

Гигиена питания



Самая важная составляющая здоровья продуктивности человека – правильное и сбалансированное питание. Продукты, которые мы употребляем, обеспечивают наш организм всеми необходимыми веществами для восстановления, обеспечения энергетического обмена и эффективной работы всех органов и систем.

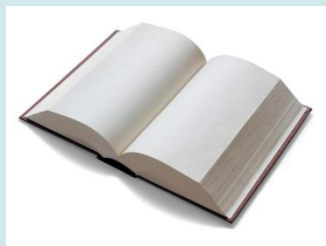


Правила приема пищи



1. Принимать пищу желательно в спокойной обстановке.

Не акцентируй свое внимание на радио- или телепередаче, чтении, работе, разговорах.

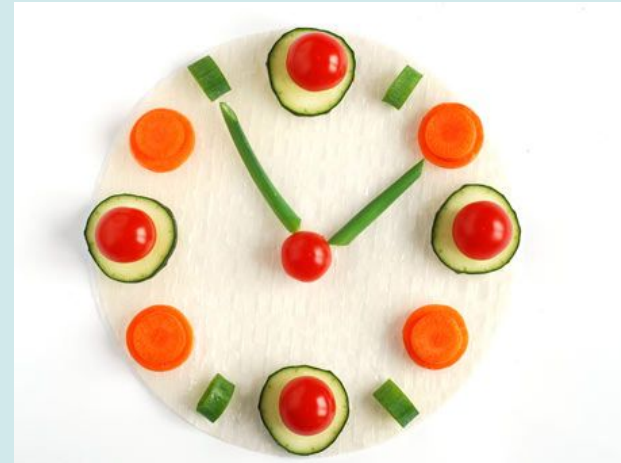


Сосредоточь свое внимание на пище, ее вкусе, ее запахе, чтобы продукты употребляемые тобой были полноценно усвоены организмом.



2. Режим питания должен быть регулярным.

Нерегулярные приемы пищи сбивают с толку и тело и разум.



3. Кушай сидя.

Бывает, что очень спешишь,
и думаешь всего - лишь
быстро перекусить, дай себе
время присесть за стол,
тогда пищеварение будет
полноценным и
нормальным.



4. Очень плохо принимать пищу в нервном или возбужденном состоянии.



Когда человек разгневан, пищеварительные ферменты, вырабатываются организмом в гораздо меньшей недостаточной степени. А когда почувствуешь, что ты уже спокоен, и ничего не раздражает и не мешает кушать - приступай к еде.

5. Не передай.

Когда ощутишь
комфортное
состояние в желудке,
значит, ты уже поел.



Пища не должна поступать
в количестве более чем
75% от чувства полного
насыщения.

6. Старайся не есть пищу в ХОЛОДНОМ ВИДЕ.

Такая еда затормаживает и гасит процесс пищеварения, и отнимают у твоего организма тепловую энергию



7. «Когда я ем, я глух и нем»- не болтай, пережевывая еду.



**Пища пропитывается слюной,
пища дробится на мелкие
частицы, следовательно
УСКОРЯЕТСЯ ПИЩЕВАРЕНИЕ**

9. Не кушай снова до тех пор, пока предыдущая еда хотя бы частично не усвоится.



Это условие разрешается нарушить лишь в период тяжелых тренировок. В основном кушай снова стоит при первом же малейшем признаке голода.

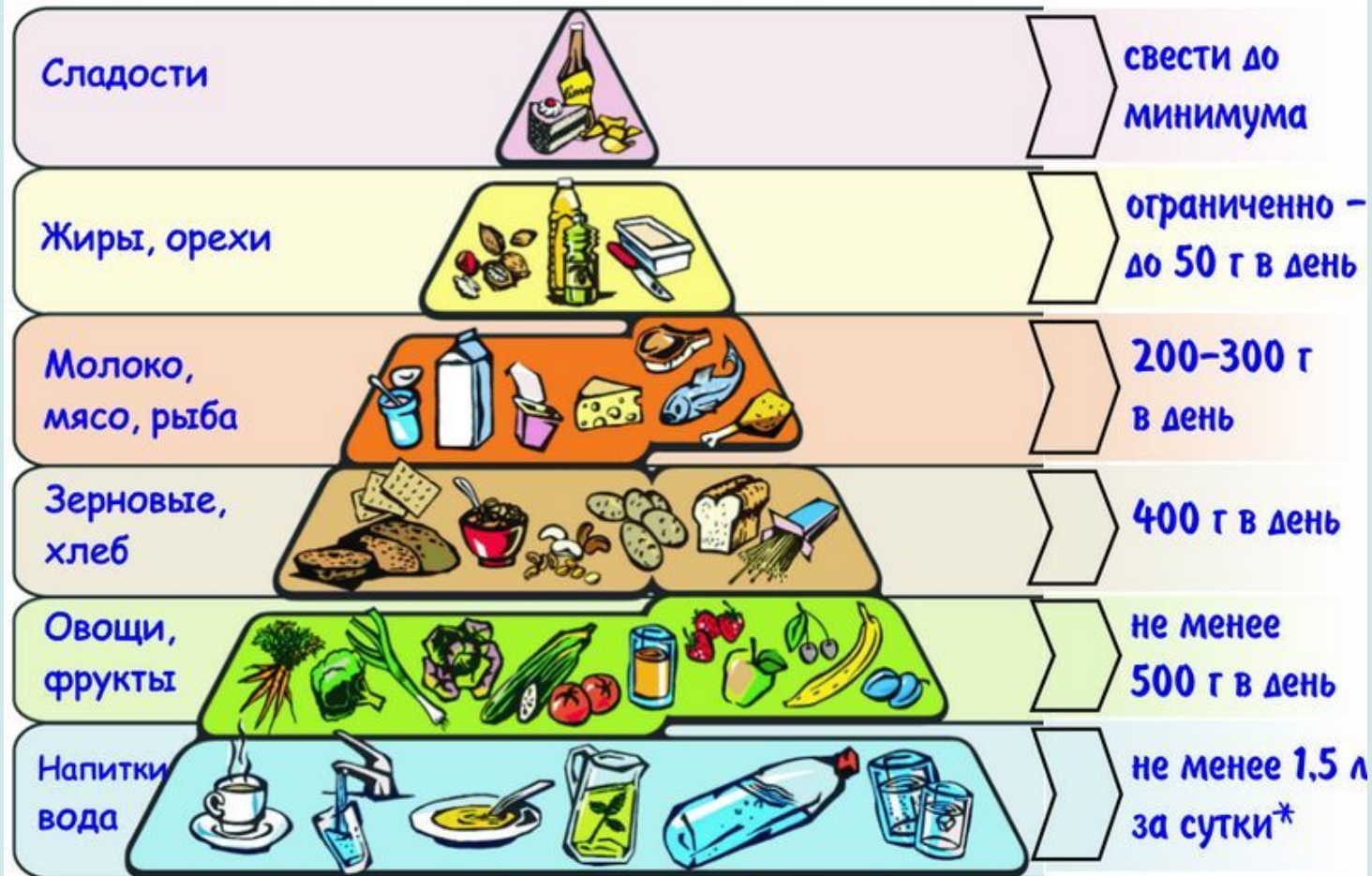
10. Не беги сразу после еды и не ложись.

Пересиди спокойно, хотя бы несколько минут, тогда пища будет перевариваться легче, без напряжения и проблем.



Пирамида питания

Пирамида Вашего здорового питания!



*при наличии заболеваний - уточнить у врача

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



второй перекус
(стакан ягод или яблоко)

11.00–11.30



второй завтрак
или перекус
(цельнозерновой тост
с авокадо и зеленью)

9.00–9.30



первый завтрак
(творог с ягодами и медом)

6.30–7.30



13.30–14.30

обед
(домашние
куриные котлетки
с овощным гарниром)



15.30–16.00

полдник
(горсть миндаля
и чернослива)



18.00–19.00

ужин (приготовленная
рыба и микс-салат)



каждый день
diets.ru

