

**«Чтобы мудро жизнь прожить, знать надобно  
немало.**

**Два важных правила запомни для начала:  
Ты лучше голодай, чем что попало есть,  
И лучше будь один, чем вместе с кем попало».**  
**(Омар Хайям)**



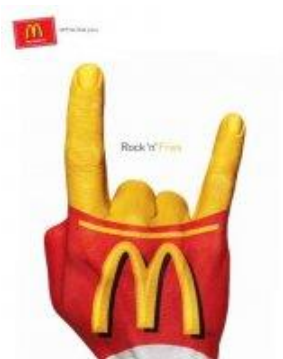
## **О вкусной и здоровой пище**



Методическая разработка  
учителя Романенко И. Л.

# Хлеб и хлебобулочные изделия

- Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола. В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. Темный хлеб обеспечит вам хороший цвет лица и решит проблемы с лишними килограммами.



# каша

- В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная. Известно, что крупу гречневую лучше не поджаривать, потому что из нее "уйдут" практически все витамины группы В.



## просто рис

---

- Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его можно встретить в супах, плове, пирогах, десертах и многих других блюдах, знаменитых во всем мире. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.



# Фрукты и овощи

---

- В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.





**ПОЗНАВАТЕЛЬНО**

## Ягоды

- ▣ **Ягоды** - настоящий кладезь витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.





## Соки



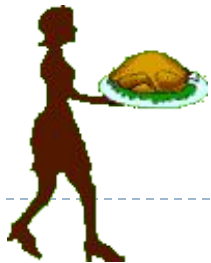
- Возьмите за правило хотя бы в летне-осенний период пить овощные и фруктовые соки. Это могут быть и купажные соки, то есть сочетание двух или нескольких овощей или фруктов. Яблочно-морковный сок обеспечит сердце бета-каротином, который укрепляет сосудистую стенку и сердечную мышцу, яблоко - железом и клетчаткой. Сок из свеклы поможет бороться с артериальной гипертонией (50 граммов сока свеклы плюс 100 граммов сока моркови нужно принимать 1-2 раза в день по полстакана до еды в течение 10 дней), выведет из организма вредные вещества (радионуклиды, соли тяжелых металлов) и явится хорошим профилактическим средством против развития онкозаболеваний. Сок из свежей капусты необходим людям с избыточным весом и проблемным желудком.



# мясо, рыба, птица и молочные продукты

---

- Мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов. Мясо не содержит витаминов и энзимов (ускорителей пищеварения), поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Вот чем объясняется чувство сонливости после обильного употребления мясных блюд. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.





# колбасы

---

- Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.



# Рыба



- Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза. Повышается сопротивляемость организма инфекциям, регулируется обмен фосфора и кальция (поэтому рыба необходима детям и людям пожилого возраста!). Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.



# МОЛОКО

---

- Молоко любят многие. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым.
- Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.



# соль, сахар и сладости

- Их должно быть мало в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.



# Никогда не поздно



- Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!



# Будь здоров!

---

- Нежный организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развиваются все органы, формируются все системы организма. Особенно скелет и мышцы чрезвычайно чувствительны к недостатку кальция. Центральная нервная система нуждается в необходимом количестве глюкозы и кислорода, обеспечивающих ее нормальную работу. Также важно развитие психических процессов. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

