



Проект  
«Рецепт здоровья»

пгт. Редкино  
школа №2  
Лебедева  
Варвара

Цель:

Узнать и указать условия  
поддержания здоровья.





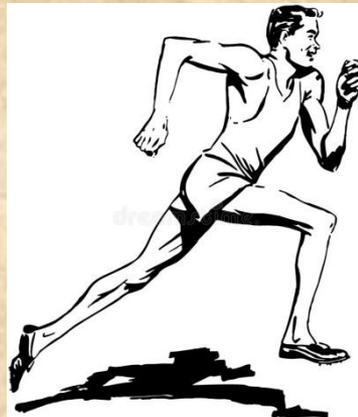
# Исследование

В «Исследовании» я представляю основные факторы, обуславливающие здоровый образ жизни, вместе с доказательствами их полезности. Я основываю их на собственных знаниях и убеждениях (однако в крайнем случае буду пользоваться сетью Интернет).

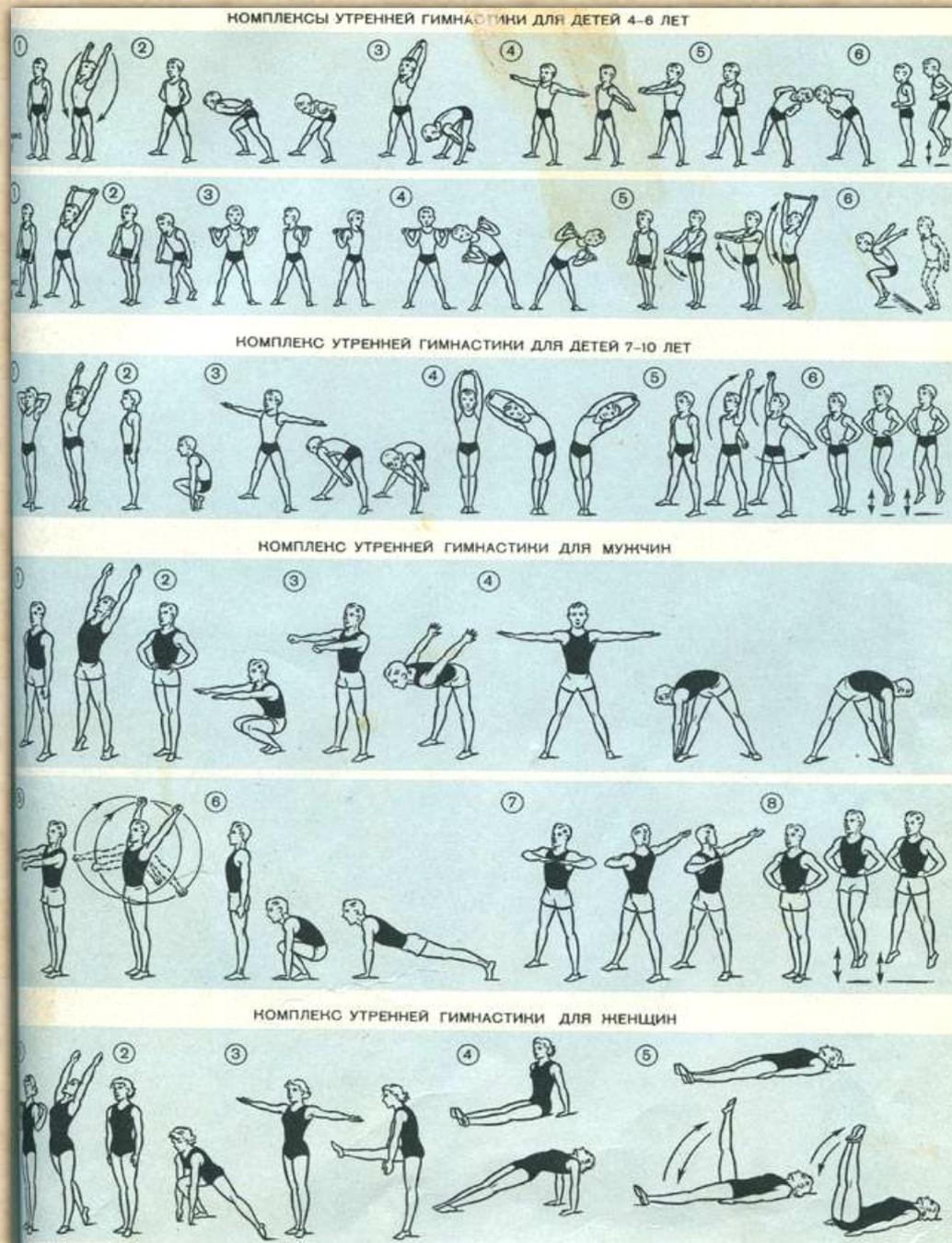
# 1. Физкультура

Физические упражнения весьма полезны и важны для человека. Они помогают ему оставаться в хорошей форме, помогают при нарушениях осанки (сутулости, сколиозе и др.), повышают выносливость и работоспособность, а также просто добавляют хорошего настроения.

Говоря о физ. упражнениях, важно добавить, что не обязательно заниматься ими много и подолгу, достаточно до часу в день. Главное – регулярность.



# Примеры утренней гимнастики



## 2. Правильное питание

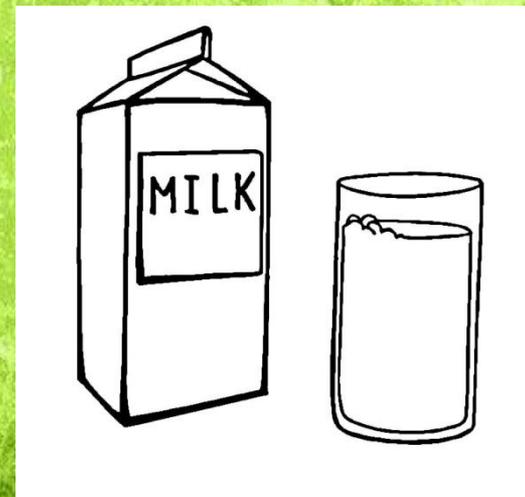
Правильное питание также является важным аспектом в поддержании здоровья. Если человек употребляет только здоровую пищу, содержащую минимум сахара и холестерина и большое количество витаминов, минералов, белков, полезных жиров и углеводов, он не толстеет (однако при условии физ. нагрузки), а все его внутренние органы работают бесперебойно.



# Необходимые продукты

1. Фрукты и овощи. Они богаты витаминами минералами, которые улучшают зрение, память, активизируют рост, влияют на обмен веществ и тем самым обеспечивают нормальное течение практически всех биохимических и физиологических процессов в организме. Витамины участвуют в кроветворении, обеспечивают нормальную жизнедеятельность нервной, сердечно-сосудистой, иммунной и пищеварительной систем, участвуют в образовании ферментов, гормонов, повышают устойчивость организма к действию токсинов, радионуклидов и других вредных факторов.

2. Молочные продукты . В них содержится большое разнообразие витаминов, микроэлементов, белков, ферментов, молочных кислот. Содержащиеся в молоке глобулины, казеин и альбумин относятся к антибиотическим веществам, поэтому молоко обладает бактерицидными свойствами, предотвращает развитие инфекций в организме, укрепляют иммунитет. Микроэлементы отвечают за нормальное развитие всех клеток в организме, особенно это отражается на здоровье волос, зубов, ногтей и кожи. Насыщенные кислоты регулируют деятельность нервной системы. Содержащийся в них кальций укрепляет кости.



3. Мясопродукты. Более того, только из мясных продуктов мы получаем незаменимые аминокислоты. Эти вещества необходимо для нормальной работы организма, его дефицит может вызвать тяжелейшие заболевания и даже летальный исход.
- Из мясных продуктов мы получаем также **витамин В12**, не содержащийся больше нигде. Витамин участвует в образовании эритроцитов (кроветворная функция), а также регулирует метаболические процессы и всасывание питательных веществ.
  - Богат продукт **железом**, участвующем в синтезе гемоглобина.
  - Говядина, свинина и многие другие сорта богаты кальцием, витамином D, фосфором, укрепляющими кости, зубы и ногти, а также укрепляющими иммунитет.
  - Все виды мяса содержат **витамины группы В**, необходимые для нормального функционирования обмена веществ, переработки поступающих с пищей белков, жиров и углеводов, а также регулирующими деятельность нервной системы. **Кальций** и **магний**, имеющиеся в составе, укрепляюще воздействуют на сердечную мышцу и регулируют ее работу.
  - Именно в плоти животных содержится **животный жир**, которого в продукте может содержаться до 30%, необходимый для нашего организма. Недостаток жиров приводит к многим заболеваниям, а особенно страдает репродуктивная система.
  - Рацион, содержащий мясные блюда, поможет человеку быстрее нарастить мышечную массу и укрепить мышцы во всем теле.

4. Хлеб. В хлебных изделиях **высоко содержание природной клетчатки и пищевых волокон**. Эти вещества полезны для пищеварительной системы, они облегчают переваривание пищи, регулируют работу желудка и желудочно-кишечного тракта. Кроме того, за счет клетчатки дольше сохраняется ощущение сытости и наполненности желудка.
- Хлеб весьма богат витаминами и минералами, он содержит **кальций**, необходимый для здоровья костей, калий и магний, нужные для нормальной работы сердца, йод, регулирующий работу щитовидной железы, а также фосфор, фтор, натрий, кремний, молибден и многие другие микроэлементы.
  - В хлебных изделиях высоко содержание **витамина В1**, или тиамина. Недостаток этого вещества способен привести к авитаминозу и нарушениям работы сердечно-сосудистой и нервной систем.
  - Изделие из ржаной муки способно нормализовать уровень холестерина и сахара в организме, вывести шлаки и токсины.
  - В хлебе присутствуют природные **антиоксиданты**, необходимые для поддержки иммунной системы, а также препятствующие старению и изнашиванию организма.



Организму весьма вредны сладости и популярный в наше время фаст-фуд. Поэтому их нужно стараться есть в как можно меньших количествах, либо не употреблять вовсе.

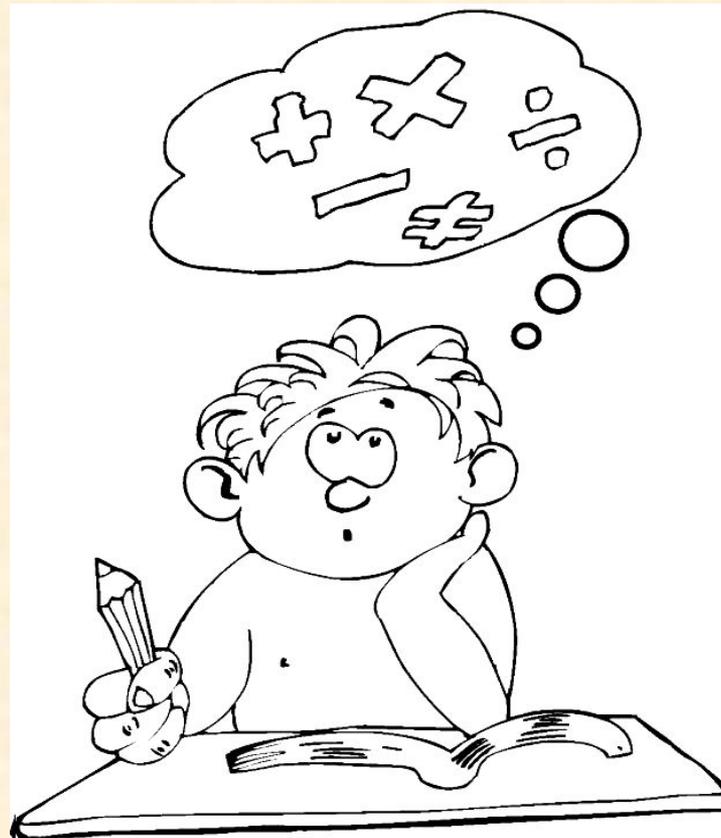


### 3. Здоровый сон

Сон необходим человеческому организму для отдыха и полного восстановления сил. Чтобы быть бодрым и активным, необходимо спать 7-8 часов в сутки.

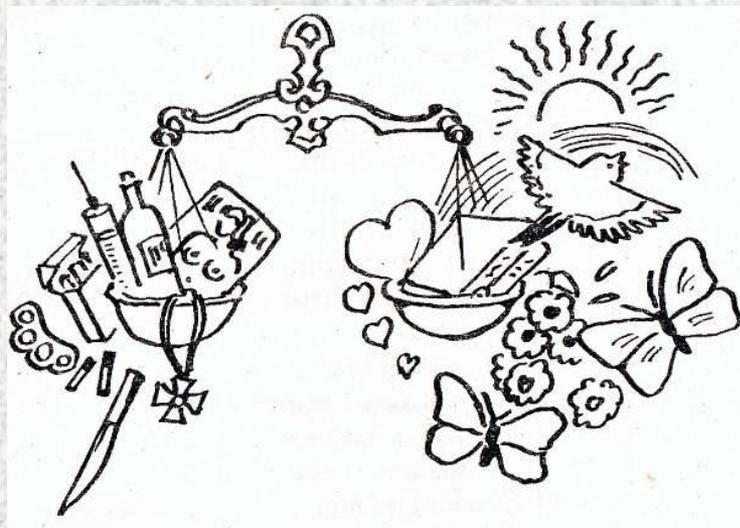
# 4. Умственные упражнения

Упражнения для ума – вычисления, решение задач, чтение, рисование – тренируют нервную систему и улучшают память.



# 5. Отказ от вредных привычек

Вредные привычки – курение, алкоголизм, наркозависимость – причиняют очень сильный вред здоровью человека. Они пагубно влияют как на отдельные органы (курение – на лёгкие, алкоголь – на нервную систему и сердце, наркотики – на нервную систему), так и на общее состояние организма. Ни в коем случае нельзя поддаваться соблазну попробовать подобные вещи, ибо потом практически не возможно от этого избавиться.



# Подведём итоги



Итак, для поддержания здоровья необходимы:

1. Физкультура
2. Здоровое питание
3. Здоровый сон
4. Умственные упражнения
5. Отказ от вредных привычек