

ГБПОУ РМЭ "Йошкар-Олинский медколледж"



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**Выполнила: студентка
группы ЛД-11 Макарова
Анна**

Здоровье человека, а в частности и его вес, от многих факторов:

- стрессы,
- экология,
- наследственность,
- образ жизни, питание.

«Человек — это то, что он ест».



Питание – это то, что объединяет каждого из нас. Вне зависимости от пола, возраста, национальности, вероисповедания, культуры и прочих факторов, организм каждого человека устроен одинаково; устроен таким образом, что независимо от внешних условий и индивидуальных особенностей, основную массу всех необходимых веществ (если не сказать больше) он получает именно из пищи



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Распределение продуктов по часам приема очень сильно зависит от состава и энергетического потенциала.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Рациональное питание представляет собой максимально сбалансированное сочетание в рационе человека жиров, углеводов, белков, витаминов, аминокислот, микроэлементов и других веществ. Подобный правильный подход к питанию позволяет избежать множества проблем со здоровьем, таких как расстройство иммунитета, атеросклероз, ожирение, заболевания органов пищеварения и т. д.



Основное количество витаминов поступает в организм с пищей, и только некоторые синтезируются в кишечнике обитающими в нём полезными микроорганизмами, однако и в этом случае их бывает не всегда достаточно.



ЗАБОЛЕВАНИЯ СВЯЗАННЫЕ С НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ

1. Ожирение.
2. Сахарный диабет.
3. Язва и гастрит
4. Сердечно-сосудистые заболевания
5. Почечная недостаточность
6. Булимия
7. Анорексия и дистрофия
8. Дистрофия



ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. Пища должна быть свежей;
2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным;
3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты;
4. Сезонность питания. Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи;
5. Ограничение в питании;
6. Определенное сочетание продуктов. Нельзя есть несовместимые блюда, и это обязательное правило;
7. От пищи мы должны получать максимум удовольствия.

