

«ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ, ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?»

Старайся – правильно питайся!
Кто долго жует – тот долго жует!
Язва желудка – это не шутка!

Диета. Что это такое?

- Диета – этим словом обозначают состав и режим питания.
- Русская пословица гласит: Лучше 7 раз поесть, чем 1 раз наесться. И действительно переедание предрасполагает к ожирению.
- Рекомендуется употреблять пищу, состоящую из белков – 15-20%, жиров – 20-30%, углеводов – 50-55%.
- Здоровая диета – это ограничение в жирах и соли, значительное увеличение фруктов, овощей. Употребление белковых продуктов: молоко, рыба, бобовые.



Различные теории питания.

Существует несколько теорий рационального питания:

1. Вегетарианство
2. Сыроедение
3. Раздельное питание

Каждая из этих теорий претендует на звание правильной и здоровой.

Рассмотрим поподробнее каждую теорию!!



Вегетарианство

Сторонники этой теории исключают из рациона мясо – и это правильно!! Ведь мясо, разлагаясь в организме, выделяет ядовитые вещества, которые отравляют кишечник, и мнение о том, что котлета дает силы для работы *неверно!!*

Салаты, овощи и фрукты – вот, что должно быть в изобилии на нашем столе!





Сыроедение

Можно привести много фактов, которые доказывают, что питаться пищей, не подвергнутой тепловой обработке, - самая хорошая забота о здоровье!

Посудите сами:

- ✓ Сырая пища пережевывается дольше, поэтому хорошо усваивается!
- ✓ Она способствует развитию обоняния и вкуса!
- ✓ Человек замечает тонкие ароматы и испытывает новые вкусовые ощущения.

Раздельное питание

«Природа не придумала бутербродов»
Отсюда вывод раздельное питание
необходимо!!

И.П.Павлов установил, что на каждый вид пищи выделяются разные по количеству и качеству пищевые соки. Обработка и переваривание каждого вида пищи протекает в соответствующем отделе пищеварительного тракта и занимает определенное время.



Советы диетолога

Несомненно, в каждой теории есть рациональное зерно. Но если свести воедино все эти «рекомендации», выясняется, что вредно есть все, кроме черного хлеба и пить все, кроме воды.

В любом возрасте питание должно быть сбалансированным и здоровым. Главное правило питания: «Разнообразно, питательно, но в меру!!»



Немного химии...



Современные виды производства, доставки и хранения потребовали применения пищевых добавок, которые улучшают внешний вид, вкусовые качества и увеличивают срок хранения.

На мировом рынке существуют 3 категории качества:

- I. Количество и типы добавок строго регламентированы
- II. Контролируется менее строго и с учетом требований страны-импортера
- III. На категорию этих товаров многие ограничения не распространяются. 80% продуктов питания, сигарет, напитков относятся к товарам III категории

Вредные продукты

Всем известно популярность так называемых «вредных продуктов». Например, жвачек, в состав которых входят ароматизаторы, красители и подсластители.

Использование жевательной резинки снижает аппетит и вызывает аллергии, воспаления кожи вокруг рта.

Также надо коснуться всеми любимой Coca-Cola и других напитков. Они в больших количествах содержат вредные для организма красители



Примеры вредных продуктов





Заключение



Итак, чтобы, образно говоря, не рыть себе могилу зубами, нужно потреблять необходимые для жизни компоненты: белки, жиры, углеводы, но в правильных соотношениях.

Те, кто питаются только булочками, сильно рискуют своим здоровьем. Есть нужно 4-5 раз в день небольшими порциями, не переедая.

Следуйте этим рекомендациям и надолго сохраните свое здоровье!!!!