

Слайд № 1

ЛЕКЦИЯ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Питание относится к одному из важнейших факторов окружающей среды, который с момента рождения и до самых последних мгновений жизни воздействует на организм человека.

Питание непосредственно обеспечивает все жизненно важные функции организма. Состав пищи, ее свойства и количество определяют рост и физическое развитие, трудоспособность, заболеваемость, нервно-психическое состояние, продолжительность жизни.

Слайд № 2

Человек – то, что он ест.

Слайд № 3

Правильное питание – основа здоровья человека. Именно пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, является источником энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя.

Организм человека, особенно молодого, ежедневно должен получать сбалансированное питание, необходимое для его нормального роста и развития. Питание должно в первую очередь обеспечивать физиологические потребности организма человека в основных пищевых веществах и энергии. С пищей в наш организм должно поступать достаточное количество необходимых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, минеральных веществ. Пища, ее недостаток, неправильное планирование питания, неправильное употребление, замена одних продуктов питания другими или иные изменения в питании могут оказывать огромное воздействие на здоровье человека.

Слайд № 4

Заболевания

Характер питания серьезно влияет на вероятность возникновения тех или иных заболеваний.

Современный человек тратит энергии все меньше, а кол-во пищи и ее калорийность остаются на прежнем уровне. Кроме того, пища с каждым годом становится все менее полезной. В результате увеличивается число людей с избыточной массой тела, наблюдается дефицит жизненно важных веществ, учащаются различные заболевания.

Среди болезней, напрямую связанных с характером питания: нарушения сердечно-сосудистой системы, диабет, ожирение, подагра, остеопороз, онкологические заболевания, туберкулез.

Слайд № 5

Принципы осознанного питания:

В последние годы набирает популярность система осознанного питания. Ее принципы:

1. Никогда не принимать пищу при болях, умственном и физическом недомогании, усталости, лихорадке, повышенной температуре, любом дискомфорте. Лучше отказаться от пищи и заменить еду водой.

2. Есть только при ощущении голода. Чтобы не перепутать чувство голода с аппетитом, за 30 мин до еды приучить себя выпивать по стакану теплой воды.

3. Приучить себя постоянно пить чистую воду по 2–3 л в день.

4. Стараться не пить во время еды. Вода уходит из желудка через 10 мин после ее приема, унося с собой разбавленный желудочный сок, что препятствует пищеварению. Питье во время еды ведет к плохому пережевыванию пищи. Необходимо пить воду через 30 мин после приема фруктов, через 2 часа после крахмальной пищи и через 4 часа после белковой. Вообще пить воду необходимо:

1. УТРОМ. Особенно сильную потребность в воде наш организм испытывает по утрам – ведь в ночные часы из него уходит пол-литра воды. Каждое утро натошак! Человек должен выпивать стакан чистой теплой воды – так она сразу освобождает организм от вчерашних остатков в прямой кишке и начинает мощные процессы.

Слишком горячую воду организм начинает охлаждать, а слишком холодную – греть, из-за чего происходят лишние энергетические потери.

2. ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ. Примерно по стакану. Выпитая во время или сразу после еды вода серьезно нарушает процесс пищеварения и закисляет организм.

! Помните, что наш желудок рассчитан на 350 г еды или жидкости, съеденное или выпитое сверх этого нарушает микроциркуляцию поджелудочной железы.

3. ПЕРЕД СНОМ: тоже натошак.

Вода не имеет никакой питательной ценности, однако является важнейшим «продуктом питания», универсальным растворителем всех продуктов питания, витаминов и минералов. Служит средой для транспортировки питательных веществ в организме, помогает удалять отходы.

Без пищи человек может прожить примерно до 40 дней, а без воды обречен на смерть через 5-7. Почему такая разница? Витамины организм может сохранять про запас, а чистую воду – нет.

Недостаток воды в организме ведет к различным серьезным заболеваниям. Кислоты и токсины необходимо выводить из организма всегда. При недостатке воды организм берет ее из клеток, межклеточного пространства и крови. Поэтому даже небольшое обезвоживание ведет к серьезным последствиям – организм просто начинает отравлять сам себя.

Как измерить свою водную норму? На каждый кг веса положено минимум 30-40 мл чистой воды.

Сразу много пить – вредно для почек, которые справляются примерно с 0,7–1 л. жидкости в час!

Слайд № 6

5. Не употреблять слишком холодные или горячие напитки и блюда.
6. Исключить или сократить кофе, чай, шоколад, какао, экстрактивные мясные бульоны, в том числе в виде кубиков, копчения.
7. Отказаться от всех рафинированных продуктов: мука, очищенный рис, хлопья, перловка, сахар и продукты, в которых он присутствует.

Употребление **сахара** (в чистом виде и в составе продуктов) в количествах более 40 г/сутки существенно повышает риски формирования избыточной массы тела, болезней системы кровообращения, ухудшения памяти, кариесу, диабету.

Рекомендуется ограничить потребление сахара в 20 г/сутки (2 столовые ложки). А лучше – отказаться от него вовсе, заменить на желтый нерафинированный сахар, мед, сухофрукты, сладкие фрукты и овощи.

8. Обязательно ввести в ежедневный рацион естественную сырую пищу – овощи, семена, орехи, семечки, фрукты.

Слайд № 7

9. Летом и осенью ежедневно, а зимой два-три раза в неделю начинать день с фруктов и овощей как самостоятельного приема пищи. Желательно добавить два-три грецких ореха. Свежие фрукты полезнее сушеных.

10. Употреблять **животные жиры** в умеренном количестве: они тормозят пищеварение, особенно усвоение белков, увеличивая тем самым брожение в ЖКТ, и приводят к увеличению массы тела. А это ведет к перегрузке печени и почек токсинами. Жиры нежелательно употреблять вместе с белками – молоком, рыбой, орехами. Жиры следует добавлять в пищу только после ее

приготовления. Соотношение животных и растительных жиров должно составлять 1:3.

Источники жиров:

Животного происхождения: мясо, сало, молочные продукты, жирная рыба, яйца.

Растительного происхождения: орехи, семена, растительные масла, некоторые плоды.

12. Тщательно пережевывать и смачивать слюной любую пищу. Твердая или жидкая пища, обработанная слюной в результате пережевывания, сразу подвергается действию пищеварительных соков, не задерживается в желудке, хорошо переваривается, усваивается. Неусвоенные ее части подвергаются гниению и брожению. Кроме того, организм тратит меньше своей собственной энергии на пищеварительные и выделительные процессы.

13. Не принимать избыточное количество пищи, так как это ведет к перегрузке организма и его принудительной работе.

14. Уменьшить употребление **поваренной соли**, а при сердечно-сосудистых заболеваниях исключить ее совсем.

ВОЗ рекомендует взрослым потреблять менее 5 г соли в день (чуть меньше одной чайной ложки). Для детей в возрасте 2-15 лет – 2,5-5 г/сутки.

Основные источники поступления соли:

- хлеб и хлебные продукты;
- колбасные изделия и мясные консервы;
- сыры;
- консервированные овощи и соленья;
- соленая и копченая рыбная продукция;
- продукты быстрого питания (фаст-фуд);
- различные комбинированные продукты (соусы, кетчупы и др.).

Избыток соли приводит к:

- повышению кровяного давления;
- повышенному напряжению в работе сердечно-сосудистой системы;
- накоплению жидкости в организме (увеличению веса);
- нарушению обмена веществ.

В поваренной соли всего два микроэлемента, в то время как в **морской соли** их более 64, и все они необходимы организму человека. Такие овощи, как чеснок, лук, черемша, хрен, редька (их корни и зелень), прекрасно дополняют комбинации всех природных солей и могут служить заменителем поваренной соли. Морская капуста также может использоваться для присаливания пищи.

Слайд № 8

Помимо БЖУ...

В состав продуктов питания, помимо белков, жиров, углеводов, воды, входят пищевые волокна, аминокислоты, пептиды, минералы, витамины, ненасыщенные жирные кислоты, холины и прочие соединения.

Слайд № 9

Потребность в пищевых веществах отличается на разных этапах роста и развития, также она зависит от наличия заболеваний, уровня физической активности.

Слайд № 10

Витамины

Дефицит одного или нескольких витаминов в течение продолжительного времени приводит к нарушениям жизненно важных функций. Снижается сопротивляемость организма к инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды. Провоцируется возникновение различных заболеваний.

Слайд № 11

Минеральные вещества

То же и с минеральными веществами.

Магний, кальций, натрий и калий – основные минералы, от которых зависит наш организм.

Магний. Функционирование нервной системы, сила мышц, крепость костей, устойчивое сердцебиение.

Если вы вздрагиваете от каждого неожиданного звука, а мышцы сводит судорогой, по ночам вам тяжело выспаться, у вас повышенная нервозность, вас часто беспокоят неприятные и болезненные ощущения в суставах, боли в спине, в области шеи, преследуют головные боли и чувство разбитости – скорее всего, у вас недостаток магния (самолечение недопустимо, для подробной консультации обратитесь к специалисту!).

Кальций: прямая осанка, упругая кожа, уравновешенная нервная система, здоровые внутренние органы.

Калий и натрий: регулирование водного обмена, энергия.

Слайд № 12

Приемы пищи

Режим питания должен включать не менее трех основных приемов – завтрак, обед, ужин. И два-три дополнительных приема – второй завтрак, полдник, второй ужин. При этом интервалы между приемами пищи рекомендуется делать не более 4 часов.

Слайд № 13

- Как увеличить продолжительность жизни?
- Научитесь ее не укорачивать.