

Презентация на тему: Здоровое питание!

Романов Владимир Евгеньевич - учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

МБОУ «Ибресинская СОШ №1»

п. Ибреси

Здоровое питание - здоровый образ жизни!



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!

Молоко-кальций!



- Потребность в кальции возрастает с возрастом. Обезжиренное коровье молоко богато кальцием, необходимым для костей и профилактики остеопороза, а так же при правильном питании. Молочное предотвращает снижение массы костей в результате менопаузы или ревматоидных артритов (благоприятно при здоровом образе жизни). Пейте ежедневно два стакана обезжиренного молока или включите в свой рацион обезжиренные йогурты и богатые кальцием фрукты.

Бананы- калий!

- Всего один желтый плод содержит 467 мг калия, который нужен, чтобы мышцы оставались сильными и здоровыми. Он снижает артериальное давление. Бананы – прекрасная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, они нейтрализуют кислоту, так что полезны для лечения изжоги. Попробуйте, как вкусно, если добавить кусочки банана в овсянку, йогурт, молоко или фруктовый сок. Источниками калия являются также чечевица, сардины и курага.



Яйца-здоровое питание при здоровом образе жизни!



Даже если вас волнует холестерин, не надо от них отказываться. Яйца являются источником белка и лютеина, который защищает глаза от катаракты, яйца входят в состав правильного питания. Есть основания полагать, что они предотвращают образование тромбов, снижая риск инфаркта и инсульта. Больше того – потребление шести яиц в неделю снижает риск рака молочной железы на 44%. Сегодня диетологи говорят, что одно-два яйца в день не повышают уровень холестерина, так как организм сам производит его из насыщенных жиров, а не получает его с богатыми холестерином продуктами

Лососина-никотиновая кислота!

- Лососина богата жирами группы омега-3, которые снижают уровень холестерина, защищают от некоторых видов рака и предотвращают образование тромбов.
- Исследования показывают, что лососина облегчает депрессивные состояния и предотвращает потерю памяти, потому что содержит никотиновую кислоту. А она, по некоторым данным, защищает от болезни Альцгеймера. Если есть возможность, ешьте свежую или консервированную лососину не реже трех раз в неделю - если вы ведете здоровый образ жизни (ЗОЖ). Жиры группы омега-3 содержатся также в грецких орехах.



Крупы-фосфор, калий, кальций, железо, магний!



- С точки зрения диетологии крупы можно назвать универсальными продуктами и использовать при любом заболевании. Одна и та же крупа годится для приготовления различных блюд при самых разных недугах. Используя различную кулинарную обработку, можно обеспечить максимально щадящий режим органам пищеварения (жидкие и протертые каши) либо вызвать активизацию моторной функции кишечника (рассыпчатые каши).

Мясо и мясные продукты.

- Мясо и мясные продукты - основной источник полноценных белков животного происхождения, содержание которых в них колеблется от 14 до 24%. В мясе есть все незаменимые аминокислоты, много железа, фосфора, витаминов А, В1, В6, В12. Однако в нем мало кальция и магния, нет витамина С и некоторых других. Мясо богато азотистыми экстрактивными веществами, которые улучшают его вкус, повышают секреторную функцию желудка, возбудимость центральной нервной и сердечно-сосудистой систем.



Орехи и семечки.



- Орехи и семечки чрезвычайно богаты жирами, белками, незаменимыми аминокислотами, некоторыми минеральными веществами и витаминами. По калорийности они занимают одно из первых мест среди растительных продуктов. Выбирая орехи в скорлупе, берите те, что потяжелее и не дребезжат, если их потрясти. На них не должно быть трещин и дырок. Бойтесь заплесневелого арахиса – он может вызвать тяжелые заболевания. Покупайте орехи и семечки целыми, а не порезанными, молотыми или очищенными, так как ореховые ядра становятся прогорклыми быстрее. При покупке орехов и семечек обращайте внимание на их цвет. Старые прогорклые плоды имеют обычно желтоватый оттенок.

Грибы - ценнейшая пища.

- Грибы прилегают к классу споровых растений. Они достаточно просты по строению, не имеют зеленого цвета, не имеют в составе хлорофилла, не усваивают углекислоту. Питаются готовым органическим веществом, находящимся в земле или в другом субстрате.

Грибы это ценнейшая пища. В питании человека важную роль играют белки, жиры, углеводы, непохожие минеральные соли и витамины. Приведенные вещества входят в состав грибов. По содержанию элементов съедобные грибы значительно отличаются от остальных продуктов растительного происхождения. В них совсем нет растительного крахмала. Из углеводов в грибах есть гликоген и сахар.



Шоколад - изысканное наслаждение!



Шоколад известен уже пятьсот лет, но по-прежнему остается загадочным продуктом. Наряду с большим количеством калорий в шоколаде содержится целая аптека полезных веществ и микроэлементов. Все хорошо знают, что шоколад незаменим для снятия усталости, чувства голода и даже избавления от стресса.

Исследования Института питания Российской Академии медицинских наук показали, что особые эфирные масла, входящие в состав шоколада, способны эффективно защищать наши сосуды от холестерина. Они предотвращают отложение на стенках сосудов и артерий жиров и извести. И это только одно из целого ряда удивительных открытий последнего времени.

Антиоксиданты, содержащиеся в шоколаде, могут помочь бороться с раком, так как какао содержит в два раза больше антиоксидантов, чем красное вино, и в три раза больше, чем зеленый чай.

Мед богат минералами.

- Конечно же, мед — не просто лакомство, это очень ценное лекарство и средство профилактики. Мед содержит в себе всю таблицу Менделеева, в нем есть все, что нужно нашему организму в наиболее подходящей для усвоения форме, поэтому мед не имеет себе равных среди лекарств. А если в него добавить, например, еще и пыльцу или полезные фрукты, орехи, то можно получить сильнодействующие лекарства от многих болезней. Даже если вы практически здоровы, но знаете слабые места своего организма, приобретите или приготовьте собственный мед — с той добавкой, которая полезна именно вам. Принимайте его каждый день натошак по 1–2 чайные ложечки, запивая водой комнатной температуры. Но помните, что не стоит разводить мед в горячей жидкости — от этого ценные вещества в нем разрушаются. Конечно, все эти советы не относятся к тем, кто страдает аллергией на мед.



WindowZ.ru

...без воды и ни туды и ни сюды

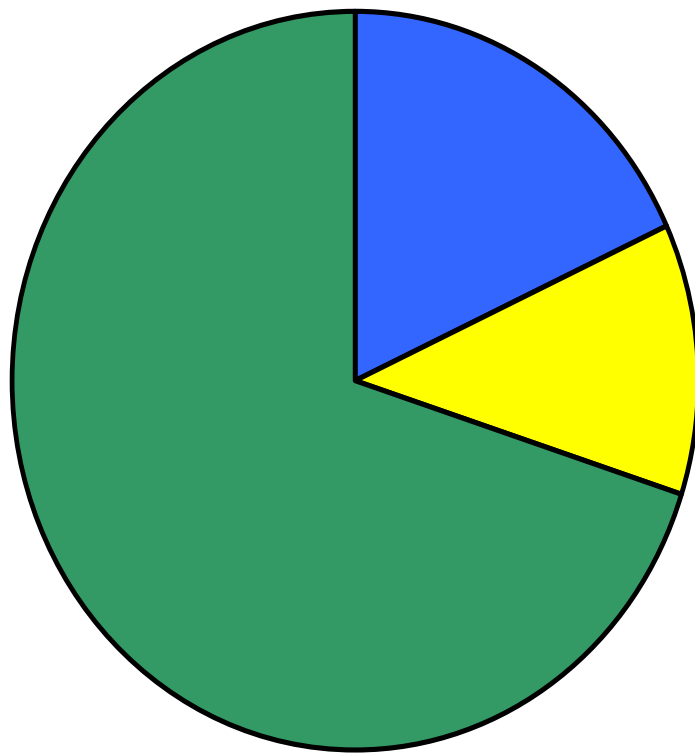


- Вода — единственная на Земле жидкость, которой присущи особые физико-химические свойства. Молекулы воды легко распадаются на ионы — положительно заряженный водород (H^+) и отрицательно заряженный гидроксил (OH^-). Именно эти ионы и определяют пространственную структуру белков, липидов, нуклеиновых кислот и других органических веществ. Полярности молекул вода обязана свойством растворять разнообразные вещества: минеральные соли, простые спирты, сахара и др. Потому-то вода и служит средой, где протекают многочисленные химические реакции, в совокупности создающие жизнь. Полезные свойства воды известны всем, именно благодаря им, вода твердо обосновалась в повседневном рационе. В среднем человек должен выпивать 8 стаканов каждый день, что составляет около 2-х литров.

Здоровое питание!



ПИЩЕВАЯ ТАРЕЛКА



- Белки
- Жиры
- Углеводы

Здоровое питание что это?

При помощи здорового питания можно урегулировать множество проблем со здоровьем в их начальной стадии.

Сбалансированное питание-это ключ к здоровью и красоте!

