

# Разговор о правильном питании

Отделение медицинской профилактики  
сохрани свое здоровье



Nensi1978

ГУЗ «Липецкая РБ»

2017 год

# Пища дает нам

- Энергию
- Силу
- Развитие
- Здоровье



**Здоровье человека на 70% зависит от питания.**

**Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов.**

# Что такое здоровое питание?

- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- умеренность
- употребление воды не менее 2х литров в день
- соблюдение режима питания




Все самое приятное в этом мире либо  
аморально, либо ведет к ожирению



Fashiony.ru

# Основы правильного питания

- Свежая пища
  - Ешьте чаще сырые овощи и фрукты
  - Соблюдение сезонности
  - Избегайте переедания
  - Получайте от пищи удовольствие!
- 

# Самые вредные продукты



Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.



# Вредная еда

- Чипсы- очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Содержащееся в чипсах вещество акриламид формируется при термической обработке продуктов, содержащих крахмал, и вызывает раковые заболевания.



# Вся правда о газировке

- Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества.
- Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины.





# А Вы знаете?



- Орешек – кола, применяют для снижения потенции, полного успокоения всех ПОЛОВЫХ ИНСТИНКТОВ.

# Вы все еще хотите кока-колу?

- **Через 10 минут.** 10 чайных ложек сахара “ударят” по вашей системе. Вас не тянет рвать, потому что фосфорная кислота подавляет действие сахара.
- **Через 20 минут.** Произойдет скачок инсулина в крови. Печень превращает весь сахар в жиры.
- **Через 40 минут.** Поглощение кофеина завершено. Ваши зрачки расширятся. Кровяное давление увеличится.



## А ПОТОМ....

- **Через 45 минут.** Ваше тело увеличит производство гормона дофамина, стимулирующего центр удовольствия мозга. Такой же принцип действия у героина.
  
- **Спустя час.** Фосфорная кислота связывает кальций, магний и цинк в вашем кишечнике, ускоряя метаболизм. Увеличивается выделения кальция через мочу.
  
- **Более чем через час.** Мочегонные действия входит в игру. Выводятся кальций, магний и цинк, которые находятся в ваших костях, так же как и натрий, электролит и вода.
  
- Более чем через два часа.** Вы становитесь раздражительным или вялым. Вся вода, содержащаяся в кока-коле, выводится через мочу.

И это все будет в Вашем желудке!



# Батончики и сосиски не друзья!



- гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами.

- содержат так называемые скрытые жиры, все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов.



# Необходимые продукты

- Зелень петрушки
- Укроп
- Помидоры
- Болгарский перец
- Смородина
- Цитрусовые
- Картофель



# Помните!



- По данным, на сегодняшний день в мире страдают ожирением или имеют лишний вес более 177 млн детей, причем из них 22 млн - малыши в возрасте до пяти лет.

# Знайте!

□ Жир, содержащийся в фаст-фуде, состоит преимущественно из насыщенных жирных кислот, которые при попадании в организм откладываются на стенках сосудов и способствуют развитию атеросклероза

- Повышению уровня
- холестерина в крови





# Полезные продукты



□ В яблоках содержатся кислоты, кот. помогают бороться с гнилостными бактериями. В состав яблок входит вещество (кверцетин), замедляющее рост раковых клеток.



□ Лук ,хоть и не очень вкусный ,зато полезный продукт, а еще и панацея от всех болезней.

- Орехи полезны для работы сердца, для зрения, на 25-30 процентов снижают риск заболевания сахарным диабетом.



- Присутствующие в жирной рыбе в большом количестве ненасыщенные жирные кислоты являются хорошей преградой для оседания холестерина.





- Пить каждый день зеленый чай – это не просто дань моде, это очень полезно для здоровья. Зеленый чай снижает риск инсультов, улучшает иммунную систему.



- Мед является природным заменителем сахара. Мед не только замечательное средство для лечения простудных заболеваний, он полезен также и для работы сердечно-сосудистой системы.
- В молоке содержится столь необходимый организму кальций, укрепляющий кости.



- Бананы снимают стрессы и восполняют утраченные силы. Нормализуют работу кишечника и чудесным образом заменяют слабительные средства.



- Как черные, так и зеленые оливки обладают массой полезных для организма питательных веществ, витаминов и микроэлементов.

# Болезни, на которые влияет неправильное питание



Гастрит

Анорексия

Язва желудка

Булимия

Дисбактериоз

# Пирамида здорового питания

Жиры, масла,  
сладости

Молочные  
продукты  
2-3 порции

Мясо, рыба,  
яйца, птица  
2-3 порции

Овощи  
3-5 порций

Фрукты  
2-4 порции

Зерновые, рис, крупы,  
макаронные изделия, хлеб 6-10 порций



# Оптимальный режим питания

- Завтрак
  - Калорийность 25%
- Обед
  - Калорийность 40%
- Полдник
  - Калорийность 15%
- Ужин
  - Калорийность 20%



# Выводы

- Соблюдайте режим питания
- Включайте в свой рацион разнообразные овощи, фрукты, рыбу, мясо , крупы, хлеб , молочные продукты
- Не ешьте «вредных» продуктов
- Помните! Рациональное питание-залог Вашего здоровья!

СПАСИБО!

