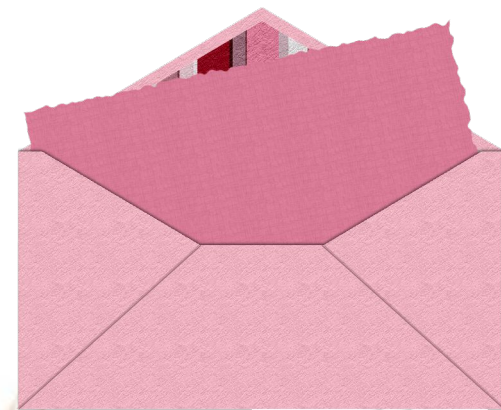


# Питание и здоровье



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



**Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. При правильном питании человек получает все необходимые для организма вещества.**





**Пища должна быть питательной и разнообразной.  
Однообразная пища приедается, хуже усваивается.**



**В состав пищи должны входить продукты растительного и животного происхождения**

**Хорошему отделению пищеварительных соков способствуют фруктовые соки, овощные салаты и употребление первых блюд**

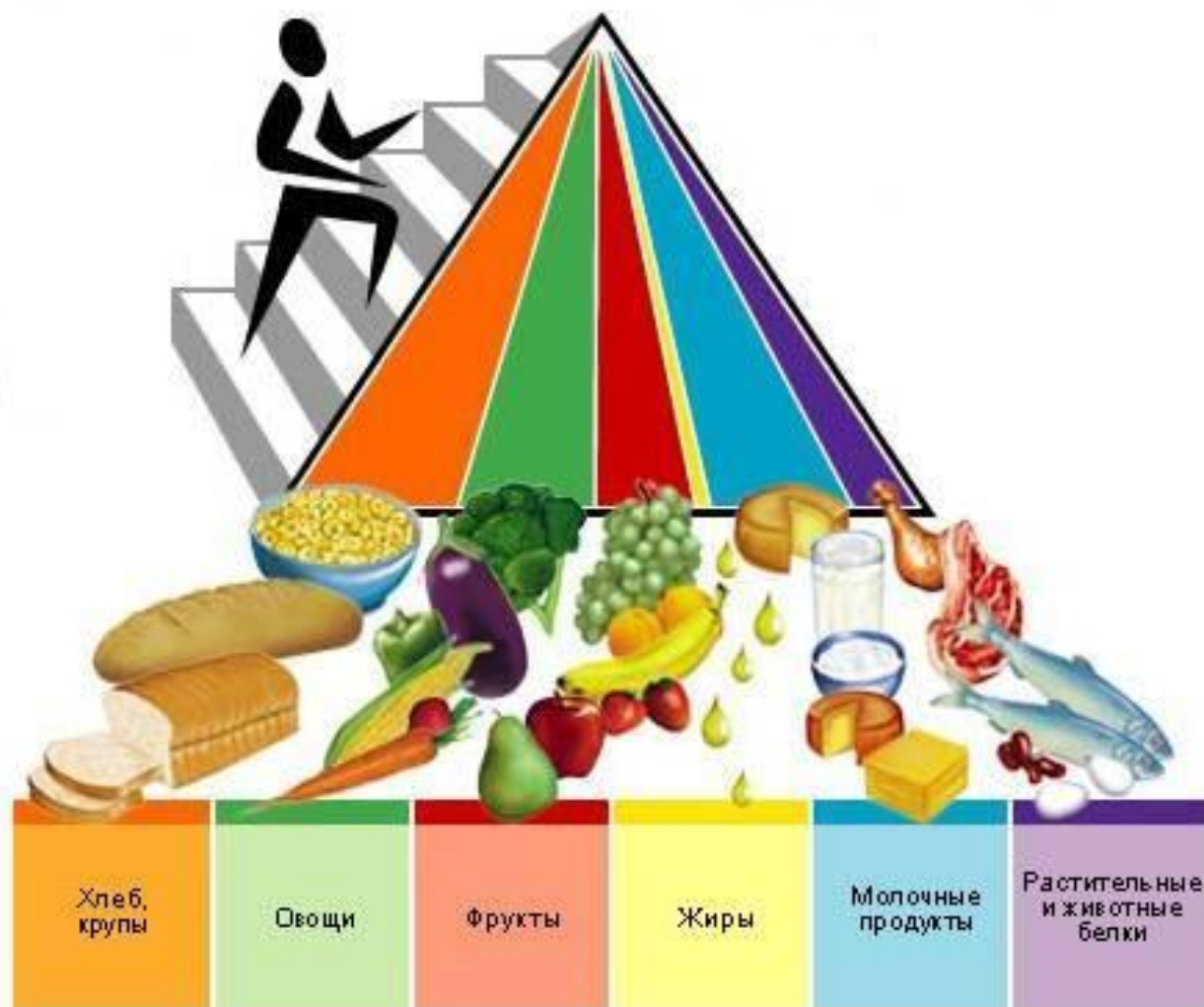


# Пирамида питания





# Баланс между потреблением и физической активностью



**Потребность в пище ощущается периодически. Когда содержание питательных веществ в желудке, кишечнике, крови опускается ниже нормы, возбуждаются центры голода в головном мозге, и человек начинает искать пищу.**





# Режим питания



Для нормальной работы пищеварительной системы важно питаться в одни и те же часы – соблюдать режим питания.

Соблюдение режима питания обеспечивает более быстрое переваривание и лучшее усвоение пищи.

# Золотые правила ПИТАНИЯ

**Лучше 7 раз поесть, чем один раз наесться**



# Золотые правила ПИТАНИЯ

**«Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от  
переедания» (А. Джамии)**





# Золотые правила ПИТАНИЯ

**«Кто долго жует – тот долго живет»**



Питаться лучше 4 раза в день. Взрослые люди могут есть 3 раза в день.

При четырехразовом питании потребление пищи распределяют так:

завтрак – 25%

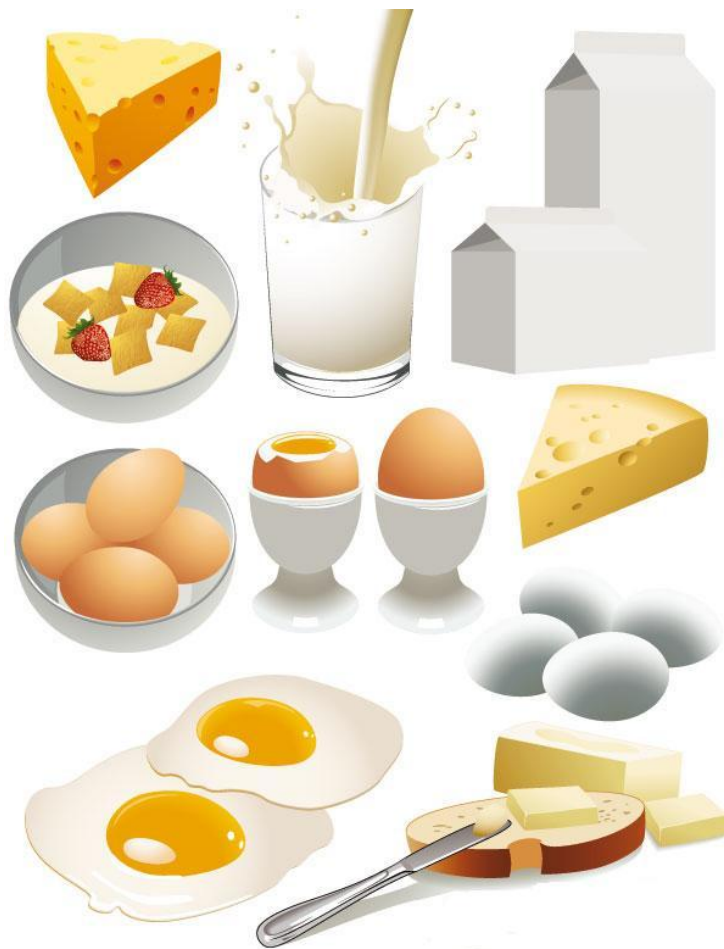
обед – 40%

полдник – 15%

ужин – 20%



Пропустить завтрак или перекусить утром несбалансированной пищей – все равно, что отправиться в путь на машине с полупустым баком.





# Правила приема пищи



**Длительные промежутки между едой, питание всухомятку приводят к заболеваниям желудка.**



**Ужинать надо за 2 ч до сна. За это время пища в желудке успеваает перевариться.**

**Пища должна быть не очень горячей и не слишком холодной. Не следует злоупотреблять острой пищей.**



**После еды требуется сполоснуть рот, очистить зубы от остатков пищи.**



**Пища с приятным запахом и вкусом вызывает аппетит и выделение пищеварительных соков**



**Сначала употребляют блюда, усиливающие сокоотделение (салат, винегрет, бульон)**

**Помните! Сладости снижают аппетит!**

**Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок: занятий спортом, тяжелой физической работы, переохлаждения или перегрева организма, а также после бурных эмоций.**



**Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Исключение можно сделать лишь в том случае, если употребляете очень сухую пищу, которую можно запивать небольшими глотками. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее часа после еды.**





Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните. Но не лежите и не спите. Лучше всего неторопливо прогуляйтесь. Перерыв должен составлять не менее 15 минут в случае легкой работы и не менее получаса в случае тяжелой физической. А при серьезных занятиях спортом перерыв между окончанием еды и началом тренировки должен составлять не менее часа.



**Как можно меньше употребляйте жареной пищи !**



**Мы едим, чтобы жить,  
а не живем, чтобы есть !**



# Следите за весом



ИМТ – индекс массы тела

ИМТ = масса тела (кг) : рост<sup>2</sup>(м)





# Показатель ИМТ

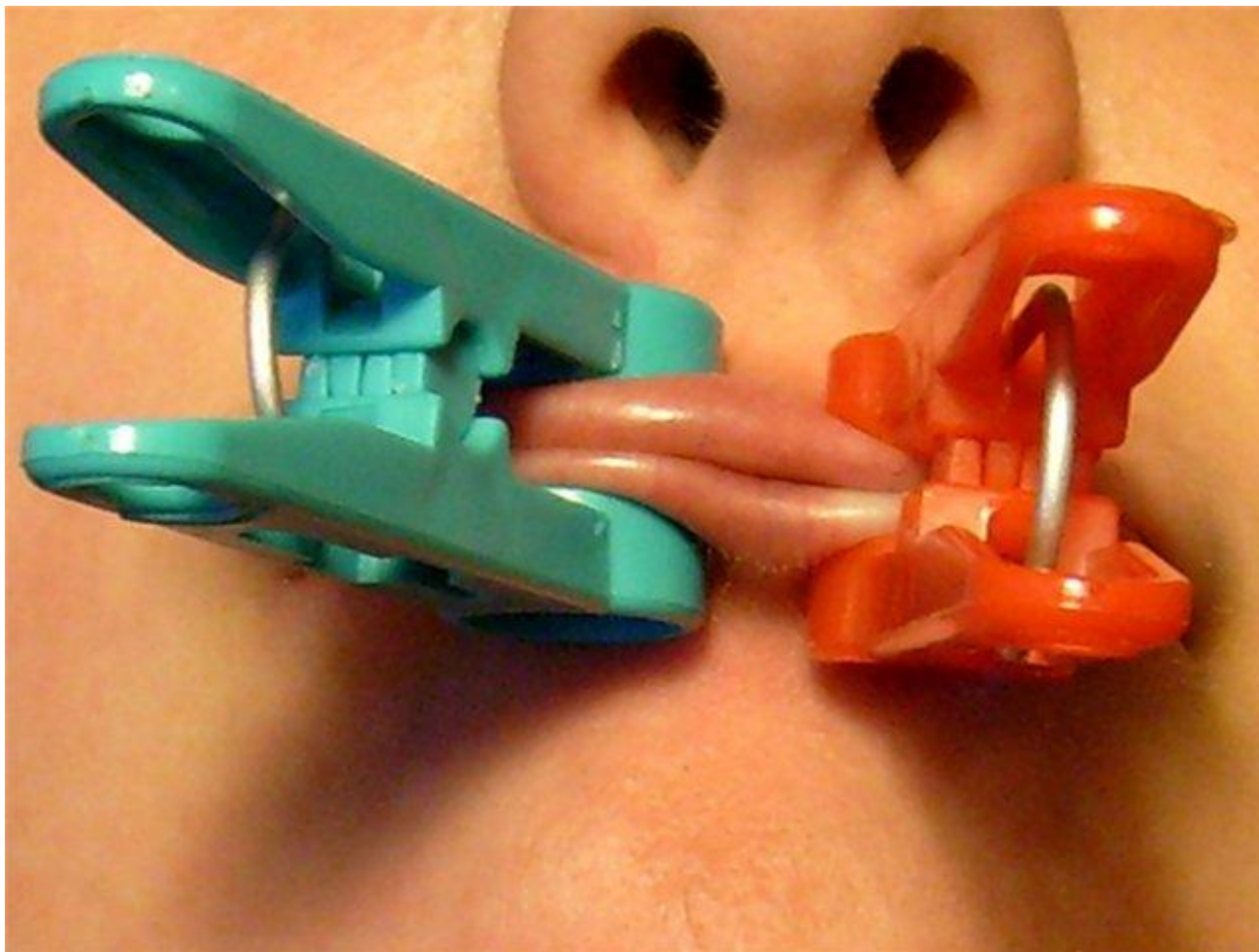
Норма 18,5-24,9

Избыток 25, 0-29,9

Более 30 – необходимо снижать вес



**Еда на ночь ведет к увеличению массы тела**



A close-up photograph of a white ceramic cup filled with a golden-brown tea. A slice of lemon is floating on the surface of the liquid. The cup sits on a matching white saucer. In the foreground, a white daisy flower with a green center is in focus. To the right, a whole yellow lemon is visible on a brown woven placemat. The background is softly blurred, showing a white teapot. The entire scene is set against a blue background with a white starburst pattern.

**Спасибо  
за внимание!**