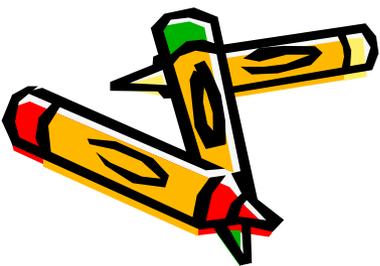
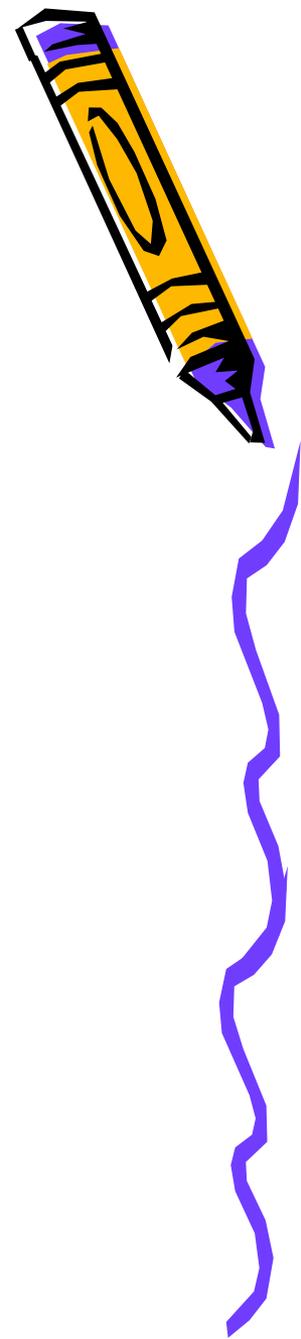
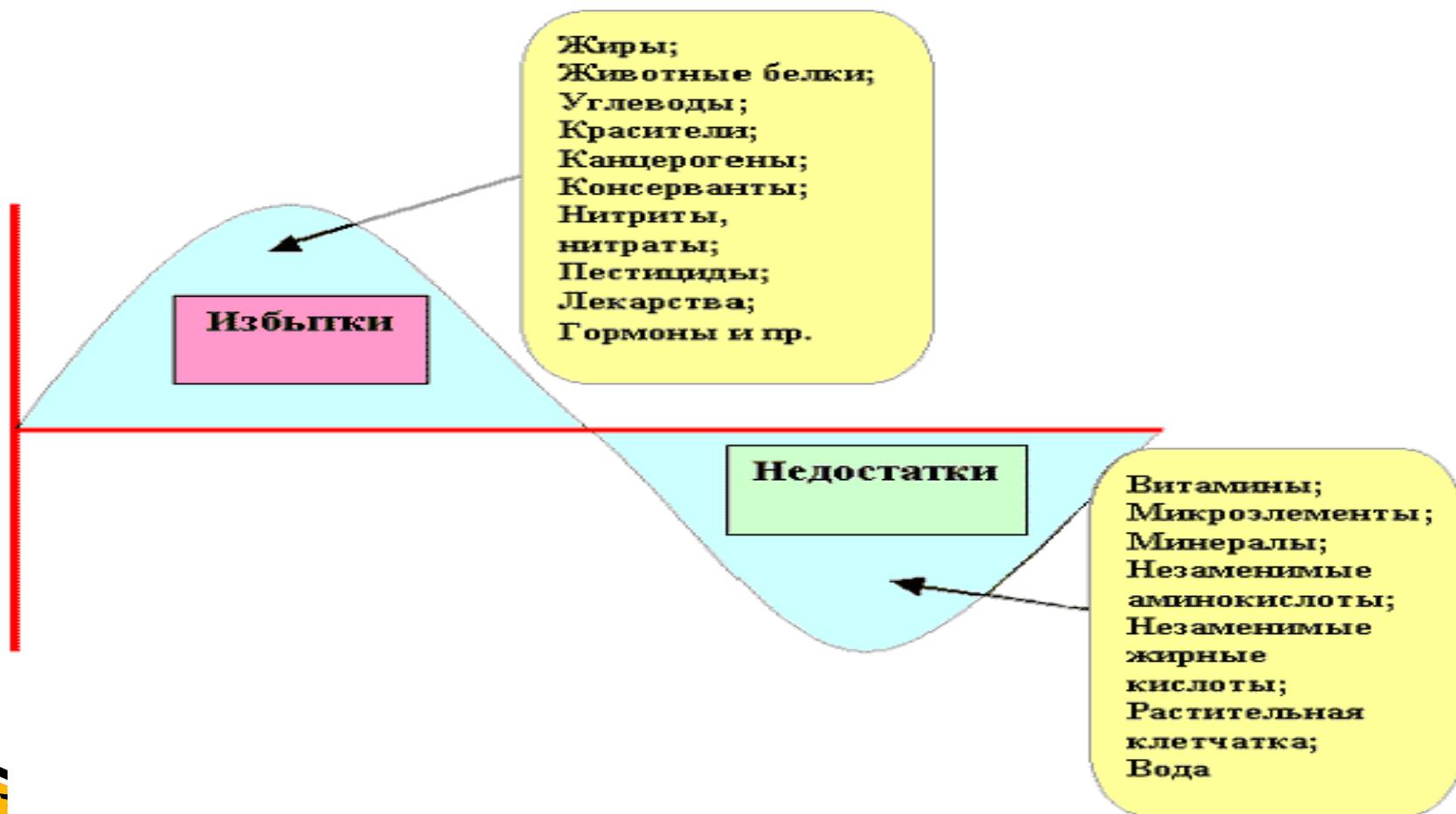


«Золотые правила» ПИТАНИЯ



Питание играет жизненно важную роль в нашем повседневном существовании, в том, насколько мы энергичны, бодры, и какова наша сила в сопротивлении болезням.

Обычное питание представляет как бы двойную ловушку:



Проблемы питания современного человека - причина 70% болезней!

Зона особого внимания - пищеварение

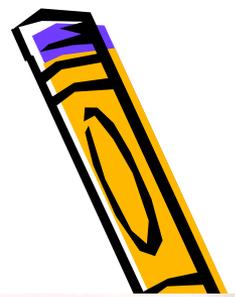


Основное назначение желудочно-кишечного тракта — превращение пищи в мелкие молекулы для всасывания в кровь.

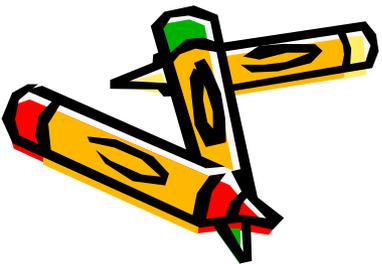


Расщепление сложных природных веществ на более простые с целью их усвоения организмом и является сутью процесса пищеварения.

«Золотые правила» питания:



- «Лучше 7 раз поесть, чем один раз наесться»
- «Ешь столько, чтобы твое тело не погибло от переедания» (А. Джами)
- «Кто долго жует – тот долго живет»
- Рацион должен быть разнообразным и полноценным.



Теории рационального питания

Диеты:

- Яблочная
- Кефирная
- Разгрузочная и другие.
- **Здоровая диета** - это ограничение в жирах и соли, значительное увеличение доли круп, фруктов, овощей, изделий из муки крупного помола. Источником полезного белка служат бобовые, нежирные молочные продукты, рыба и постное мясо.



• **Вегетарианство**

Мясо - ценная белковая пища.

Белки мяса очень ценны, они восполняют потери белков организма при умственной и физической работе.

В мясе много витаминов.

• **Раздельное питание**

Польза мяса возрастает если его сочетать с другими продуктами - хлебом, крупами, овощами.

• **Сыроедение**

Крахмал в сыром виде почти не расщепляется в ротовой полости и в желудке переваривается лишь частично

Вареное мясо, каша, варенье и тушеные овощи расщепляются пищеварительными соками полнее чем сырые продукты.

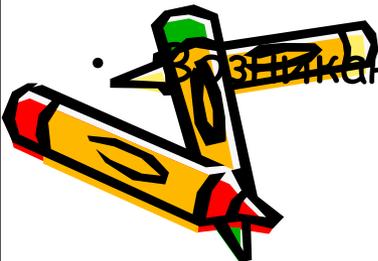
Супы и бульоны способствуют обильному сокоотделению, а также содержат готовые к всасыванию вещества

Эпидемия века – ожирение

«Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел». (Абуль-Фаорадж).

Чем вредно ожирение:

- Сокращается продолжительность жизни.
- Чаще образуются камни в желчном пузыре.
- Создается излишняя нагрузка на сердце, развиваются ишемическая болезнь сердца и сахарный диабет.
- Ограничиваются движения грудной клетки, ухудшается работа легких.
- Толстяки страдают от одышки, учащенного сердцебиения, быстро устают, плохо спят.
- Возникают осложнения после операций.



5 самых «умных» продуктов

ОРЕХИ

Если на работе ты до такой степени зарпортовалась, что не можешь отличить буквы от цифр, съешь немного орехов. В них содержатся полисахариды. Благодаря этим соединениям в организме через 15 минут повышается уровень сахара – и ты снова чувствуешь себя бодрой. Если не любишь орехи, перекуси булочкой или мюсли.



МОЛОКО

Не только молоко, но и мясо, горох и фасоль, содержащие белок, способствуют выработке допамина и адреналина, которые повышают умственную энергию. Поэтому обязательно включай эти продукты в меню своей семьи.



РЫБА

Чтобы муж не забывал вынести мусор, а ребенок – сделать уроки, приготовь им рыбку. Она содержит цинк, который улучшает память. Также это вещество содержится в говядине, морепродуктах и моркови.



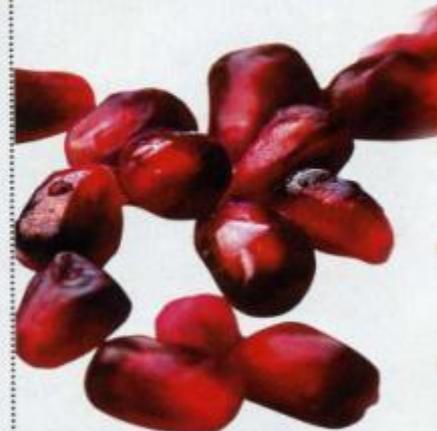
ЯБЛОКИ

Скушай яблочко, когда чувствуешь, что не можешь сосредоточиться. В этом фрукте содержится бор, из-за нехватки которого снижается активность мозга. Яблоки можно заменить на виноград, груши и брокколи.



ГРАНАТ

Продукты, содержащие железо, необходимы для того, чтобы концентрировать внимание и быстро запоминать информацию. Помимо граната в этом помогут курага, чернослив, изюм, свекла, обезжиренное мясо.

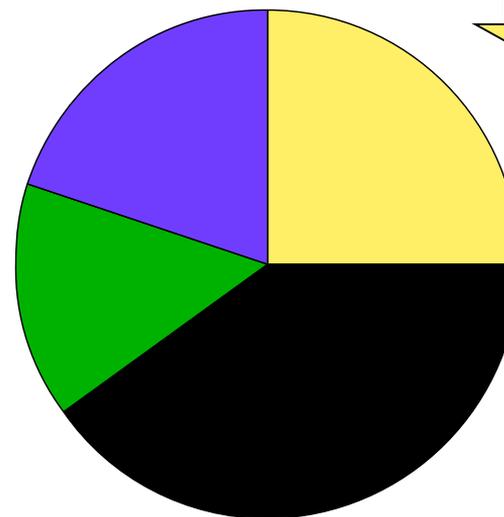
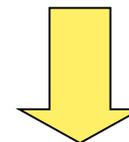
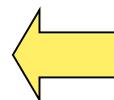
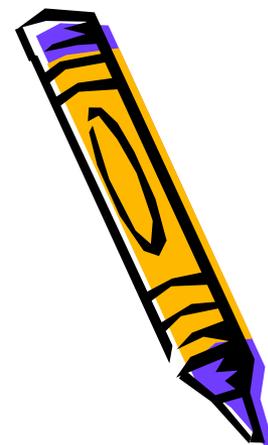


Режим питания

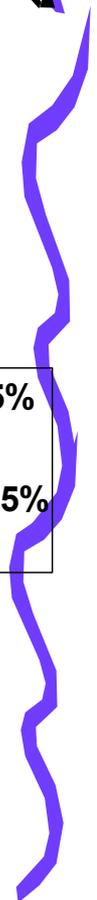
4-х разовое питание



- Завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

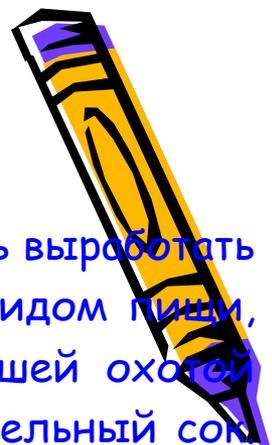
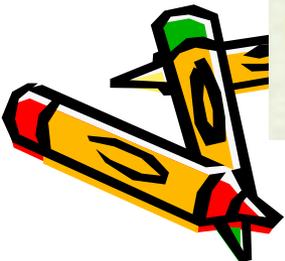
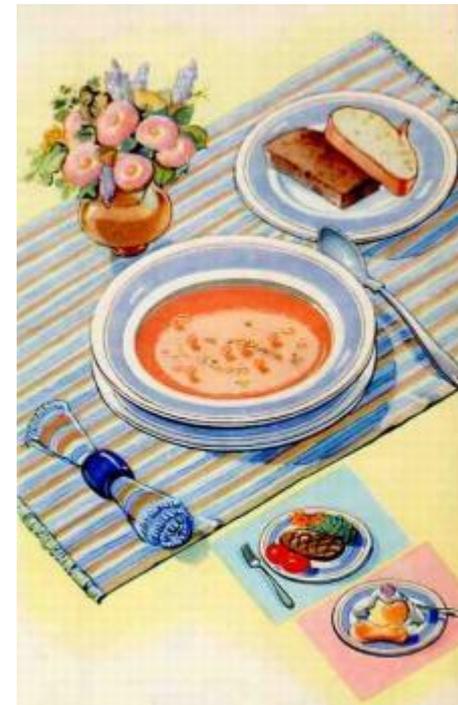


■ Завтрак - 25%
■ Обед - 40%
■ Полдник - 15%
■ Ужин - 20%



Аппетит

«Возвратить аппетит человеку, — говорит И. П. Павлов, — это значит дать выработать хорошую порцию пищеварительного сока». Аппетит возбуждается видом пищи, ее запахом, обстановкой, в которой она принимается. Чем с большей охотой человек садится за стол, тем сильнее выделяется у него пищеварительный сок. Часто даже при одном воспоминании о еде «текут слюнки», увеличивается количество слюны.

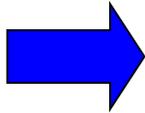


Пепси-кола, фанта, жевательная резинка и др.



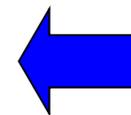
В Соединенных Штатах определен рейтинг самых вредных продуктов для нашего с Вами организма.

1. Картофель фри.
2. Пончики с сахарной пудрой.
3. Чипсы.
4. Газированные напитки с сахаром.
5. Шоколадные батончики.
6. Печенье с пониженным содержанием жира.
7. Крекеры.



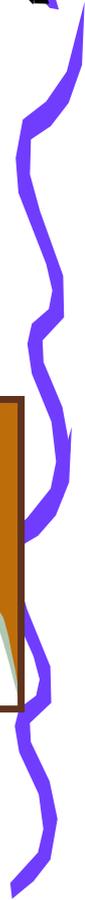
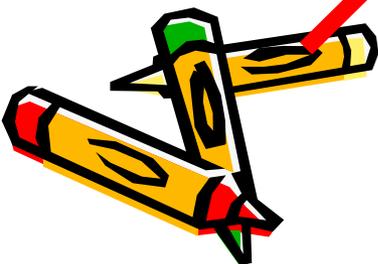
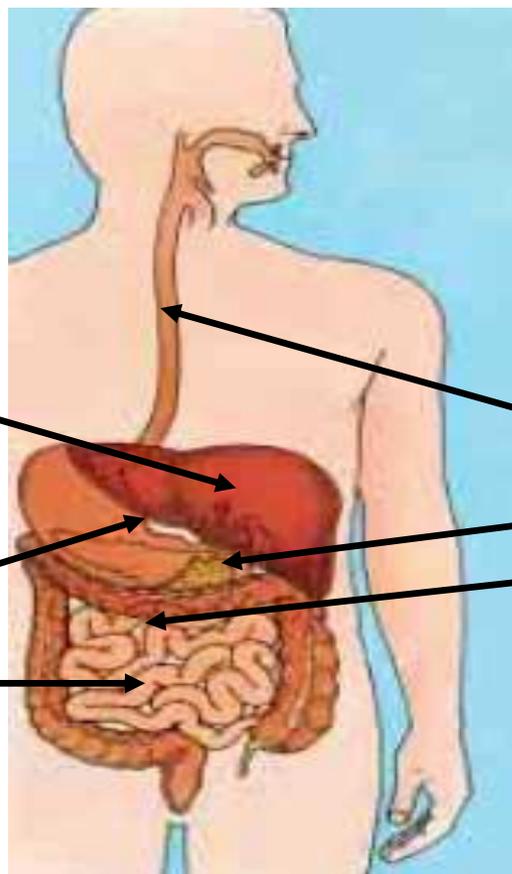
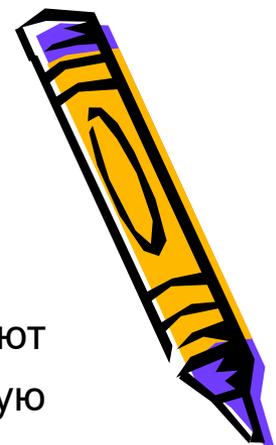
10 чайных ложек сахара. Риск развития ожирения увеличивается примерно на 50% с каждой дополнительной порцией сладкого газированного напитка в день.

Картофель фри содержит 380 калорий и 20 граммов чистого жира (в том числе совершенно нездоровую ~~дву~~ и насыщенных жиров).



Не курите и ограничьте употребление алкоголя

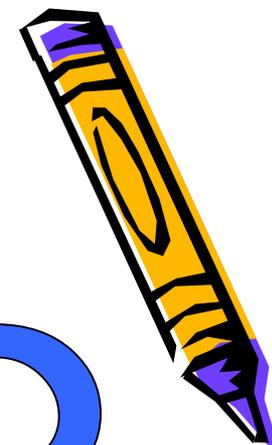
Никотин и алкоголь и содержащиеся в них токсины разрушают даже самые крепкие желудки, а также печень, поджелудочную железу, кишечник и другие органы пищеварительной системы.



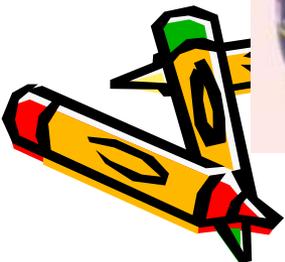
На пищеварение влияют

По возможности ограничьте прием болеутоляющих и противовоспалительных лекарств.

Чрезмерное потребление таких лекарств неблагоприятно влияет на слизистую оболочку желудка.



Не увлекайтесь слабительными лекарствами и чаями. С запорами лучше бороться с помощью сбалансированного питания и достаточного потребления жидкости. Слабительные делают желудок еще более «ленивым», а значит, только увеличивают склонность к запорам.



Питание и спорт



день.

Как еще можно помочь пищеварительной системе? **Двигайтесь!** Регулярные физические нагрузки, хотя бы простая ходьба, серьезно помогают работе кишечника.

Пейте достаточно жидкости. Минимальное количество для нормальной работы пищеварительной системы - 1,5 литра в

Постарайтесь иметь регулярный стул

(в идеале – один раз каждый день).
Количество, меньшее, чем три раза в неделю,

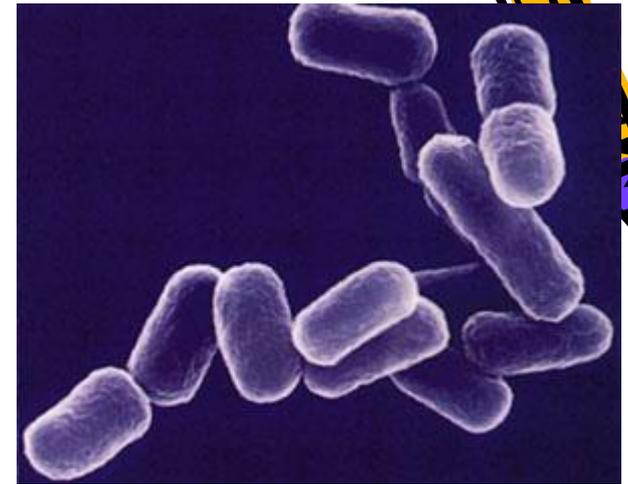
видеопомогает о проблемах с пищеварительной системой.



Опасайся отравлений пищей

Кишечные инфекции:

- Ботулизм
- Сальмонеллез
- Холера
- Дизентерия

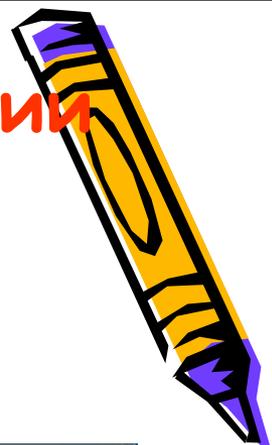


Помни!

1. Всегда мойте руки перед едой. Тщательно мойте сырые овощи и фрукты. Храните мясо и молочные продукты в холодильнике при температуре не выше 40 °F.
2. Не употребляйте в пищу сырые яйца.
3. Тщательно готовьте мясо и морепродукты. Не кладите приготовленное мясо на ту же тарелку, на которой лежало сырое мясо. Обязательно мойте разделочную доску после использования.
4. Пригодные к употреблению остатки пищи немедленно помещайте в холодильник, т.к. бактерии очень быстро размножаются при комнатной температуре



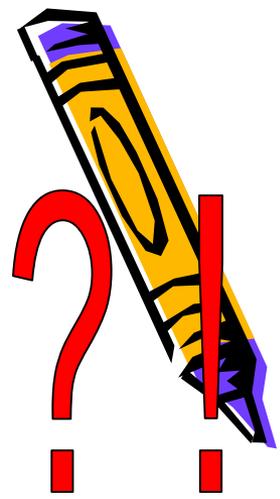
1-ая помощь при пищевом отравлении



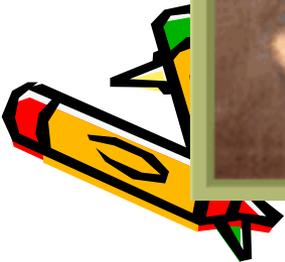
- Первое неотложное мероприятие - промывание желудка 2 - 3 л теплой кипяченой воды, 2% раствором натрия гидрокарбоната или 0,1 % раствором калия перманганата до получения чистых промывных вод.
- В ранние сроки заболевания - применение сорбентов (активированный уголь, энтерополисорб, энтеродез и др.).
- Для лечения заболевших применяют водно-солевые растворы, содержащие в 1 л кипяченой воды 3,5 г натрия хлорида, 2,5 г натрия гидрокарбоната, 1,5 г калия хлорида и 20 г глюкозы.



Распространенные мифы о питании:



1. На ночь есть вредно.
2. Кислые продукты вредны для желудка.
3. Причина несвежего дыхания - болезни желудка.
4. Периодически нужно помогать кишечнику выводить шлаки.



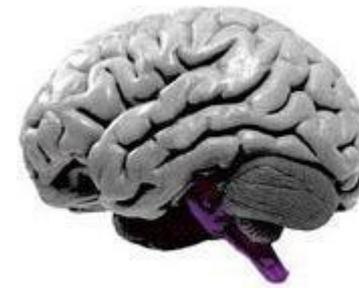
Признаки расстройства пищеварения



Изжога

Факторы возникновения **временной изжоги** - чрезмерное употребление жирной или острой пищи, алкоголя и других продуктов, которые вызывают изжогу сугубо индивидуально у каждого.

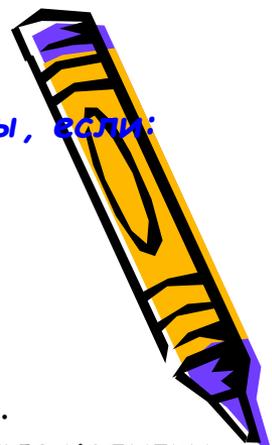
Психологические проблемы



Расстройства пищеварения могут быть вызваны психологическими проблемами, обусловленными связью нервных клеток кишечника с мозгом



Проверьте себя!



Некоторые ваши привычки угрожают нормальной работе пищеварительной системы, если:

- Вы много сидите и мало двигаетесь.
- Вы имеете лишний вес.

Вы регулярно принимаете слабительные средства.

- Вы курите.
- Вы едите много жареного, жирного и копченого, а также много мясных продуктов.
- Вы чрезмерно любите горячие напитки и блюда (имеется в виду температура пищи).
- Вы пьете более 1 стакана слабого алкоголя в день или употребляете крепкие спиртные напитки.

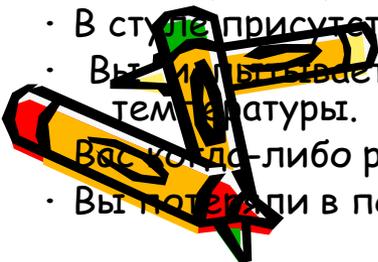
Вы регулярно принимаете лекарства. Особенно вредны для желудка аспирин и кортизон.

Скорее всего, вы страдаете от какой-либо болезни пищеварительной системы, которая требует лечения, если для вас верно хотя бы одно условие:

- У вас случаются регулярные приступы изжоги (несколько раз в месяц).
- Иногда вас мучают неопределенные боли желудка, будящие вас по ночам.
- В течение долгого времени вы испытываете отвращение к мясу (если вы не [вегетарианец](#)).
- У вас частые приступы диареи.
- У вас приступы диареи перемежаются с приступами запоров.
- Вы обильно потеете по ночам, а температура иногда повышена.
- У вас резко изменились привычки или ритм пищеварения.

У вас определенно имеются проблемы, требующие немедленной консультации врача, если для вас верно хотя бы одно условие:

- Вы испытываете трудности с проглатыванием пищи, боли при глотании, вы часто давитесь при приеме пищи.
- Цвет стула черный, как мазут.
- В стуле присутствуют следы крови или слизи.
- Вы испытываете приступы острой боли в животе, иногда сопровождающиеся повышением температуры.
- Вас когда-либо рвало с кровью.
- Вы потеряли в последнее время более 3 кг веса без изменения [диеты](#) или физической активности.



Вывод

Помните, что продукты, которые Вы используете, питают Вас и являются залогом Вашего здоровья. Планируйте здоровую диету. Потребляйте «живую» пищу, кушайте больше фруктов, овощей, зелени, съедобных дикорастущих трав, орехов, пророщенных злаков. Обязательно следите за весом, артериальным давлением, анализом крови, мочи и работой почек. Если необходимо, корректируйте состояние разумным питанием.



Ресурсы

- Д.В. Колесов, Р.Д. Маш, И.Н. Беляев Биология Учебник для 7 класса. М.»Дрофа» 2006.
- И.Д.Зверев. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Пособие для учащихся. Изд. 2-е, М., «Просвещение», 1978.
- Энциклопедия для детей. Биология. - М., «Аванта+», 1997.
- Интернет-ресурсы по проблемам здоровья, питания, гигиены и т.д.

