

100 шагов к здоровью



Проблема сохранения и укрепления здоровья, увеличения продолжительности активной жизни, повышения её качества всегда была и продолжает оставаться одной из самых насущных для человека.

Одним из важнейших факторов тесной связи всего живого на Земле с окружающей средой, которая воздействует на организм человека от самого его появления на свет, по праву считается питание.



Результаты опроса 5000 россиян

Плохое питание	Удовлетворительное	Хорошее питание	Недоедание голодание
26%	69%	25%	3%

Из-за крайней ограниченности материальных средств 55% опрошенных покупает дешёвые продукты, некачественные, а нередко и вредные для организма.

78% малоимущих граждан имеют хронические заболевания

Что такое питание?

Питание – это процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения организмом питательных веществ, необходимых для компенсации энергозатрат, регенерации клеток и тканей тела, осуществления регуляции функций организма.



10 шагов к здоровому питанию

A photograph of a plate of fresh vegetables, including green beans, tomatoes, and leafy greens, arranged in a circular pattern. The plate is set against a dark background.

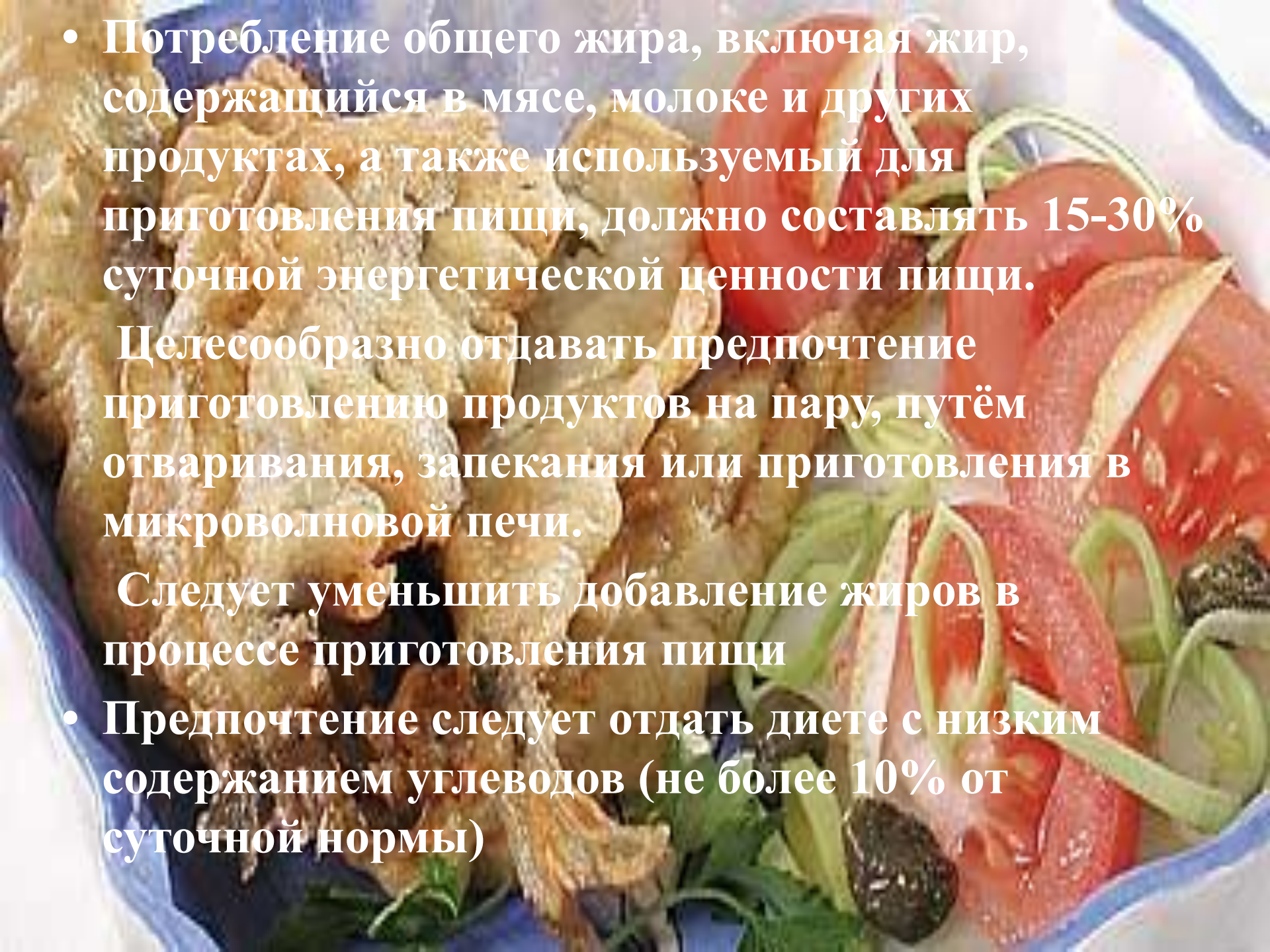
- Здоровая сбалансированная диета должна основываться на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.
- Хлеб, блюда и пищевые продукты из круп и макаронных изделий, картофеля целесообразно употреблять несколько раз в день в каждый приём пищи.
- Разнообразные овощи и фрукты необходимо употреблять несколько раз в течение дня. Предпочтение следует отдавать овощам и фруктам, выращенных в местных условиях.

- **Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и натрия (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) следует употреблять ежедневно.**



- 
- A roasted duck is the central focus of the image, presented on a white plate. The duck has a golden-brown, glistening skin. It is garnished with fresh green herbs, including large basil leaves, and slices of citrus fruit, such as lemons and oranges. A small pink flower is also visible as a garnish. The background is a plain, light-colored surface.
- **Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменить бобовыми, рыбой, птицей или тощими сортами мяса.**

Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.

- 
- Потребление общего жира, включая жир, содержащийся в мясе, молоке и других продуктах, а также используемый для приготовления пищи, должно составлять 15-30% суточной энергетической ценности пищи.

Целесообразно отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путём отваривания, запекания или приготовления в микроволновой печи.

Следует уменьшить добавление жиров в процессе приготовления пищи

- Предпочтение следует отдать диете с низким содержанием углеводов (не более 10% от суточной нормы)

- **Общее потребление поваренной соли с учётом её количества, содержащегося в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки в день.**

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

- **Потребление алкоголя должно составлять не более двух порций в день (каждая порция содержит 10г алкоголя).
Подросткам и детям следует воздерживаться от приёма алкоголя, т.к. он влияет на мозг, печень, сердечную мышцу, кишечник, нервную систему, поджелудочную железу (развивается сахарный диабет) и на пищевой статус.**

АЛКОГОЛЬ И НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Two glasses of champagne are shown in the background. The glasses are filled with a golden, bubbly liquid. They are placed on a white surface, possibly a tablecloth. The background is a soft, out-of-focus blue and white.

- Умеренное потребление алкоголя снижает риск заболевания коронарных сосудов в пожилом возрасте, поднимает настроение.
- Алкоголь вызывает агрессивность.
- Алкоголь несовместим с рядом лекарств.
- Алкоголь приводит к алкогольной зависимости и синдрому похмелья.
- Алкоголь разрушает печень.

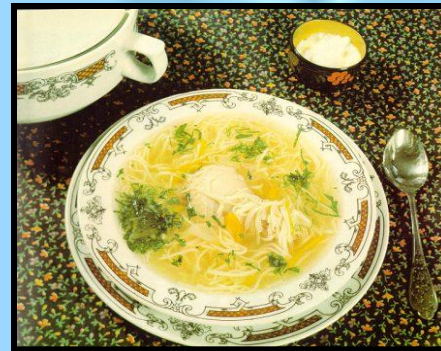
Питание и сон

- Сон дарит нам успокоение и отдых от дневных забот. Правильное питание играет важную роль в обеспечении полноценного ночного сна, восстанавливающего силы.
- Никогда не ложитесь спать на пустой желудок, но не следует перед сном и переедать. Ляжете голодным – и «сосание под ложечкой» обеспечит вам беспокойную ночь; переедите – и можете пролежать всю ночь, не сомкнув глаз, из-за явлений гастрита, изжоги.
- На ночь полезно есть макаронные изделия, рис и картофель на ужин, пить ромашковый чай.
- На ночь лучше избегать кофе, чая, напитков типа колы и шоколада; исключить жирную, острую, тяжёлую пищу.

Принципы правильного питания

Важно понимать, что Вы едите. Это первый принцип здорового питания. Не стоит есть все, что лежит в холодильнике.

Суп, мясо, салат, булочки, шоколад, мороженое - разве Вы хотите съесть все сразу? Так зачем же пытаться проглотить за ужином все эти продукты один за другим?



Продукты можно разделить на три основные группы. Первая - это белковые продукты, которые перевариваются преимущественно с применением кислоты. Вторая группа - углеводы, разные виды сахара и крахмала. Они перевариваются главным образом с помощью щелочей, выделяемых слюнными железами. К третьей группе относятся продукты растительного происхождения, которые содержат в себе одновременно и питательные вещества, и ферменты для их расщепления.

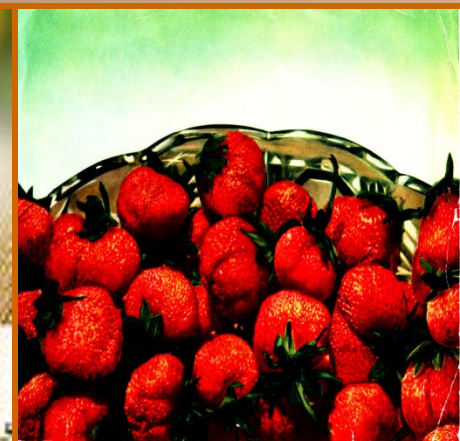
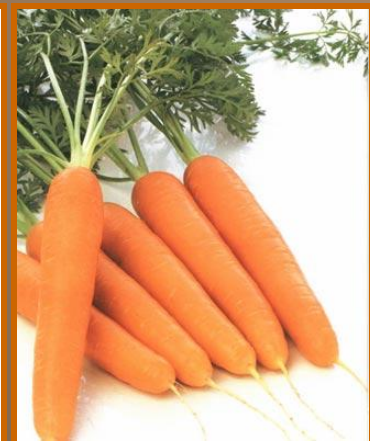
Например, яблоко, которое вы съели на пустой желудок, покидает его уже через 15-20 минут, апельсин исчезает через 10 минут. Но если фрукты попадают в переполненный желудок, то ему сложно их переварить. Кроме того, желудочный сок не в состоянии быстро справиться с некоторыми сочетаниями продуктов. Таких комбинаций достаточно: "творог - мясо", "хлеб - мясо", "горох - мясо". Плохо сочетаются яйца и рыба, молоко и плоды с деревьев, рыба и молоко. Не стоит употреблять в пищу кислое, запивая молоком



Важно знать, сколько Вы едите. Это второй принцип здорового питания. Никогда не похудеют любители кушать до отвала, до тяжести в животе. Если Вы надеетесь вернуть хорошую фигуру, употребляйте пищу малыми порциями, 5-6 раз в день, и помните: количество потребляемых калорий не должно превышать их расход.



Запомните, что основу вашего питания должны составлять овощи, фрукты, злаковые, бобовые, а мясо, рыбу, и молочные продукты выбирайте с наименьшим содержанием жиров. Ешьте поменьше сладостей и откажитесь от синтетических продуктов (сладкие газированные напитки и пр.).



Полезный завтрак

Почему-то многие считают утреннюю трапезу самой незначительной, ограничиваются чашкой кофе или даже сознательно пропускают утренний прием пищи из-за нехватки времени и нежелания готовить. И делают это совершенно напрасно!

Завтрак - самый важный прием пищи, который должен обеспечивать около четверти калорийности дневного рациона. По статистике, люди, которые привыкли завтракать, менее подвержены стрессу, чем те, кто его пропускает. Хороший завтрак - это отличный способ улучшить работу мозга в течение дня.





А какой же завтрак полезный и правильный? Врачи рекомендуют начинать утро со стакана воды, чая или сока. Жидкость помогает организму проснуться. Не стоит пренебрегать молочными продуктами. Стакан молока или кефира, пачка творога, попавшие в ваш желудок в начале дня, снабдят организм ценными витаминами.

Но все-таки лучшим завтраком специалисты считают кашу. Она не только помогает взбодриться, но и очищает организм от шлаков, а заодно и контролирует усвоение жира из продуктов, съеденных за день. Те, кто несмотря на всю полезность круп, с детства испытывают отвращение к овсянке и гречке, могут заменить кашу сухими мюсли или кукурузными хлопьями. Злаки содержат комплекс углеводов, который на долгое время обеспечивает организм энергией, злаки богаты клетчаткой, витаминами и микроэлементами. А что касается привычной нам чашки кофе на завтрак, то она тоже вполне уместна. Кофеин - отличный стимулятор мозга. Но злоупотреблять им не стоит.



- **Основной прием пищи должен приходиться на полдень (12:00 по местному времени);**
- **Есть нужно только сидя, причём в удобной позе;**
- **Есть следует в спокойной, тихой атмосфере, при этом не смотреть телевизор, не читать, не отвлекаться;**
- **Не надо кушать в повышенном эмоциональном состоянии (возбуждение, злость, беспокойство, печаль, гнев), надо подождать пока сознание успокоится;**
- **После еды не нужно вставать из-за стола в течение не менее 5 минут;**
- **Не следует есть снова, пока предыдущая пища не переварилась (перерыв должен быть не менее 3 часов);**
- **Лучше не есть после захода Солнца;**
- **Есть следует только при чувстве голода;**
- **Есть надо медленно;**
- **Нужно тщательно пережевывать пищу;**
- **Следует съедать 3/4 от своих возможностей;**
- **Не надо есть холодную пищу;**
- **Нужно есть только свежую пищу, только что приготовленную или, в крайнем случае, приготовленную сегодня;**
- **Не рекомендуется пить много жидкости во время еды, особенно холодной; желательно запивать пищу горячим "кипятком" (то есть водой, кипевшей 15-20 минут);**

Питание подростков

У подростков существует повышенная потребность в питательных веществах, особенно в кальции, фосфоре и витамине D, для развития скелета.

К сожалению многие подростки отказываются от традиционных приёмов пищи в пользу сухомятки на ходу. Результатом могут стать сонливость и трудности с концентрацией внимания на занятиях.

Подростки часто злоупотребляют жирной и сладкой пищей, например, хрустящими хлопьями, шоколадом, газированными напитками. Такая пища бедна витамином А и клетчаткой и не содержит витамина С и кальция.

Сегодня мы совершили прогулку длиной в 100 шагов к вашему здоровью.

Желаем вам правильно организовать своё питание с учётом наших советов.

Приятного всем аппетита и крепкого здоровья!

