



Здоровое питание.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ПИТАНИЕ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЕ РОСТ, НОРМАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЕГО ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ





Правило 1. Еда – это в первую очередь основа для жизнедеятельности, «топливо» для организма, из которого вырабатывается энергия.

Правило 2. Здоровое питание уберезет ваш организм от преждевременного старения, поможет избежать различных болезней.

Правило 3. Отказ от вредных продуктов (Газировка, майонез и т.д.)

Правило 4. Запеченная, тушенная и вареная еда полезнее, чем жареная и копченая.



Правила о здоровом питании.

Сравнение продуктов.

Fast Food



Овощи и фрукты



Быстрое питание vs. Овощи и фрукты

- Лишний вес и ожирение;
- Камни в желчном пузыре;
- Проблемы с почками;
- Атеросклероз;
- Повышение холестерина;
- Повышение уровня сахара в крови;
- Гипертония;
- Заболевания печени и поджелудочной железы;
- Кариес;
- Язвы и гастриты.

- Хорошее настроение
- Бодрость
- Кладезь витаминов
- Молодость
- Интеллект
- Иммуниет
- Похудение



Вода.

Поддерживайте водный баланс Ваш организм на 70 процентов состоит из жидкости. Поэтому обязательное условие здорового образа жизни – пить воду между приемами пищи до 3-х литров в день. При этом помните, что прием жидкости во время и сразу после еды, а еще во время физической активности крайне нежелателен.






Ограничьте
употребление сахара
А лучше вообще от
него откажитесь!
Сахар не лучшим
образом действует на
наши сосуды и состав
крови. Тем более что
на его усвоение
требуется большое
количество
витаминов группы В,
что со временем
вызовет их
недостаток в
организме и усилит
тягу к
высококалорийной
выпечке, в которой
он имеется, что явно
повредит вашей
фигур



Сахар



Соблюдайте режим питания. Даже самая полезная пища, съеденная на ходу, не принесет вам никакой пользы. Так что выделите для приема пищи определенное время, причем первый прием не должен быть позже полудня, а последний - не позднее семи вечера.



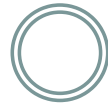
Режим питания



Ешьте в меру Во время приема пищи желудок должен заполняться на две третьих своего объема. При этом, вставая из-за стола, вы можете почувствовать, что способны съесть также столько же, но это не стало быть, что вы остались голодными. Сытость вы почувствуете через тридцать минут после приема пищи, когда она начнет перевариваться. Тщательно пережевывайте пищу В процессе жевания пища обязана доводиться до киселеобразного состояния. В таком виде она лучше усваивается. К тому же сигнал о насыщении быстрее дойдет до головного мозга, что избавит вас от ненужного переедания. Если пища и правда, хороша и необходима для здоровья организма, она от долгого пережевывания становится только вкуснее. "Пустая" и вредная пища при пережевывании быстро теряет вкус.



Питание в меру.



Правильное питание на каждый день имеет множество достоинств.

Полное отсутствие чувства голода. Больше не нужно терпеть боль в желудке, усталость и головные боли. У вас всегда будут варианты здоровых перекусов на случай внезапного голода. Возможность самостоятельно планировать своё меню здорового питания на каждый день. Больше у вас не будет неловких ситуаций в кафе и в гостях. Вы всегда сможете найти что-то, вписывающееся в рамки вашей программы.

Отсутствие жёстких рамок. Программа не предполагает категорических запретов. Несмотря на существующий список рекомендаций, вы всегда сможете адаптировать её под свои вкусовые пристрастия.



Варианты завтраков

Овсяная каша на воде или нежирном молоке с сухофруктами и небольшая горсть орехов. Чередуйте с гречневой, рисовой и пшённой кашей.

Бутерброд из цельно зернового хлеба, отварной куриной грудки или малосоленного лосося, салата, помидоров, маложирного сыра и зелени. стакан простокваши или любого другого кисломолочного напитка.

Омлет из 4 белков и 2 желтков с зеленью.
Фруктовый салат.

Большая порция творога со сметаной, джемом и свежими фруктами.

Фруктовый суп из сезонных фруктов и лёгкая сметана.



Завтрак.



Гуляш из соевого мяса.
Отварные цельно

зерновые макароны с
нежирным сыром.

Запечённая цветная
капуста в панировке из
манки, 10% сливок и
яичного белка.

Нежирная овощная
лазанья.

Овощной крем-суп с
рисом.

Нежирные роллы или
несколько кусочков
вегетарианской пиццы



Обеды.



Тушёные овощи с кусочками отварной куриной грудки.

Морепродукты с отварным коричневым рисом.

Овощной омлет из 4 белков и 2 желтков с зеленью.

Творожная запеканка и овощной салат.

Отварная говядина с запечёнными овощами.



Ужин.



Мы подошли к концу нашей презентации. Надеюсь, что вы вынесли что-то полезное. Откажитесь от вредных продуктов и перейдите на здоровое питание. Это поможет и вам и вашему здоровью.



Выбор зависит полностью от тебя.