них каши (витамины В, Е, магний, калий, фолиевая кислота); Сухофрукты и орехи (витамины, жирные кислоты,

Вывод

Помните известный афоризм: «Завтрак съешь сам, обед – раздели с другом, ужин отдай врагу».

В рацион обязательно добавляется продукты из цельных зерен: – пшеница, батат, маис. Эти продукты – источник клетчатки, антиоксидантов, антираковых агентов, веществ, снижающих уровень холестерина и предотвращающих образование тромбов, а также необходимых минералов. Надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными. Это важно для каждого человека.





**Спасибо за
внимание!**