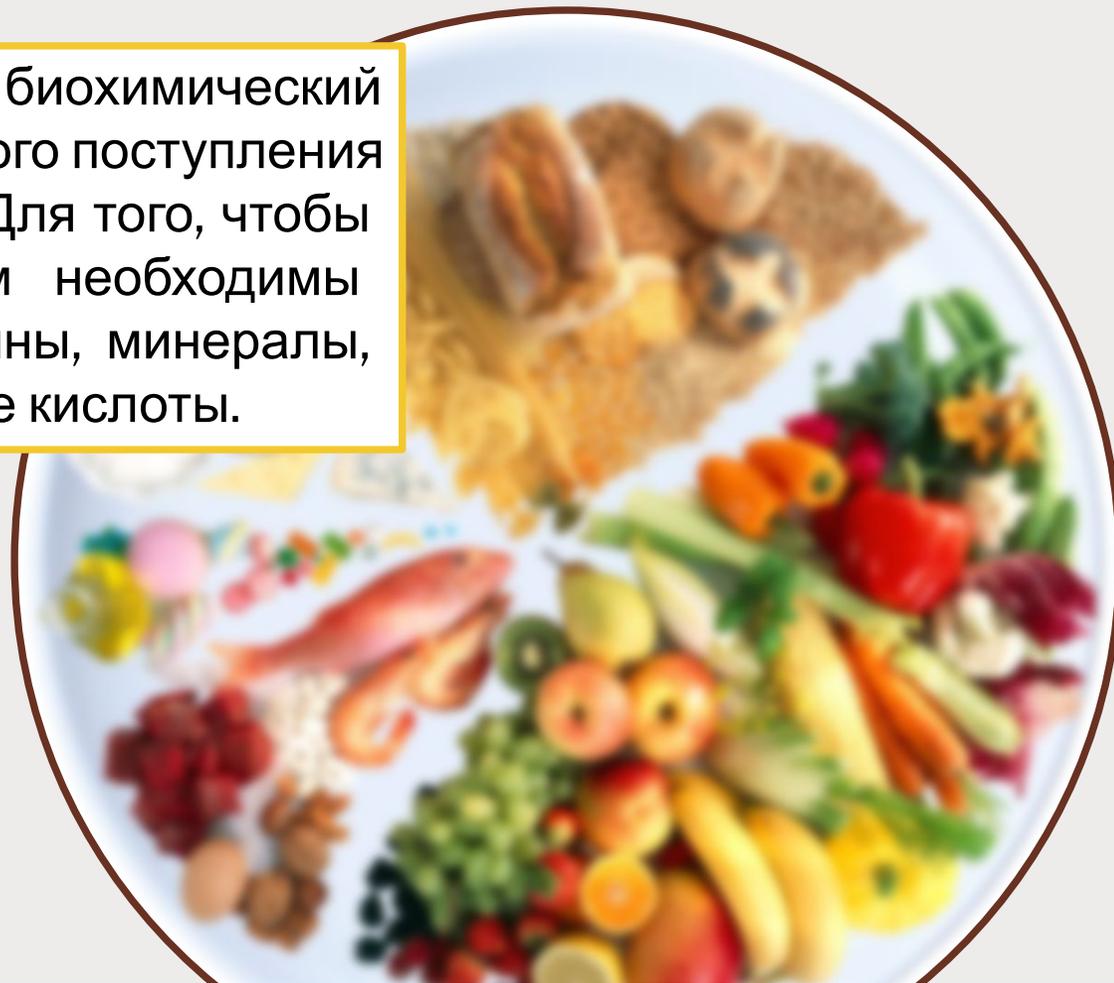


# **ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

Ольга Белобородова, Анна Ключева

Наш организм — сложный биохимический механизм, который требует ежедневного поступления необходимых питательных веществ. Для того, чтобы обладать хорошим здоровьем, нам необходимы белки, жиры, углеводы, вода, витамины, минералы, аминокислоты и незаменимые жирные кислоты.



Дефицит какого-либо питательного вещества является причиной любых нарушений в организме человека: от лёгкого недомогания до летального исхода.

# Начнем с положительного влияния:

- Доказано, что завтрак на 30% повышает работоспособность.
- Благодаря дробному питанию улучшается пищеварение и ускоряется обмен веществ.
- Достаточное количество специй позволяет снизить уровень холестерина в крови, уменьшая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- Употребление лимонной цедры укрепляет иммунитет и предотвращает аллергические реакции.
- Также бокал сухого вина за ужином способен улучшить пищеварение, ускорить обмен веществ и снизить уровень холестерина.

# Теперь перейдем к негативной части

Коренные изменения, произошедшие в нашем питании за последние десятилетия, оказывают чрезвычайно опасное влияние на наше здоровье. Слишком много жиров, соли, сахара напрямую связано с сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком, ожирением, аллергиями, инсультами.



- Плохое питание ведет к ожирению, а оно в свою очередь способствует воспалению.
- Неправильное питание может стать одной из причин развития диабета.
- Отсутствие культуры питания повышает тревожность, способствует развитию депрессии и расстройствам настроения.
- Высококалорийный фастфуд и прочие вредности, способствуют развитию болезни Альцгеймера.
- Недостаток клетчатки, большое количество насыщенных и трансжиров в рационе, а также употребление продуктов, содержащих различные химические добавки способствует развитию рака.



Вред отравить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и в первую очередь – правильно питаться.

# Выбирая диету, следует стремиться:

- Ежедневно включать в рацион овощи, фрукты, в том числе в свежем виде, рекомендация ВОЗ – не менее 400 грамм в день, не учитывая картофель).
- Не пренебрегать растительными маслами, помнить, что добавка льняного масла обеспечивает организм жирными кислотами группы линоленовой кислоты, мало представленные в других растительных маслах, но важные для защиты от болезней.
- Отдавать предпочтение нежирным молочным продуктам, нежирному мясу.
- Употреблять регулярно



# Также следует:

- Включать в рацион рыбу и морепродукты.
- Употреблять хлеб из муки грубого помола, цельнозерновой хлеб.
- Систематически применять поливитаминовые препараты.



Но даже в этом нужно знать меру. Чрезмерная одержимость диетами и урезание калорий может привести к не менее плачевным ситуациям, чем переизбыток вредной еды.

Что относится к полезной пище, а что нет, тоже спорный вопрос. И если вам действительно нужна помощь, то не пытайтесь следовать системе "сам себе диетолог", а идите к профессионалам.

**Спасибо за внимание!**