

**Ми обираємо
здоров'я –
ми обираємо життя**

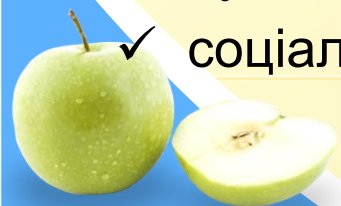


Що таке здоров'я?

Здоров'я – це природний динамічний стан організму, який характеризується його самоврівноваженістю і врівноваженістю з навколишнім середовищем у духовному, фізичному, а також соціальному плані й ефективно протидіє захворюванням. У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначено, що «здоров'я — це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад».

Здоров'я складається з таких складових

- ✓ фізична
- ✓ психічна
- ✓ духовна
- ✓ соціальна



Підтримка здоров'я

Для підтримки здоров'я абсолютно необхідний здоровий спосіб життя а саме:

- правильне харчування
- фізична активність
- відсутність шкідливих звичок
- правильний розпорядок дня
- вдосконалення та розвиток внутрішнього світу людини



Що таке здорове харчування?

- ❖ Вживання такої кількості калорій в день, яка необхідна для нормальної життєдіяльності людини, тобто з урахуванням її енерговитрат.
- ❖ Вживання їжі в обмежених дозах, у правильному поєднанні, в певний час.
- ❖ Урахування набору хімічних елементів, що містяться в їжі.



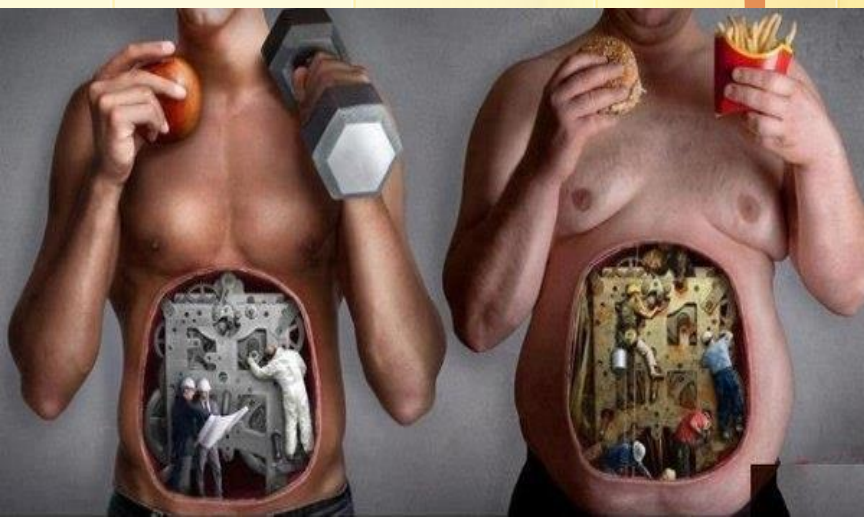


Правильне харчування

Необхідно споживати таку кількість їжі, що відповідає вашим витратам енергії впродовж дня. Ненаситність і переїдання можуть призвести до зайвої ваги і різних недомогань.

Саме правильне харчування є запорукою здоров'я для всього організму. А тому, скорегувавши свій раціон, ми зможемо не тільки зменшити прояв можливих хвороб, але і знизити ризик їх появи.

Правильне харчування сприяє росту і розвитку організму, забезпечує нормальний фізичний і психічний розвиток дитини, підвищує імунітет та життєві сили.



3 правила здорового харчування

1

Їжа повинна бути свіжою.



2

Різноманітність і баланс в їжі.

3

Розцінюйте їжу як маленьке задоволення,
а не як необхідність номер один.



Правильні і неправильні продукти

Для формування збалансованого раціону можна скористатися пірамідою здорового харчування. Піраміда відображує пропорції різних видів продуктів в оптимальному раціоні здорової людини.

Піраміда харчування



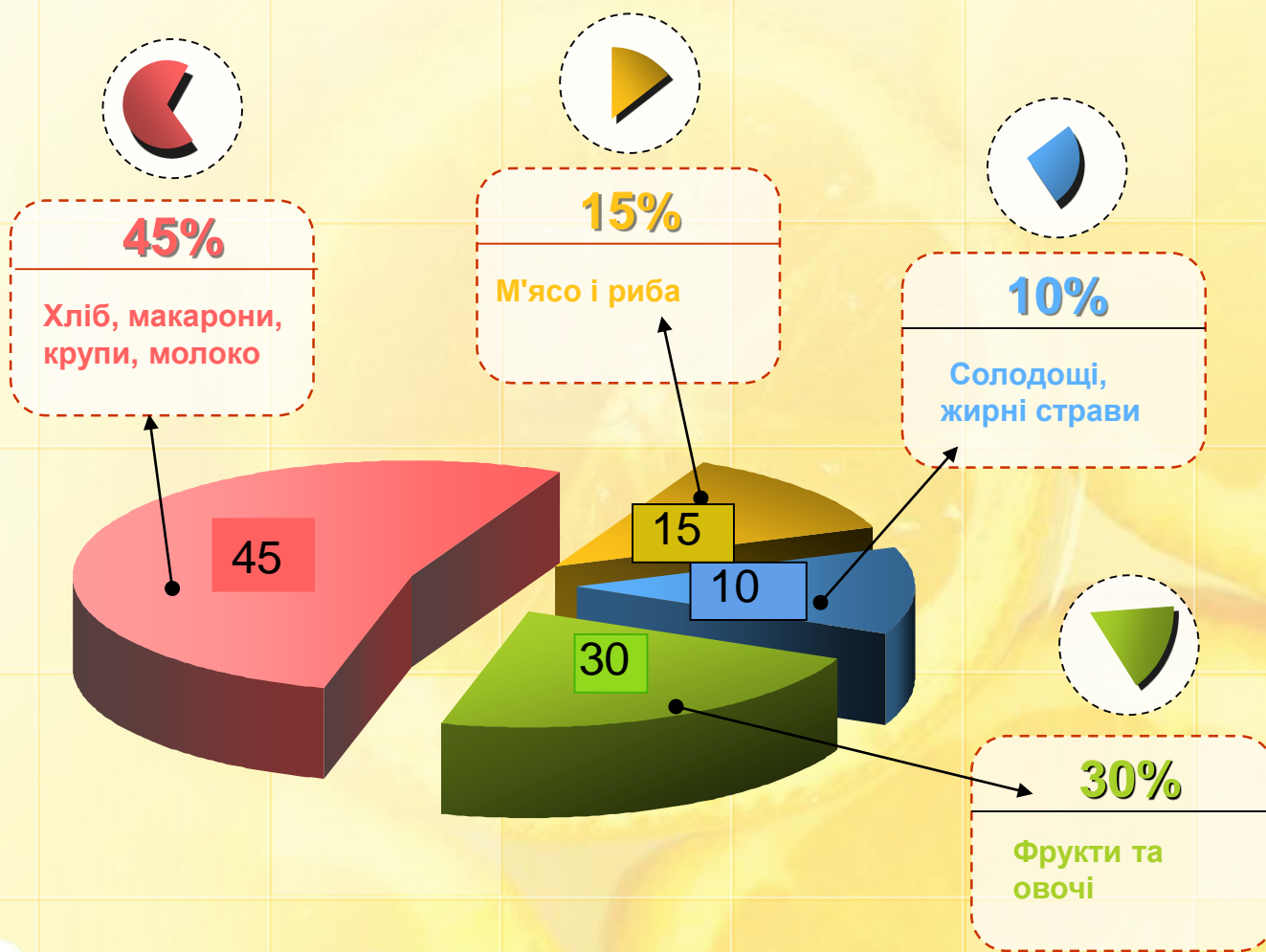
Чого не можна їсти

- Фаст-фуд
- Чіпси
- Алкоголь
- Майонез
- Солодкі газовані води
- Солодощі у великій кількості
- Жирна їжа
- Смажена їжа

Що краще їсти

- М'ясо птиці
- Риба
- Овочі
- Бобові
- Нежирні молочні продукти
- Фрукти
- Від 6 до 8 стаканів води на день
- Цукор краще замінювати медом
- Горіхи
- Сухофрукти

Скільки чого потрібно їсти



Меню здорового харчування

«Під час сніданку їж, як король, в обід — як принц, вечеряй — як жебрак».

1. Сніданок

Щоб «розбудити» вашу травну систему після сну, потрібно випити стакан води за півгодини до прийому їжі. На сніданок добре їсти вівсяну кашу, фрукт. Чай без цукру (замінити медом). Каша дасть вам необхідну для активного трудового дня енергію. Фрукти додадуть бадьорості. Чай без цукру позбавить вас зайвих «швидких вуглеводів».

2. Обід

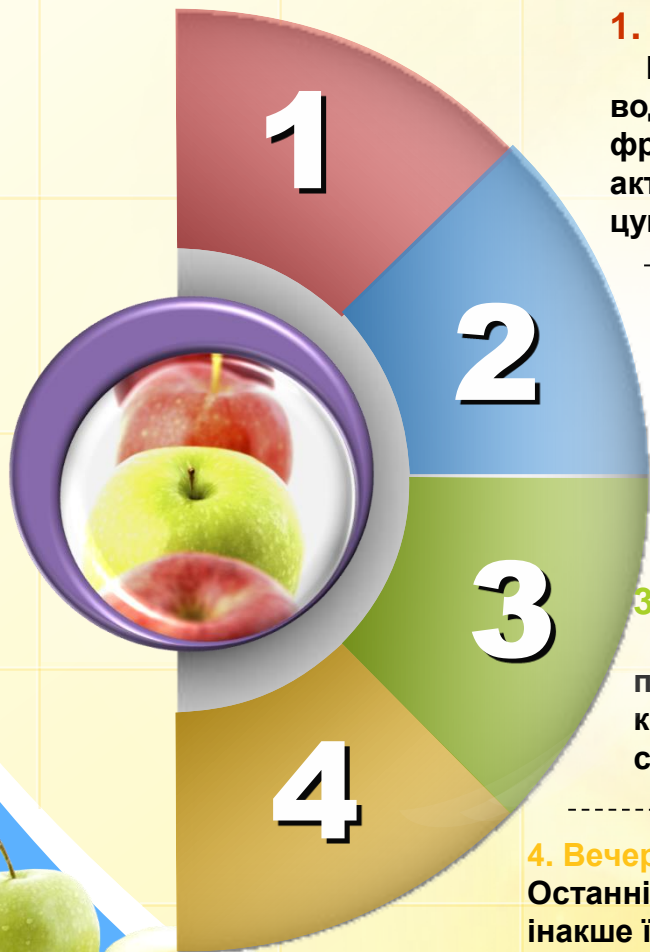
На обід обов'язково ввести в меню здорового харчування першу страву. Український борщ, овочевий суп, юшка з риби швидко засвоюються і поліпшують травлення. До першого можна додати відварені або тушковані рибу або м'ясо з овочами. Запити смачну їжу можна фруктовим соком.

3. Полудень

Якщо у вас з'явиться бажання нашвидкоруч перекусити протягом важкого трудового дня, — не біда. Це може бути кефір із галетами або фруктовий мікс із йогуртом, або ж сухофрукти.

4. Вечеря

Останній прийом їжі повинен бути не пізніше, ніж за 3 години до сну, інакше їжа піде «про запас». Як варіант підійде каша, овочі тушковані, хліб та мінеральна вода.



Найбезглуздіші міфи про здорове харчування

Міф № 1:

Ніяких жирних заправок салату. Навпаки, овочевий салат, який надходить разом з невеликою кількістю жиру, допомагає організму краще їх засвоювати, тому багато овочів жиророзчинні.

Міф № 2:

Знежирене молоко корисніше. Найбільше вітамінів в цілісному молоці, тому знову ж таки, вони жиророзчинні.

Міф №3:

Краще маргарин, ніж вершкове масло. Однак маргарин містить гідрогенізовані жири, які небезпечні для травлення і печінки.

Міф №4:

Рахувати калорії, щоб схуднути. В дійсності, необхідно вважати не тільки кількість споживаних калорій, але і витрачених. А процес підрахування калорій набагато більш складний, ніж може здатися.

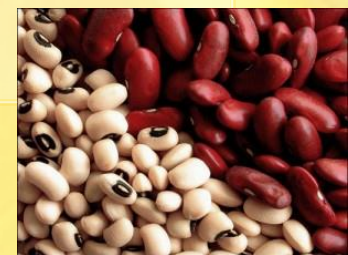
Міф №5:

Їсти більше фруктів. Безумовно, фрукти корисні для здоров'я, проте овочі набагато краще. У фруктах міститься занадто багато природного цукру, а крім того, вони сприяють здуттю живота і алергіям.



Квітка мікроелементів

Для правильного функціонування організм потребує різні мікроелементи. Ось найголовніші.



Користь води



Харчові домішки

E100 - E182 Барвники

E121, E123, E128 - викликають розвиток пухлин

E102 - викликає харчову алергію

E127 - провокує захворювання щитовидної залози

E500 - E599 Емульгатори

E510, E513, E527 - Негативний вплив на печінку, викликають розлади шлунку

E200 - E299 Консерванти

E216, E217, E240 - вони викликають розвиток пухлин

E250, E251, E252 - у людей з хворобами травлення можуть перетворюватися на канцерогени

E700 - E899

Зарезервовані номери

E300 - E399 Антиокислювачі

E311, E320, E321 - затримують воду та підвищують вміст холестерину у крові

E600 - E699 Підсилювачі смаку та аромату

E621 - може викликати пошкодження мозку, є причиною захворювання системи травлення, негативний вплив на сітківку ока, і навіть в деяких випадках може впливати на гормональний статус організму. В великих кількостях викликає звикання

E400 - E499 Стабілізатори

Практично завжди присутні у майонезах та йогуртах, викликати хвороби системи травлення

E900 - E999 Підсолоджувачі

E954, E952, E950, E968 - в різній степені шкодять печінці

E924a, E924b - викликають розвиток пухлин



Йодовмісні продукти

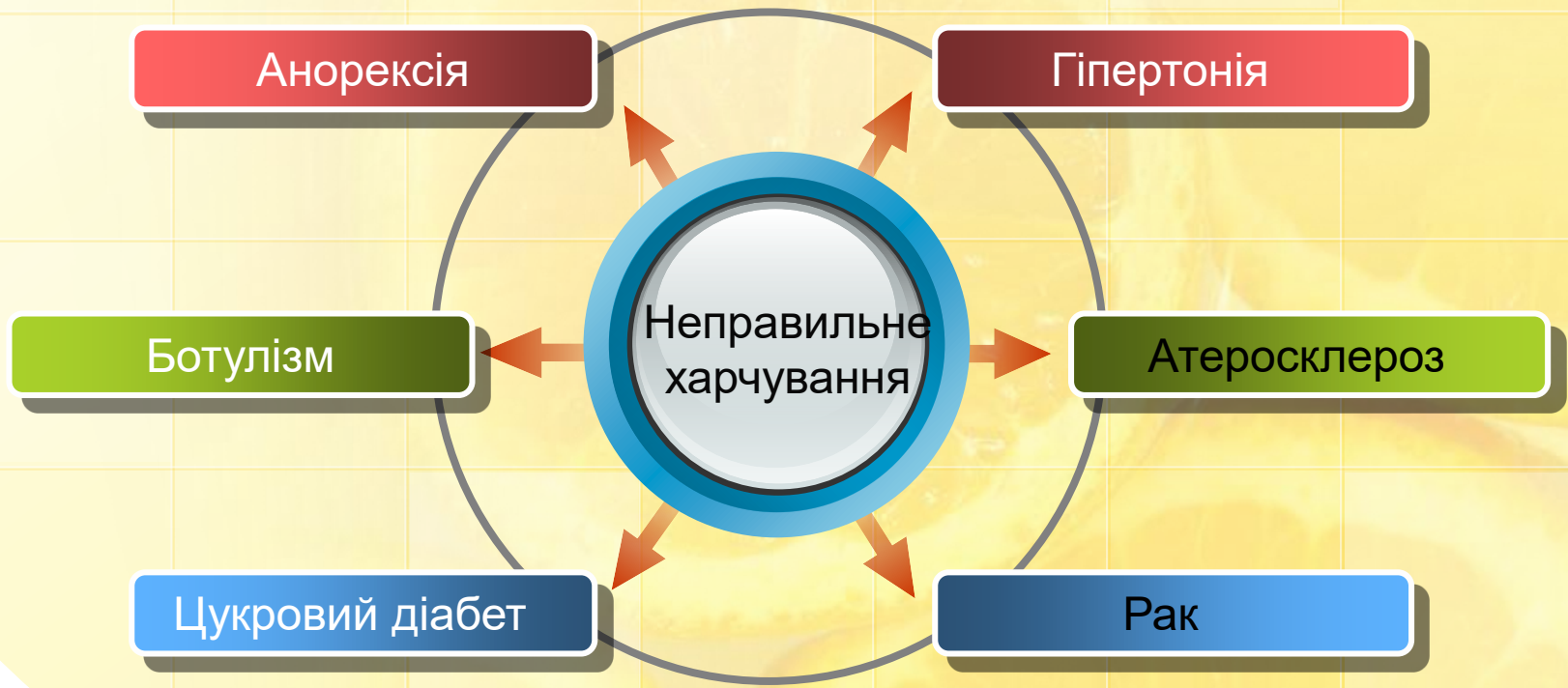
Після Чорнобильської катастрофи у жителів нашої країни виник гострий йододефіцит.

Тому нам слід вживати продукти з великим вмістом йоду.



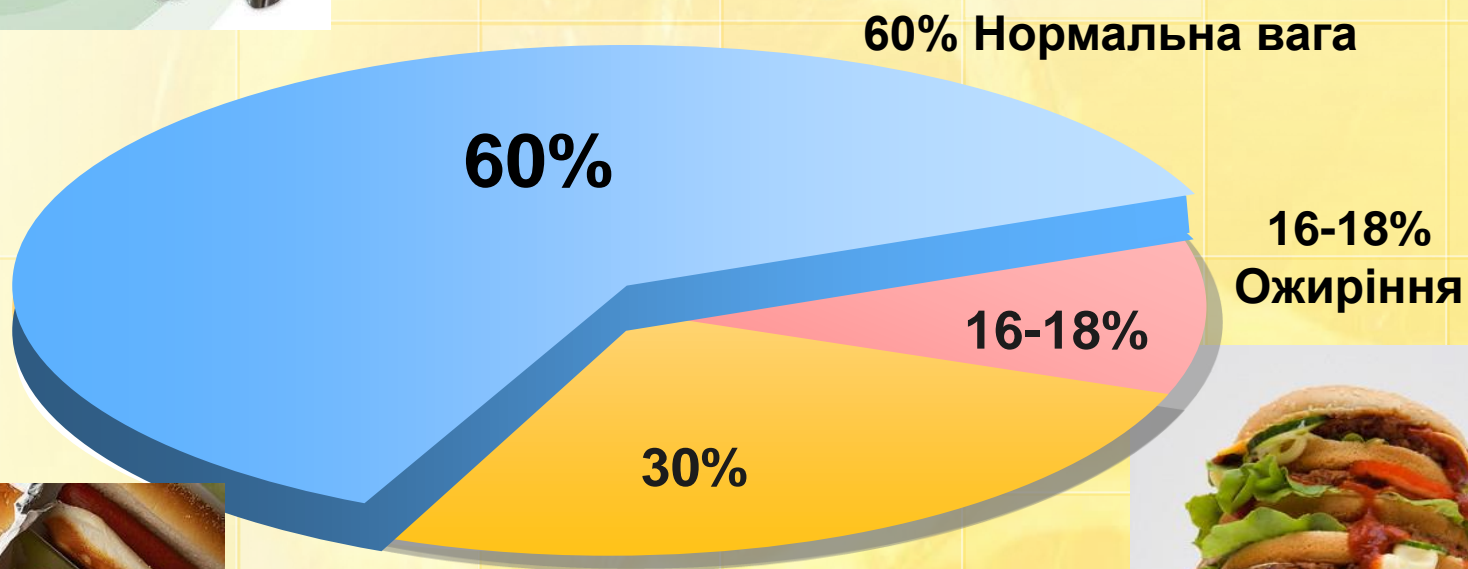
Хвороби неправильного харчування

Окрім ожиріння, неправильне харчування викликає і інші важкі хвороби і хвороби





Через неправильне харчування багато людей страждає хворобами проблемної ваги



Смачні здорові страви



Кожен день потрібно їсти суп. Український борщ, овочевий суп, юшка з риби і квасолі швидко засвоюються і поліпшують травлення.



Замість жирного м'яса їжте тушковане, запечене, варене. Також їжте рибу, курятину, обмежте себе в свинині. Приправляйте смачними травами і натуральними приправами.



Спочатку, вам буде важко відмовитись від “смачненького”, але є багато смачних, правильних страв



Ми всі так любимо солодке. І його легко замінити корисними стравами. Фруктові салати, сухофрукти, горіхи, печені фрукти, вівсяне печиво, запіканки і навіть деякі тортки, але майже без крему. 1 раз в день можна їсти 2 цукерки.



Освіжуйте себе овочевими салатами. Але не можна заправляти їх майонезом.



Моє меню харчування

Сніданок

Круп'яна каша (вівсяна, гречана, рисова)
бутерброд з сиром, чай



Другий сніданок

Салат з капусти або буряка, сирна запіканка, сухофрукти, компот, сік; йогурт; булочка

Обід

Суп (овочевий, гречаний, рисовий, арнаутковий, рибний); молочна каша; борщ, риба смажена; котлета; відбивна, салат

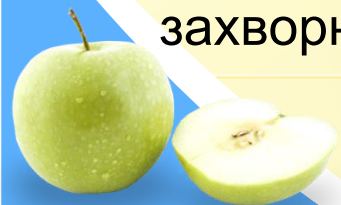


Вечеря

Каша(гречана, рисова); макарони; картопля (смажена, печена, варена); деруни; зрази; печене м'ясо; котлети; відбивні; тушкована риба; тушкована картопля

Висновки

- Харчування – важливий чинник для підтримки здоров'я людини.
- Харчування має бути не лише смачним, а і здоровим.
- Здорове харчування це не лише правильна кількість їжі, а і її хімічний склад, режим прийому їжі, правильне поєднання продуктів.
- Здорове харчування не слід плутати з дієтою, адже дієта - це короткочасний процес спрямований на зниження ваги, а здорове харчування має бути постійним, і існує задля покращення стану здоров'я людини.
- Їжа повинна бути свіжою, різноманітною та приносити задоволення.
- Сучасні продукти містять в собі багато харчових домішок, що можуть зашкодити нашому здоров'ю, тому слід завжди за цим слідкувати.
- Пам'ятаймо, неправильне харчування є однією з причин жахливих захворювань.



Дякую за увагу

