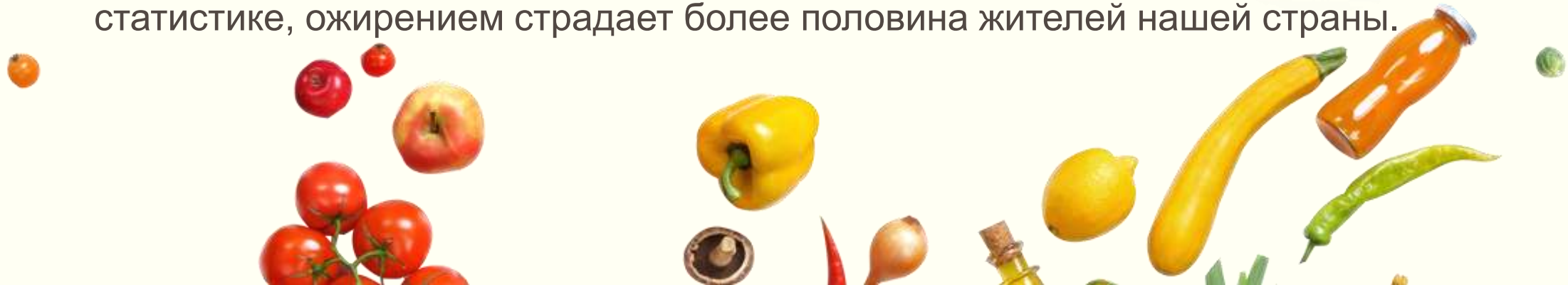
АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Выполнила работу:
Виктория Напасникова
МП-101 группы

Актуальность

- Проблема питания включена в число важнейших проблем, рассматриваемых ВОЗ. Вопросы сбалансированного питания стоят сегодня в центре внимания современной медицины. Проблема питания включена в число важнейших проблем, рассматриваемых ВОЗ. Быстрое увеличение численности населения нашей планеты привело к соответствующему росту производств пищевых ресурсов и продуктов питания. Многообразие продуктов, в свою очередь, ставит вопрос культуры питания и разумного потребления пищи для сохранения здоровья. В рационе современного человека все чаще встречается высококалорийная пища: кондитерские изделия, мучные изделия из муки высшего сорта, жирное мясо, алкоголь. Важно отметить, что несбалансированное, высококалорийное питание и переедание являются главными причинами развития избыточного веса и ожирения. Согласно статистике, ожирением страдает более половина жителей нашей страны.



Азбука рационального питания

- *Здоровый рацион питания* - это питание, обеспечивающее организм энергией и необходимыми пищевыми веществами в правильном соотношении и в достаточном количестве с учетом его возраста и потребностей. Азбучные истины правильного гармоничного питания просты. В их основе лежат три принципа: энергетическое равновесие, сбалансированное и разнообразное питание, режим питания.

- А) *Энергетическое равновесие* – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности

- Б) *Сбалансированное и разнообразное питание* – это питание, в котором грамотно сочетаются все необходимые для организма вещества. Это белки, жиры, углеводы, клетчатка, витамины и минералы. Наиболее оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) для максимального усвоения их является равным 1:1:4. или физической нагрузки.

- В) *Режим питания* – это прием пищи с равномерным его распределением в течение дня. Оптимальным является прием пищи 5-6 раз в день (дробный) с интервалом не более 4-х часов, так как примерно через 3-4 часа пища покидает желудок. Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи: завтрак - 20-25%, 2-й завтрак - 5%, обед - 35%, полдник - 15%, ужин-20%, 2-й ужин - до 5%.

А

Алыча

Алыча̀ — растение родом из Армении, относится к семейству Розовые. Aluča переводится с азербайджанского как «мелкая слива». Культуру выращивают на юге Центральной России, в Краснодарском крае, на Кавказе. Алычу едят свежей, запекают, консервируют. В ней много витаминов, пектинов, антиоксидантов.

Анчоус

Анчоус – это морская рыба, принадлежащая к семейству сельдевых. Эта рыбка по питательности стоит на одной ступени с мясом, и анчоус – совсем немаленькая рыбка, какой мы привыкли ее видеть в соленом виде, упакованную в пачки. В живой природе он достигает 15-20 см в длину, водится в прибережных морских водах. Насчитывается 15 видов анчоусов, самими известными являются европейский, калифорнийский и японский.

Арахис

Родиной арахиса принято считать Бразилию – именно там произрастает большинство его видов. Плоды арахиса были обнаружены в древних захоронениях в Перу. Пути распространения арахиса неясны, но в XVI веке он был завезен из Южной Америки в Азию и попал в Европу из Китая. В Россию арахис проник в конце XVIII века.

К

Кускус

Кускус нередко называют крупой, но на деле он ближе к пасте, то есть к макаронам. Для приготовления кускуса пшеничную муку смешивают с мелко дробленой пшеницей твердых сортов и перетирают с водой или растительным маслом. В результате получаются небольшие гранулы. Их можно отварить и использовать как гарнир, добавлять в салаты, супы, десерты, варить молочную кашу. Хотя кускус довольно калорален, но богат клетчаткой, белком и другими полезными веществами.

Киноа

Киноа изначально произрастало в Северной Америке: инки считали его «матерью всех семян». Сегодня это растение культивируют и на других континентах. Эта крупа – настоящий рекордсмен по содержанию белка: в некоторых сортах киноа его больше, чем в гречке. Состав аминокислот в киноа близок к составу молока. Также оно содержит клетчатку, жиры, минералы, витамины группы В, богато железом, цинком, а по содержанию фосфора сравнимо с некоторыми видами рыбы. Киноа можно есть как гарнир, самостоятельное блюдо, добавлять в суп или салат.

Кефир

© Петр Малышев / Фотобанк Лори

Главный кисломолочный продукт на планете! Большая часть всех выпускаемых в мире кисломолочных продуктов принадлежит ему. Родиной кефира признается Кавказ, и может быть, в этом секрет того, что там больше всего долгожителей. Технология изготовления кефира была страшно засекречена, а кефирную закваску нельзя было купить или подарить, а только похитить.

Л М Н

Лимон

© Natalja Stotika / Фотобанк Лори

Родиной этого незаменимого источника витаминов считается Китай, Индия и регионы Юго-Восточной Азии. В России саженцы этого вечнозеленого дерева попали лишь в XVII, и ради них учредили новую должность «смотритель лимонов».

Во все сезоны этот цитрус готов обеспечить нас витаминами. Поддержка иммунитета, противовоспалительные, общеукрепляющие, противомикробные и другие возможности представляет нам лимон. А еще так приятно летом выпить прохладной воды с долькой лимона, а зимой – согревающий чай с ароматным и полезным цитрусом.

Мед

© Сергей Толмачёв / Фотобанк Лори

Липовый, гречишный, луговой, горный и много-много других разновидностей меда существует в мире. Мед – это цветочный нектар, который переработали трудолюбивые пчелы. Такого же полезного для всего организма продукта, наверное, больше не существует. Витамины А, С, Е, РР, Н, группы В, медь, кобальт, марганец, железо, калий и много других элементов содержат этот продукт.

Нектарин

© Литвяк Игорь / Фотобанк Лори

Нектарин – «лысый» персик. По цвету из-за отсутствия бархатистого пушка нектарины кажутся более яркими и спелыми, чем персики. Родиной нектарина считается Китай. Существует мнение, что нектарин – гибрид персика и сливы, но на самом деле этот фрукт – результат специального выведения.

П Т

Просо

Просо – одна из древнейших зерновых культур, травянистое растение, отлично чувствующее себя на всех населенных континентах. А пшено – это крупа, которую делают из семян проса, освобождая их от оболочек (да-да, не из пшеницы). Полезных аминокислот в пшене по сравнению с другими злаками не так много, зато оно отличается высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот, особенно олеиновой и линолевой. Именно из-за них пшено от долгого хранения может прогоркнуть. Из пшена традиционно готовят каши, пышные и рассыпчатые, а еще отлично усвояемые, что особенно хорошо для детского питания.

Помидор

© Natalja Stotika / Фотобанк Лори

Все данные об истории происхождения помидоров довольно противоречивые. Предполагается, что родиной помидоров можно считать Галапагосские острова, Мексику, Перу, Чили. Дикие и полудикие виды помидоров в этих местах можно встретить и в наше время.

Творог

© Антон Стариков / Фотобанк Лори

Возникновение этого кисломолочного продукта связывают с тем временем, когда в старину люди только начали приручать коров. Именно тогда молоко, налитое в кувшин из глины и постоявшее некоторое время на солнце или в тепле, начинало распадаться на две части – сыворотку и сгусток.

Ф Х Ш

Фундук

© Литвяк Игорь / Фотобанк Лори

Фундук также называют лесным орехом. По мнению ученых, он употреблялся в пищу еще в доисторические времена. Питательные свойства ядер помогали выжить древним людям после ледникового периода, когда практически невозможно было достать другую пищу.

Хлеб

© Оксана Ковач / Фотобанк Лори

Каравай, багет, брецель, чиабатта, маца – эти и другие слова означают одно: основу рациона практически в любой точке мира. Хлеб всему голова – не зря нам с детства знакома эта поговорка. Никто точно не сможет сказать, когда и где появился хлеб, кажется, что он был всегда. Начало употребления злаков датируется примерно XV веком до нашей эры.

Штрудель

Штрудель (или струдель, нем. Strudel) – австрийский десерт. Традиционный автрийский штрудель – это рулет из тонкого бездрожжевого вытяжного теста с яблочной или вишневой начинкой.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ОДНО ИЗ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО ЗНАЧИТ ПОСТОЯННО ВЫПОЛНЯТЬ ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ: СОБЛЮДАТЬ ЧИСТОТУ, ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, СОЧЕТАТЬ ТРУД И ОТДЫХ, МНОГО ДВИГАТЬСЯ, НЕ ИМЕТЬ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

СЛЕДУЙТЕ ПРАВИЛАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И БУДЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПРЕКРАСНО И ПОМНИТЕ, ЧТО НЕВЫПОЛНЕНИЕ ПРАВИЛ РЕЖИМА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ — ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЧИН РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

С другими продуктами «Азбуки здорового питания», вы можете ознакомиться на сайте Роспотребнадзора