

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.



- ▣ **Питание –один из важнейших факторов здоровья человека и его правильного физического развития . Вклад питания , в поддержании здоровья человека , переоценить невозможно. Еда, поступая в организм, выполняет огромное количество разнообразных функций. Прежде всего, пища- это источник энергии , для нашего организма, за счёт которой мы живём**



ПИЦА – ЭТО КЛАДОВАЯ СТРОИТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ , ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

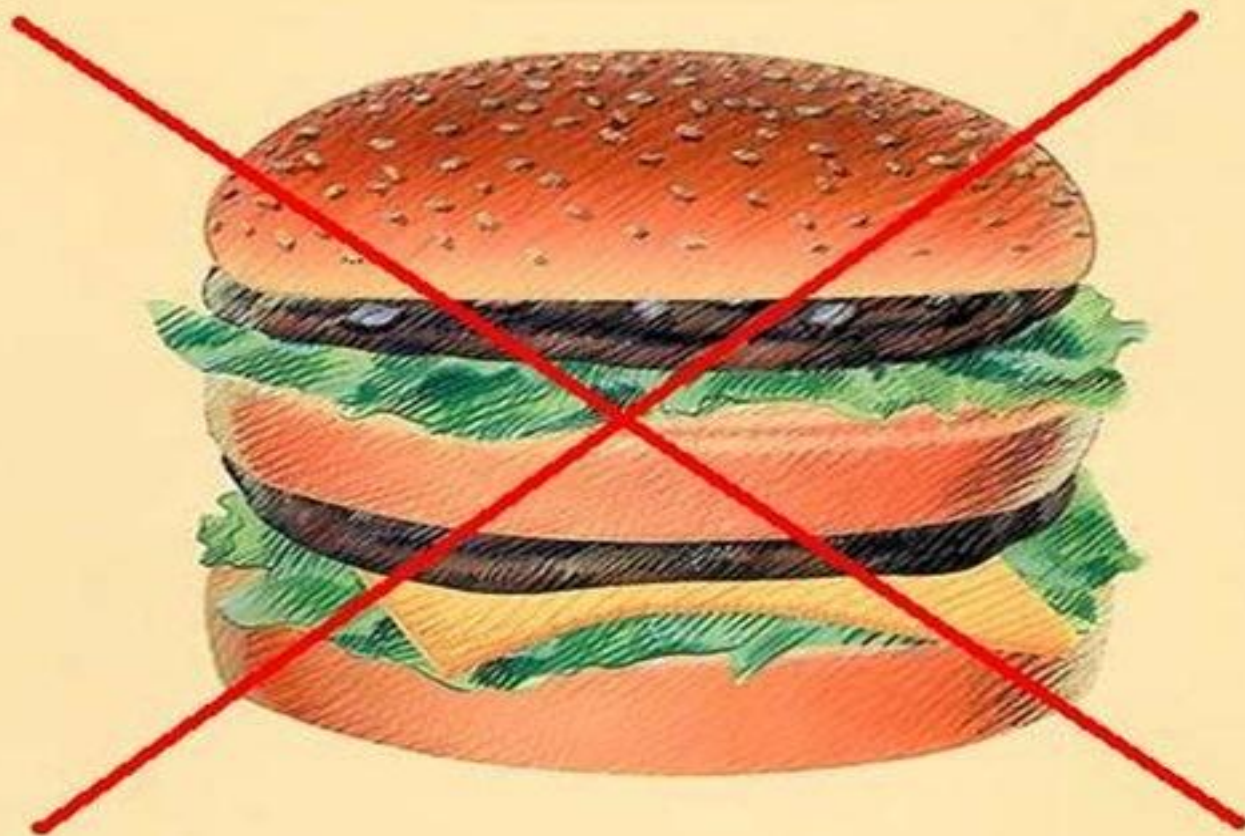


**ТАКЖЕ ПИЩА СЛУЖИТ ИСТОЧНИКОМ ВИТАМИНОВ ,
МИНЕРАЛОВ И ДРУГИХ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ
ВЕЩЕСТВ . НЕСМОТРЯ НА ИХ НЕБОЛЬШИЕ
КОЛИЧЕСТВА В НАШЕМ РАЦИОНЕ, ОНИ ВЫПОЛНЯЮТ
ОГРОМНУЮ ФУНКЦИЮ В ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИИ
НАШЕГО ОРГАНИЗМА**



ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ИМЕЕТ УНИКАЛЬНОЕ СВОЙСТВО , МАКСИМАЛЬНО ПРИСПОСАБЛИВАТЬСЯ К ОКРУЖАЮЩИМ УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ, ОДНАКО ДЛИТЕЛЬНО НЕДОПОЛУЧАЯ ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИТАНИЯ, ОРГАНИЗМ РАБОТАЕТ В ЭКСТРЕННОМ РЕЖИМЕ – НА ИЗНОС. ЭТОТ ПЕРИОД , МОЖЕТ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ НИКАК НЕ СКАЗЫВАТЬСЯ НА САМОЧУВСТВИИ ЧЕЛОВЕКА , ОДНАКО РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА НЕБЕЗГРАНИЧНЫ . СО ВРЕМЕНЕМ ,ЭТО ПРИВЕДЁТ К РАЗВИТИЮ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ , КОТОРЫЕ ВО МНОГОМ СВЯЗАНЫ С НАРУШЕНИЕМ В ПИТАНИИ .

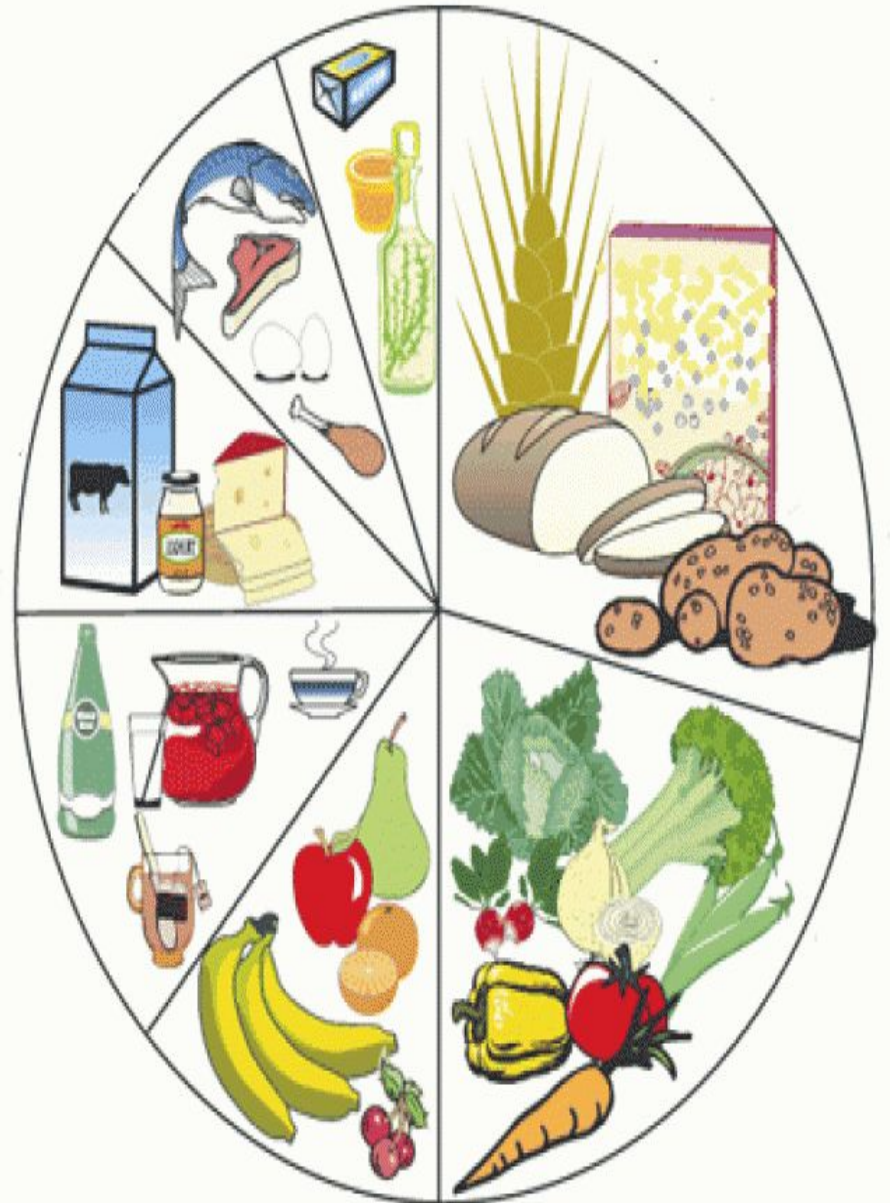




вкусно? зато вредно!



- Именно поэтому ,
необходимо уделять
существенное внимание
**РАЦИОНАЛЬНОМУ
ПИТАНИЮ** .
Это физиологически
полноценное питание ,
которое удовлетворяет :
энергетическим ,
пластическим и
биохимическим
потребностям организма.



- В основе рационального питания лежат три принципа :
- умеренность
 - разнообразие
 - режим приёма пищи
- Разнообразие продуктов питания , складывается из различных комбинаций пищевых веществ таких как: белки, жиры , углеводы, витамины , минеральные компоненты , вода .



ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ , ЧТО ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ, НАРУШЕНИЕ СО СТОРОНЫ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ЗНАЧИТЕЛЬНО БОЛЬШЕ , ЧЕМ ПРИ ТРЁХ ИЛИ ЧЕТЫРЁХРАЗОВОМ ПИТАНИИ .

ЭТО ОБЪЯСНЯЕТСЯ ОБИЛИЕМ ОДНОВРЕМЕННО ПРИНИМАЕМОЙ ПИЩИ , ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ . НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК И ИЗБЫТОЧНОЕ , ТАК И НЕДОСТАТОЧНОЕ , ВРЕДНО ОТРАЖАЕТСЯ НА СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ.



Но вообще-то
я люблю
вот что:



БОЛЬШИНСТВО СОВРЕМЕННЫХ ЛЮДЕЙ , ДОПУСКАЮТ
РЯД ОШИБОК , В СВОЁМ ПИТАНИИ, ЕСЛИ ВЫ
ЗАБОТИТЕСЬ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ , ВЫБИРАЙТЕ ТОЛЬКО
ПРОВЕРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ, С МАКСИМАЛЬНЫМ
СОДЕРЖАНИЕМ ПОЛЕЗНЫХ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

