

**ПОНЯТТЯ ПРО ОЗДОРОВЧІ  
СИСТЕМИ ТА ЇХ СКЛАДОВІ.  
РАЦІОНАЛЬНЕ  
ХАРЧУВАННЯ**



*Оздоровчі системи — це комплекс спеціальних заходів, дій, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я.*

## Оздоровчі системи

### Традиційні

йога, ушу, цигун. Йога є методом самовдосконалення людини, гармонізації фізичного здоров'я і духовної краси людини, сприяє вдосконаленню самоконтролю.



### Сучасні

спрямовані на досягнення фізичного і психологічного благополуччя. Елементами цих систем є: система харчування, фізичні вправи, процедури релаксації тощо.



# Складові оздоровчих систем

Існує велика різноманітність оздоровчих систем, але їх усіх об'єднують деякі загальні складові (компоненти). До них належать:

фізичні вправи й комплекси гімнастичних вправ;

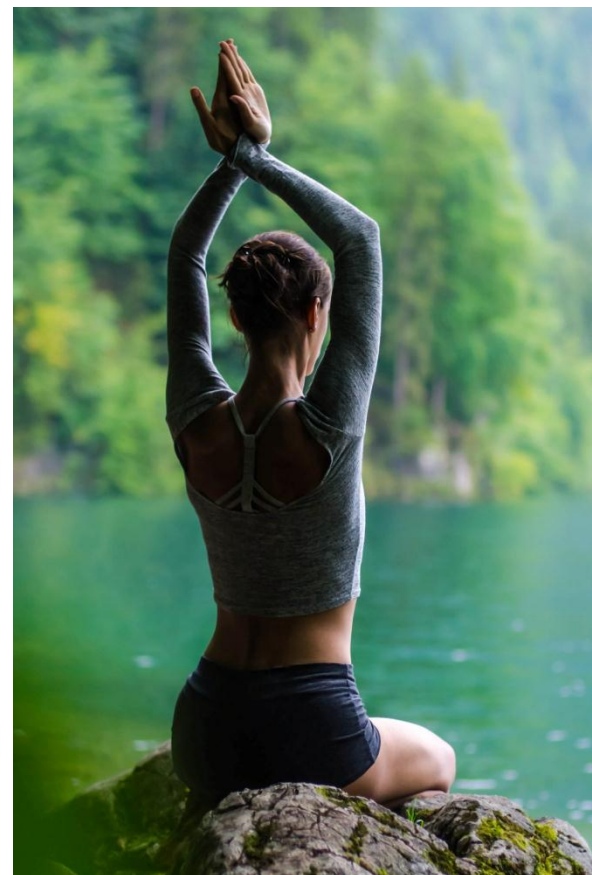
правила раціонального харчування;

морально-етичні переконання;

психологічні практики;

різні види єдиноборств та масаж;

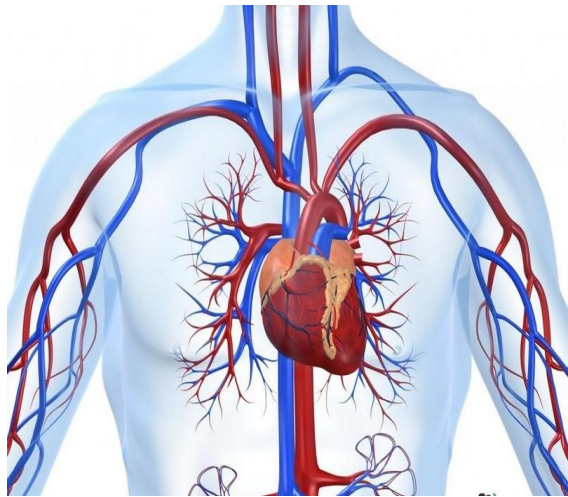
різні види та методи загартовування.



## Складові оздоровчих систем

**Фізичні вправи** — прості рухи та складені з них рухові послідовності й їх поєднання, упорядковані з метою фізичного розвитку.

Завдяки фізичним вправам, людина не тільки покращує свій фізичний стан, але також покращує емоційний.



## Складові оздоровчих систем

**Загартовування — одна зі складових оздоровчих систем.**

Як і фізичні вправи, загартовування надзвичайно важливе для організму.

### ***Основні правила загартовування***

- поступовість переходу від незначних загартовувальних вправ до сильніших;
- систематичність виконання загартовувальних процедур;
- комбіноване використання всіх природних чинників;
- постійний контроль за станом здоров'я.



## Складові оздоровчих систем

**Раціональне харчування** — достатнє в кількісному й повноцінне в якісному відношенні харчування; фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів.



# Принципи раціонального харчування

**Помірність**

**Різноманітність**

**Збалансованість**



# Піраміда здорового харчування

Вживати у невеликих кількостях

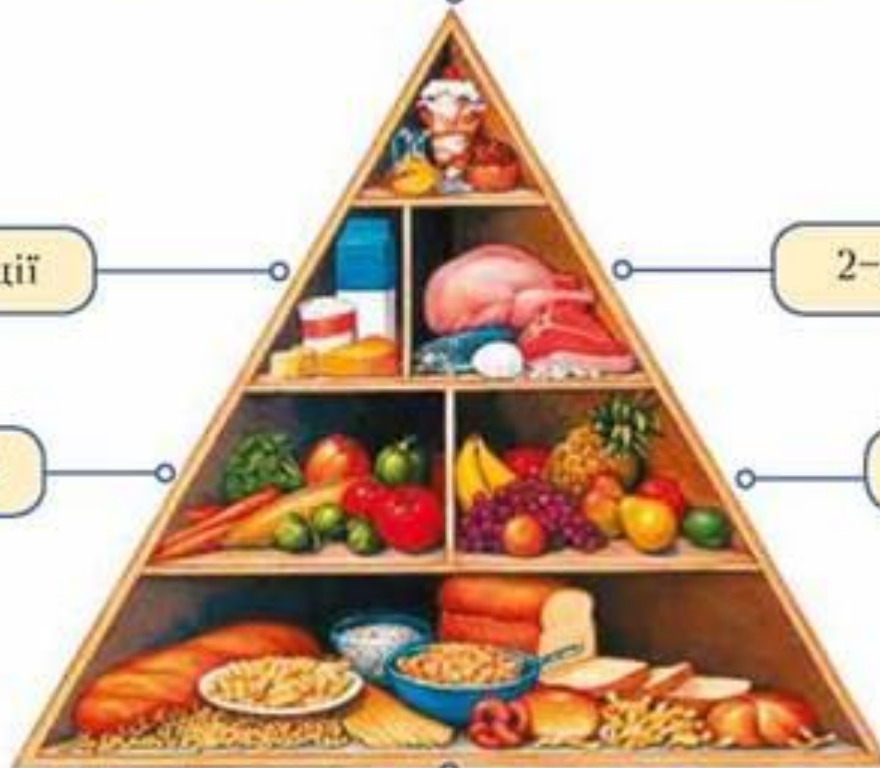
2-3 порції

2-3 порції

3-5 порцій

3-4 порції

6-11 порцій



## Міфи та факти про дієти

**Міф.** Щоб схуднути, треба скоротити до мінімуму споживання калорій.



**Факт.** Якщо людина споживає менш як 1000 ккал на добу, вона «запускає» економний режим обміну речовин, адже організму невідомо, хоче людина схуднути чи потрапила на безлюдний острів. Тому він починає відкладати кожен зайву калорію «про запас».

**Міф.** Щоб схуднути, не можна піддаватися жодним спокусам.



**Факт.** Іноді може з'явитися непереборне бажання з'їсти який-небудь конкретний продукт (наприклад, шоколадку чи морозиво). У таких випадках лікарі радять задовольнити це бажання. Але з'їсти треба лише невелику порцію.



# Міфи та факти про дієти

**Міф.** Щоб схуднути, не можна нічого їсти між основними прийомами їжі (сніданком, обідом і вечерею).

**Факт.** Навпаки, дві легкі закуски на день додатково до сніданку, обіду й вечері — найкращий режим харчування для тих, хто не хоче відчувати сильний голод (який і спонукає до переїдання).

**Міф.** Не треба снідати, інакше цілий день будеш голодний.

**Факт.** Таке може трапитись, якщо поснідаєш однією легкою вуглеводною стравою (наприклад, булочкою і солодким чаєм). Та коли додати продукт, що містить трохи білків і жирів (наприклад, йогурт чи сир), довго почуватимешся ситим. До того ж, снідаючи, ти подаєш «сигнал» організму прискорити обмін речовин.



# ХВОРОБИ НЕЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ



**Харчові добавки** — це хімічні речовини, що додаються до харчових продуктів для поліпшення їхнього смаку, підвищення поживної цінності або запобігання псуванню продукту під час зберігання.

**Види:**

- ущільнювачі;
- наповнювачі;
- розпушувачі;
- барвники;
- приправи;
- консерванти.



ТАБЛИЦЯ ШКІДЛИВИХ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК							
<b>ДУЖЕ НЕБЕЗПЕЧНІ</b>	E123	E510	E513	E527			
<b>НЕБЕЗПЕЧНІ</b>	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155
	E180	E201	E220	E222	E223	E224	E228
	E233	E242	E400	E401	E402	E403	E404
	E405	E501	E502	E503	E620	E636	E637
<b>КАНЦЕРОГЕННІ</b>	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214
	E215	E216	E219	E230	E240	E249	E280
	E281	E282	E283	E310	E954		
<b>ШЛУНКОВІ ЗАХВОРЮВАННЯ</b>	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461
	E462	E463	E465	E466			
<b>ШКІРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ</b>	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312
	E320	E907	E951	E1105			
<b>РОЗЛАДИ КИШЕЧНИКА</b>	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631
	E632	E633	E634	E635			
<b>ТИСК</b>	E154	E250	E252				
<b>НЕБЕЗПЕЧНІ ДЛЯ ДІТЕЙ</b>	E270						
<b>ЗАБОРОНЕНІ</b>	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126
	E130	E152	E211	E952			
<b>ПІДОЗРІЛІ</b>	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477