**Береги здоровье смолоду,**

**тогда и старость будет в радость!**



**Раздаточный материал «Основные принципы здорового питания»**

**(для вклеивания в тетрадь).**

**В последнее время все большее число людей становится сторонниками**

**здорового питания.**

Еще Гиппократ утверждал, что пища - лучшее лекарство, ведь человек рождается здоровым, а все болезни приходят вместе с пищей. Еда может не только утолять голод, но и сохранить и поправить здоровье. Между едой и лекарством принципиальной разницы нет. Так, например малиновое варенье может служить и лекарством от простуды и вкусным десертом, куриный бульон обладает способностью смягчать кашель, тыквенные семечки помогут изгнанию глистов. Да и наши молодость и красота зависит от того, чем мы питаем свой организм.

**Основные принципы здорового питания.**

* Старайтесь есть как можно больше сырых овощей, фруктов, ягод и орехов. Соотношение продуктов должно выглядеть так: растительная пища - 50- 60% от общего рациона, углеводная - 25 - 25% и остальное - белковая пища.
* Питаться следует так, чтобы максимально облегчить работу всей пищеварительной системе. Пища должна быть сбалансированной, то есть в ней должны быть белки, жиры, углеводы и необходимые микроэлементы.
* Каждый продукт переваривается в определенное время. Сок, фрукты, мед усваиваются в течение 15 минут, белок, крахмал усваиваются часами. Поэтому сладкое лучше есть до еды, чтобы не задерживать процесс пищеварения.
* Пить также рекомендуется до еды, так как жидкость, выпитая после, уменьшает концентрацию соляной кислоты, выделяемую в желудке и ухудшает переваривание белков, кроме того в желудке может возникнуть процесс брожения.
* Между приемами пищи старайтесь пить простую воду, маленькими глотками, воду брать хорошего качества. Врачи диетологи считают, что лучше недоесть, чем недопить. Если мы выпиваем воды менее 2,5литров в день, то снижается водно-солевой баланс. К полезной жидкости относятся: чистая питьевая вода, зеленый чай, травяные фиточаи.
* Как можно меньше употребляйте искусственные, рафинированные продукты, пищу лучше готовить на пару, тушить или запекать, откажитесь от жареных блюд. Если уж жарите то только на растительном масле, лучше оливковом.
* Тщательно пережевывайте пищу. Избегайте как слишком горячей, так и слишком холодной пищи. Горячая пища может обжечь стенки пищевода и желудка, что в свою очередь может вызвать появление эрозий и язв. Слишком холодная пища имеет свойство быстро эвакуироваться из желудка, тем самым нарушая процесс пищеварения.
* Частое употребление газированных напитков может привести к снижению плотности костной ткани и развитию остеопороза.

Здоровое питание заключается не только в использовании полезных

для здоровья продуктов, но и в правильном их приготовлении:

* Готовьте ровно столько, сколько сможете съесть, даже самые полезные блюда, после того, как постояли в холодильнике теряют часть витаминов и минералов, а еще больше при повторных разогреваниях.
* Чтобы максимально сохранить полезные вещества время готовки сведите к минимуму, не переваривайте пищу.
* Мясные, рыбные блюда лучше отваривать или жарить на решетке в духовке.
* Блюда из круп перед варкой замочите на 3 - 4 часа, затем варите в течение 5 - 10 минут, после чего оставьте, чтобы они дошли в тепле. Так вы сохраните все питательные вещества.
* Овощи лучше варить в небольшом количестве воды или на пару, можно также запечь в духовке. Овощи готовьте непосредственно перед едой (не более чем за час до еды). Очищенные и нарезанные они теряют полезные вещества и витамины. Вообще овощи лучше покупать каждый раз столько сколько нужно для еды, так как при хранении в холодильнике они также теряют часть полезных веществ. Больше всего витаминов содержится в зелени, овощах и ягодах, если они только что с грядки. Особенно страдает витамин С, при длительном хранении, например в яблоках, сорванных осенью, к маю он разрушается наполовину, в цитрусовых: апельсинах, мандаринах и лимонах - на 30%. Зелень уже через сутки теряет от 40 до 50% витаминов. В картофеле к концу весны витамина С становится в 6 раз меньше, остальной улетучивается при чистке и варке.
* Следует знать, что фрукты и овощи это не только источник витаминов, но и источник вредных веществ - нитратов, возникающих в растениях из-за удобрений. Нитраты отрицательно действуют на организм, блокируют усвоение кислорода тканями организма.
* Чтобы избежать проникновения в организм нитратов - покупайте овощи и фрукты в магазинах и на официальных рынках, там, где продукция проходит проверку.
* Салат и шпинат следует употребить в пищу как можно быстрее, после того, как их сорвали с грядки - при хранении количество в них нитратов возрастает.
* После того, как вы разрезали арбуз или дыню, количество нитратов в них увеличивается, поэтому съедайте их сразу.
* Не храните подолгу салаты, заправленные майонезом, сметаной или растительным маслом, так как они стимулируют увеличение количества нитратов.
* Нитраты неравномерно накапливаются в овощах: в капусте их больше всего в кочерыжке и в верхних листьях, в моркови - сердцевина, в кабачках и картофеле - кожура, в арбузах и дыне - у кожуры на расстоянии примерно 3см, в свекле - хвост.
* Не используйте в пищу овощи и фрукты с подпорченными бочками, даже обрезав испорченную часть вы не избавитесь от вредных токсинов, они проникают и в здоровые части растения. Микротоксины не разрушаются ни при варке, ни при консервации.

**Какие продукты необходимы нам для здорового полезного питания на каждый день.**



* Это, прежде всего, овощи и фрукты. Ешьте их, как можно больше. Наиболее полезны красноокрашенные фрукты, в них много железа, фосфора, серы и кальция. Пусть на вашем столе присутствуют яблоки, они препятствуют накоплению в крови кислых продуктов обмена, яблоки задерживают процесс старения. Волокна яблочной кожуры препятствуют ожирению, яблочный пектин укрепляет стенки кровеносных сосудов.
* Мясо, птицу, рыбу, орехи, бобовые, яйца ешьте два раза в день. Вещества, содержащиеся в бобовых, замедляют отложение жиров, насыщают организм энергией.
* Блюда из зерновых ешьте утром и вечером.
* Йогурты, кефир, творог необходимо есть не менее 3 раз в день
* А вот жирное, сладкое, кондитерские изделия следует ограничить по минимуму.
* Оливковое масло - лидер по содержанию мононенасыщенного жира, способного регулировать холестериновый баланс, не позволяя холестериновым бляшкам отложиться на стенках сосудов. Оно стимулирует работу печени, желчного пузыря.



**Самые полезные продукты.**

**ШПИНАТ**. Содержит много железа и др. микроэлементов, помогающих бороться со стрессами, снижают уровень веществ, опасных для кровеносных сосудов. Полезен тем, кто страдает от лишнего веса - в 100 граммах шпината всего 41 калория и ни грамма жира.

**КРАСНОЕ ВИНО.** Кожица винограда, из которого делают вино, содержит много антиоксидантов, в частности ресвератрол - защищающего сердце и повышающий уровень "хорошего" холестерина.

**ОРЕХИ.** Кладовая полезных для здоровья веществ.

**МОРКОВЬ**. Нет ни одного овоща или фрукта, который сравнится с морковью по содержанию каротина. Содержащийся в моркови каротин усваивается лучше, если заправлять блюда из нее растительным маслом. Каротин полезен для зрения, укрепления иммунитета. Избыток моркови в питании может привести к пожелтению кожи.

**КАПУСТА**. Вещества, содержащиеся в ней, укрепляют иммунитет, в частности витамин С, бета-каротин.

**ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ**. Овсянка способна снижать артериальное давление, полезна для работы желудочно-кишечного тракта.

**РЫБА.** Жирные кислоты омега - 3 справляются с артритом, продлевают молодость. Рыбу совсем не обязательно покупать дорогую, такими же свойствами обладают сельдь и скумбрия - источники витаминов А, Д и В, и жирных омега - кислот.

**ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ.** Природный антиоксидант. К примеру, китайцы, регулярно пьющие зеленый чай, реже страдают раком желудка и печени.

**Коричневый рис**

Многие избегают углеводов, потому что от них, по общему мнению, толстеют. Но они очень важны для поддержания энергетического уровня. Не забывайте о продуктах из цельного зерна: коричневом рисе, хлебе и кашах, которые содержат много волокна. Это поможет снизить уровень холестерина, уменьшить риск сердечнососудистых заболеваний, рака прямой кишки, камней в желчном пузыре, диабета и ожирения, это также жизненно важно для здоровья кишечника, который с возрастом становится менее активным.

**Куриные яйца.**

О куриных яйцах часто отзываются плохо, но они являются источником белка и лютеина, который защищает глаза от катаракты. Исследования дают основание полагать, что они предотвращают образование тромбов, снижая риск инфаркта и инсульта. По данным недавнего исследования, потребление 6 яиц в неделю снижает риск рака молочной железы на 44%. Сегодня диетологи говорят, что 1-2 яйца в день не повышает уровень холестерина, так как организм сам производит холестерин из насыщенных жиров, а не получает его с богатыми холестерином продуктами, к которым относятся яйца.

**Молоко.**

С возрастом наша потребность в кальции возрастает, поэтому важно включить в ежедневный рацион богатые кальцием продукты. Обезжиренное коровье молоко очень полезно для здоровья. Оно богато кальцием, необходимым для костей и профилактики остеопороза. Пейте ежедневно два стакана обезжиренного молока или включите в свой рацион обезжиренные йогурты и богатые кальцием фрукты.

**Бананы**.

Всего один желтый плод содержит 467 мг калия, который нужен, чтобы мышцы (особенно сердечная) оставались сильными и здоровыми. Он также помогает снизить артериальное давление. Бананы являются также источником волокна, предотвращающего сердечнососудистые заболевания, они нейтрализуют кислоту, так что полезны для лечения изжоги. Добавьте порезанный банан в овсянку или разотрите его в блендере с йогуртом или молоком и небольшим количеством фруктового сока. Источниками калия являются также чечевица, сардины и курага.

**Курятина.**

Это самое здоровое мясо. Употребляйте грудки, в которых мало жира, и снимайте кожу. Кроме того, курица богата белками и предотвращает снижение массы костей. Это также источник селена, предотвращающего рак, и витаминов группы B, повышающих уровень энергии и усиливающих работу мозга.

**Лососина.**

Она богата жирами группы omega-3, снижающими уровень холестерина, защищающими от некоторых видов рака и предотвращающими образование тромбов. Исследования показывают, что лососина облегчает депрессивные состояния и предотвращает потерю памяти. Она содержит никотиновую кислоту, которая, по некоторым данным, защищает от болезни Альцгеймера. Поставьте себе задачу, есть свежую или консервированную лососину, не реже 3 раз в неделю. Жиры группы omega-3 содержатся также в грецких орехах.

**Черника.**

В этом маленьком чуде немного калорий, но масса питательных веществ. Черника содержит антиоксиданты, помогающие предотвратить катаракту, глаукому, расширение вен, геморрой, язву желудка, сердечнососудистые заболевания и рак. Черника помогает уменьшить нарушения деятельности мозга после инсульта и смягчает воспаление пищеварительного тракта, помогая справиться с расстройствами желудка.

**Травы.**

С возрастом у нас притупляется чувство вкуса, и легче всего добавить соли, чтобы еда казалась вкуснее. Но соль повышает артериальное давление, и лучше добавлять в пищу травы и специи. Вкус свежих трав сильнее, но ради удобства можно держать на кухне ассортимент сушеных трав.

**Чеснок.**

У этой маленькой луковицы есть большие преимущества. Чеснок помогает предотвратить рак и сердечнососудистые заболевания, снижает риск инсульта. Он также обладает противовоспалительным действием, помогая уменьшить боль и отеки при артритах. Он полезен и диабетикам. Если вы не выносите его запах, употребляйте чесночные капсулы.

**Авокадо** является поставщиком в организм ненасыщенных жирных кислот, олеиновой кислоты и растительной клетчатки. Употребление в пищу этого продукта уменьшает уровень холестерина в крови.

**Мякоть абрикосов** насыщена бета – каротином, который в ходе биохимических процессов в организме превращается в витамин А. Этот витамин препятствует разрушению клеток под действием свободных радикалов, предотвращает повреждение кожных покровов под влиянием активного ультрафиолетового излучения.

**Ягоды малины** содержат большое количество аскорбиновой кислоты, что укрепляет сосудистую стенку и снижает вероятность развития сердечнососудистых заболеваний. Ученым удалось выделить из малины вещество, получившее название элладжик, тормозящее деление клеток раковой опухоли.

Не меньшим содержанием витамина С может похвастаться плод **манго**. Его присутствие в рационе питания препятствует процессам перекисного окисления в клетках, укрепляет иммунитет, ускоряет заживление раневой поверхности.

Подобными свойствами обладает мякоть **мускусной дыни**. Кроме того, она содержит хороший запас калия, что благотворно сказывается на сердечно – сосудистой деятельности организма.

**Клюква и натуральный клюквенный сок** угнетают рост и размножение бактерий мочевыводящих путей.

**Изюм** способствует насыщению организма железом, которое является главным транспортировщиком кислорода к клеточным элементам.



Регулярное употребление **инжира** насыщает организм калием и витамином В6. Достаточное количество этого витамина способствует продукции серотонина, гормона, который отвечает за формирование положительных эмоций и удовольствия.

Недавние исследования ученых позволили отнести **лимон** к одному из средств профилактики онкологических заболеваний.

О противопростудных свойствах этого плода можно даже не напоминать.

**Томаты** содержат вещество ликопен, которое обладает свойством снижать риск развития сердечнососудистой патологии, онкологических заболеваний. Особенно много этого вещества в томатах, подвергшихся тепловой обработке и при добавлении оливкового масла.

**Артишоки** славятся содержанием антиоксиданта силимарина, который обладает защитными свойствами в отношении клеток кожи и снижает концентрацию холестерина в крови.

**Имбирь** – широко распространенная приправа, нормализующая деятельность пищеварительного тракта и устраняющая симптомы тошноты.

**Лебеда**, добавленная в суп, повышает в нем содержание белка, магния, железа и витамина В2. Проращенные зерна **пшеницы** являются источником витамина Е и магния, улучшают процесс пищеварения. Для насыщения организма полезными белками и клетчаткой ученые рекомендуют использовать **чечевицу**. **Различные виды орехов** так же подходят для данной цели.

Снизить заболеваемость сердечнососудистой патологией помогает употребление **бобов**, которые содержат вещества фолатной природы.

**Живые йогурты** способствуют нормализации микробного состава кишечника. Молоко является источником кальция, витаминов В и А, укрепляет костную и нервную системы.

Витамин В12, железо, цинк, магний и калий поступают в организм вместе с **крабовыми и ракообразными.** Вот так, по мнению ученых, выглядит идеальное меню.

**Жизнь продлевают:**



Чернослив и темные сливы, тёмные сорта винограда и всё, что изготовлено из него (красные виноградные вина, красный и фиолетовый сок винограда, черный изюм и т.п.), различная фасоль, максимально красные и даже тёмные помидоры и их производные (пасты, натуральные кетчупы, консервы и т.п.), свёкла, яблоки, чёрная смородина и черноплодная рябина (арония), капуста, но особенно краснокочанная и фиолетовая капуста и тёмные баклажаны, тёмные вишни и черешня, шпинат, артишоки, малина, гранаты, грейпфрут, земляника, клюква, ежевика, чеснок, лук, чай, какао и низкокалорийные изделия из него, разные орехи, большинство видов зелени.

Особенно полезны проростки фасоли, гороха, люцерны, семян горчицы, кресс-салата, сои, пшеницы и др. Вообще, соя... пока под вопросом.

Продукт номер 1 - это черника.

Удобство и перспективность продления жизни с помощью полезных (растительных) продуктов питания заключается в том, что это абсолютно безопасный метод, поскольку растения и животные сосуществуют многие миллионы лет и давно приспособились друг к другу.

