

## Здоровое питание.

Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека. Одной из составляющих здорового образа жизни является правильное питание.

Питание — это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, 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 организма оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижении работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни.

При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Кроме того, многие вещества человеческий организм не в состоянии синтезировать в процессе обмена, они должны поступать с пищей, иначе возникают болезни, связанные с неполноценным питанием.

Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду.

Употребляйте разнообразные (свежие, замороженные, сушёные) и натуральные пищевые продукты — без содержания химических веществ, наполнителей, красителей и искусственных консервантов. Наш организм постоянно нуждается в витаминах, макроэлементах и минеральных веществах, соответственно пища, которую мы употребляем, должна быть полноценной и разнообразной, т. е. чем разнообразнее будет наше меню, которое состоит из полезных продуктов, тем больше полезных веществ получит наш организм.

Любой полуфабрикат или товар длительного хранения с консервантами, усилителями вкуса и красителями увеличивает нагрузку на организм, препятствует выведению токсинов, замедляет обмен веществ. Кусочек курицы, запечённый в духовке, во много раз полезнее самой качественной и дорогой колбасы из магазина.

Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты. Ежедневно в ваш рацион питания должны входить свежие овощи и фрукты (более 500 граммов в день, не считая картофеля), лучше свежие и выращенные в местности вашего проживания.

Употребляйте молочные продукты с низким содержанием жира (молоко, кефир, простокваша, сыр, натуральный йогурт). Чаще употребляйте морепродукты (рыбу, кальмары, креветки и т. д.). Ограничьте употребление соли. Общее потребление поваренной соли с учётом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль. Ограничьте употребление сахаров (сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десертов). Заменяйте животный жир на жир растительных масел. Готовьте пищу на пару, а также путём отваривания и запекания. Сохранить все полезные вещества в продуктах можно при минимальной тепловой обработке. От жарки на масле лучше отказаться, оптимальные способы — варка, запекание в духовом шкафу и приготовление на пару.

Питайтесь 4—5 раз в день небольшими порциями в одно и то же время. Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приёмы пищи вредны так же, как

постоянные перекусы и привычка всё время что-нибудь жевать. При 4—5-разовом режиме питания обеспечивается равномерная нагрузка на систему пищеварения, пища лучше переваривается и усваивается, происходит своевременное поступление питательных веществ, которое компенсирует энергетические затраты. Употребляйте тёплую пищу не менее 3 раз в день (завтрак, обед и ужин). Горячее питание (если быть точным, тёплое питание) имеет крайне важное значение. Если пища тёплая, она переваривается в течение 2—3 часов. При этом происходит полноценное расщепление крупных белковых молекул на аминокислоты. Холодная еда покидает желудок в несколько раз быстрее, и нормального переваривания не будет. Непереваренные белки, попадая в тонкий кишечник, где происходит всасывание пищи, всосаться не могут. Более того, в месте, где должны работать бактерии, отвечающие за расщепление только углеводов, начинают множиться бактерии, которые живут на мясе и прочих животных белках. В результате развивается дисбактериоз, нарушается обмен веществ, появляются болезни, в том числе ожирение. Вы проводите в школе от 6 до 8 часов, а некоторые ребята и до 9 часов, и длительный перерыв в приёме пищи плохо сказывается на работе и усвоении школьного материала, самочувствии, настроении, на состоянии пищеварительной системы. Поэтому очень важно получать горячий завтрак и обед.

Выпивайте достаточное количество чистой воды. Питьевой режим не менее важен, чем регулярные приёмы пищи. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30—35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкая газировка должна быть полностью под запретом, в ней содержится слишком много сахара. Выпивая в день достаточное количество воды, человек насыщает клетки живительной влагой, позволяет кровеносной системе функционировать как часы и восполняет дефицит воды в организме.

Количество энергии, которое вы получаете с пищей, должно соответствовать количеству энергии, которое вы тратите в течение дня

Диетологи разработали правило здорового и рационального питания в виде пирамиды. В основании пирамиды — овощи и фрукты, цельнозерновые продукты (неочищенный рис, хлеб грубого помола, макаронные изделия из цельно-зерновой муки, каши) и растительные жиры (оливковое, подсолнечное, рапсовое масло и др.). Продукты из этих групп следует по возможности употреблять с каждым приёмом пищи. На второй ступени пирамиды находятся содержащие белок продукты животного происхождения — рыба и морепродукты, мясо птицы (курица, индейка), яйца. Эти продукты можно употреблять до 2 раз в день. Также на этой ступени находятся молоко и молочные продукты (йогурты, сыр и т. д.), их употребление следует ограничить 1—2 порциями в день. На самой верхней ступени пирамиды находятся продукты, употребление которых следует сократить. К ним относятся животные жиры, содержащиеся в красных сортах мяса (свинине, говядине) и сливочном масле, а также продукты с большим содержанием так называемых быстрых углеводов: продукты из белой муки (хлеб и хлебобулочные изделия, макаронные изделия), очищенный рис, газированные напитки и сладости. Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время как употребления находящихся на вершине пирамиды продуктов следует избегать или употреблять их в ограниченном количестве. Двигаясь от основания пирамиды к её вершине, человек набирает весь перечень необходимых продуктов, которые и составляют нашу продуктовую корзину.