

Что такое правильное питание?

Правильное питание – это основа здоровья человека. Пища, которую мы употребляем, является источником энергии, которую организм расходует не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя. Здоровое питание – это здоровая жизнь и молодость. Вот почему здоровое питание так важно для людей. Очень важно, чтобы предпочтение здорового питания и правильные пищевые привычки начинали формироваться с раннего детского возраста в семье, детских учреждениях, спортивных секциях и школах. Кола, пэпси и другие газированные напитки может оказывать вредное влияние на здоровье человека: провоцировать ожирение и другие нарушения обмена веществ, стать причиной заболеваний органов желудочно-кишечного тракта или даже вызвать отравление. Убедительные факты – проблемы любителей чипсов: лишние килограммы, высокий уровень холестерина, закупорка сосудов, инфаркты и диабет. И еще, как ни странно, зависимость... Да, ученые подтверждают тот факт, что картофельные чипсы, как, впрочем и гамбургеры, способны вызывать зависимость сродни наркотической. Медики из Оксфордского университета утверждают, что фаст-фуд бьет не только по сердцу и желудку, но и в буквальном смысле по мозгам. Основной вред быстрого питания заключается в том, что такая пища приводит к возникновению ряда заболеваний. Гастрит, язва, проблемы с работой желудочно-кишечного тракта, гипертония – это лишь некоторые из них. Регулярное употребление продуктов быстрого питания значительно снижает иммунитет и приводит к развитию атеросклероза. Нужно отметить, что жевать жевательную резинку без вреда для здоровья можно не более 10 минут и обязательно после еды, а не между приемами пищи, так как при жевании начинает в большом количестве вырабатываться желудочный сок. И жевать её нельзя тем, у кого есть пародонтоз, подвижность зубов, воспаление суставов челюсти. И чем больше жвачки Вы жуёте, тем больше вредных веществ попадает в Ваш организм. В жевательных резинках, якобы отбеливающих зубы, содержатся абразивные вещества, снимающие слой эмали с зубов и тем самым наносящие вред зубам. ЗОЖ - это образ жизни направленный на укрепление и сохранение здоровья.

Что бы вести ЗОЖ нужно: 1. Соблюдать режим дня. 2. Здоровый и правильный сон. 3. Соблюдать личную гигиену. 4. Заниматься физической культурой. 5. Отказаться от вредных привычек. 6. Правильно питаться. Режим питания: 1) Не передай! 2) Не злоупотребляй сладостями! 3) Больше ешь фруктов и овощей! 4) Тщательно пережевывай пищу! 5) Не пей сырую воду! 6) Не ешь немытые фрукты! 7) Не ешь не свежие продукты! 8) Не забывайте мыть руки! Место в списке самых полезных продуктов нашлось для овощей. Овощи укрепляет иммунную систему, улучшает функционирование кишечника, положительно воздействует на сетчатку глаза, применяется для профилактики заболеваний сердца, почек и печени. Фрукты – безусловно, без них список самых полезных продуктов питания был бы неполным. Это полезные продукты питания для иммунной системы, заболеваниях кожи и опорно-двигательного аппарата. Снижая уровень холестерина и сахара в крови, замедляя рост раковых клеток. По мнению ученых, в первую очередь звания «самые полезные продукты» заслужили ягоды. Незаменимы эти полезные продукты питания и для людей, страдающих ожирением, и больных диабетом, поскольку способны снижать уровень холестерина и сахара в крови. Здоровье это не всё, но всё становится ничем без здоровья! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

Колотовкина С.Г., ответственная за питание