« Правильное питание – залог здоровья!»

 **Содержание :**

Введение:……………………………………………………………….

**1**.Основные принципы здорового питания………………………….

1.1.Способы приготовления пищи……………………………………………

1.2.Структура потребления , свойства , состав и вкус пищи………..

1.3.Способы и условия употребления пищи……………………………………

1.4.Окружающая обстановка и внутреннее состояние организма………

**2**.Переход на здоровое питание……………………………………………………………

**3**.Основные принципы перехода на путь оздоровления и

 здоровое питание………………………………………………………………………………..

Заключение ……………………………………………………………………………………………

Список используемой литературы………………………………………………………….

#  Введение :

Питание является жизненной необходимостью человека. В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное внимание.

Она даёт энергию, силу, развитие ,а при грамотном её употреблении – и здоровье.

Можно с уверенностью утверждать, что здоровье человека на 70 зависит от питания.

Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов. Как ни соблазнительна пёстрая палитра продуктов питания и готовых изделий из них, но велики и проблемы, связанные с производством пищи, которые породила современная цивилизация. Повышенное содержание холестерина в крови, ожирение, кариес, диабет, нарушение жирового обмена веществ, гипертония, запоры, повышенное содержание мочевой кислоты в крови – вот неполный перечень так называемых «болезней цивилизации», вызванных неправильным питанием. С помощью здорового питания и здорового образа жизни можно :

* Предупредить возможные заболевания;
* Сохранить здоровье и привлекательную внешность;
* Оставаться стройным и моложавым;
* Быть физически и духовно активным,

А вообще, что такое здоровое питание ? Это :

* Разнообразие продуктов;
* Сбалансированный рацион;
* Вкусно;
* Недорого;
* Полезно для всех.

# Основные принципы здорового питания.

Основными принципами здорового питания являются :

* Способ приготовления пищи,
* Структура потребления, свойства, состав и вкус пищи;
* Способы и условия употребления пищи,
* Окружающая обстановка и внутреннее состояние организма.

 **1.1.Способы приготовления пищи.**

Приготовление пищи должно быть непосредственно перед употребление. Желательно готовить на один раз не более чем за 3 часа до еды ,так как в приготовленной пище начинают бурно развиваться микроорганизмы, приводящие их к порче. А повторно разогретую пищу употреблять не рекомендуется, так как в ней резко снижаются полезные вещества. Чем свежее продукт, тем он лучше восполняет энерго затраты организма.

Готовить пищу надо с хорошим настроением. Негативные вибрации накладываются на пищу ,портят её, делают невкусной и даже токсичной. А если готовить в хорошем расположении духа,- целебней, сытней и вкусней.

Важным правилом при приготовлении пищи – является правильный выбор термической обработки пищи , необходимо использовать такие способы тепловой обработки продуктов при которых в пище сохраняется максимальное количество витаминов ,минеральных веществ и живой энергии.

 **1.2.Структура потребления ,свойства, состав и вкус пищи.**

Общие принципы питания, которых придерживаются многие известные натуропаты, заключается в том, что на завтрак и обед они употребляют преимущественно углеводные продукты, а на ужин – белковые. При употреблении привычной пищи в организме вырабатываются ферменты со свойствами, способными её быстро и качественно переработать.

Основываясь на анатомических и физиологических особенностях организма, считается что наиболее благоприятной для человека или видовой пищей, являются : фрукты, ягоды, овощи, корнеплоды, злаковые, бобовые, орехи, семена, мёд ,съедобные травы ,грибы ,молоко матери ,яйца птиц. Желательно питаться преимущественно сырыми продуктами ( до 50 – 70 овощей, зелени, фруктов, ягод, сухофруктов и ….), так как в них содержится больше полезных веществ, чем в варёных.

Пища должна быть вкусной, так как она вызывает чувство удовольствия и хорошего настроения и как правило, она полезна. Безвкусная – плохо усваивается , так как синтезом многих пищеварительных ферментов « управляет язык».

Рекомендуется не употреблять слишком горячих и очень холодных блюд , а также блюд с контрастными температурами за один приём .Как высокая, так и низкая температура снижает секреторную функцию пищеварительных желёз, уменьшая соковыделение и перерабатывающую способность желудка.

 **1.3. Способы и условия употребления пищи: соблюдение режима питания.**

При стабильном режиме питания в организме перед предстоящей едой начинает активизироваться выработка ферментов, участвующих в переваривании и усвоении пищи, и возникает чувство здорового аппетита. Регулярность питания обеспечивает, не только качественное переваривание пищи, но и более полное усвоение.

Еда только при наличии свободного времени приводит к ухудшению переваривания пищи ,перегрузке пищеварительного аппарата и организма в целом из-за недостатка собственных ферментов ;

-- *активизация**пищеварения перед приёмом пищи*. Умеренная физическая нагрузка за 1 – 2 часа до еды позволяет повысить обменные процессы в организме, активизировать пищеварительные ферменты, нормализовать перестатику ***;***

*-- еда при наступлении чувства голода*. Настоящее чувство голода появляется лишь тогда, когда пища прошла все стадии пищеварения и усвоения. Еда без чувства голода не идёт в прок ,так как человека питает не то что он съел, а то , что усвоил ;

-- *тщательное пережёвывание пищи****.*** Среди множества рекомендаций по количеству жевательных движений наиболее естественной является следующая : пищу следует жевать до тех пор , пока сохраняется её вкус, и только потом проглатывать ;

-- *медленная еда без спешки.* Еда без спешки , в спокойном , размеренном темпе является эффективным средством поддержания хорошего здоровья . Быстрая еда неблагоприятна для пищеварения;

--. *соблюдение правильных сочетаний продуктов*. В соблюдении принципа совместимости продуктов заложен основной резерв здоровья и нормализации избыточного веса , что уже проверено многократно ;

-- *соблюдение последовательности употребления различных продуктов .*

**Для сохранения здоровья следует запомнить следующие простейшие правила *:***

* ***Вначале жидкие продукты*** – затем твёрдые ; вначале сырые – затем, прошедшие тепловую обработку, сладкое – до еды, но не после неё ; жирная пища в конце еды, но не в начале ; острые блюда и алкоголь не употреблять на голодный желудок , а только после некоторого количества пищи ; холодные или горячие блюда не употреблять вначале еды , а только после пищи;
* ***Разумное употребление жидкости.*** Употребление воды, как и других жидкостей, оказывает положительное воздействие на процесс очищения внутренней среды. Приблизительной нормой бля взрослого человека является 2 литра жидкости ;
* ***Соблюдение необходимого интервала между приёмами пищи .***

Перерывы между приёмами пищи не должны быть короче 3 – 4 часов, иначе новая пища может оказаться несовместимой с прежней ;

* Организация разгрузочных дней. Разгрузочные дни благоприятны для кратковременного отдыха пищеварительного тракта с целью его дальнейшего функционирования.

**1.4**. **Окружающая обстановка и внутреннее состояние организма.**

Благоприятно влияют на пищеварение : привлекательный вид блюд, сервировка стола, настрой на удовольствие от еды , душевный подъём, радость, дружеская беседа во время еды, приятная негромкая музыка.

После еды желательно 20 – 30 мин. отдохнуть , но в течение часа не лежать и не спать. Рекомендуется прогуляться в медленном темпе.

# Переход на здоровое питания.

Целью совершенствования питания является улучшение самочувствия на начальном этапе , а затем общего состояния здоровья. Путь к здоровью через изменение структуры питания является наиболее простым и доступным.

Для перехода на здоровое питание нужно :

* Самое сложное – осознать потребность изменения сложившихся стереотипов в питании и начать действовать.
* Начать переход на здоровое питание и оздоровление
* Преодолеть негативное отношение близких. Однако со временем вашему примеру наверняка последуют домочадцы и знакомые.

3.Основные принципы перехода на путь оздоровления и здоровое питание.

Основными принципами перехода на здоровое питание является :

-- *Постепенность.* Принцип постепенности относится прежде всего , к изменению структуры питания и увеличению нагрузок;

--*Комплексность.* Наилучшие результаты достигаются только при комплексном выполнении рекомендаций ;

-Р*егулярность и систематичность*. При регулярном выполнении рекомендаций первые признаки улучшения самочувствия и ощутимые изменения в состоянии здоровья наступает гораздо раньше, чем при эпизодических мерах воздействия ;

-- *Тренировка неправильным питанием.* Чтобы не утратить иммунитета к перевариванию различных продуктов , рекомендуется раз в неделю употреблять продукты относящиеся к неполезным;

-- *Контроль результатов*. Это ЭКГ, рентген ,анализы крови, мочи и т.п. Контроль результатов – это обязательный компонент комплексного подхода к оздоровлению.

#  Заключение :

*Одним из эффективным способов оздоровления , как отдельных людей , так и общества является изменение структуры потребляемых продуктов с исключением или значительным сокращением неполезных продуктов и существенным увеличением продуктов с лечебно – профилактическими свойствами.*