

Раціональне харчування.



Раціональне харчування

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.

Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю.

Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до:

- харчового раціону;
- режиму харчування;
- умов прийому їжі.



Що їсти, скільки та як?

У першій половині дня рекомендуються продукти, багаті білком і жирами, оскільки вони поліпшують обмін речовин, довше затримуються в шлунку, довше підтримують відчуття ситості, збуджують нервову систему (м'ясо, риба, яйця, сир, каші, страви з бобових).



Вечеря повинна включати молочні та овочеві страви, які не викликають перезбудження нервової системи перед сном. На ніч не можна переїдати, але й не можна лягати спати голодним. Рекомендується випивати склянку кефіру. Порушення режиму харчування - одна з поширених причин розладу шлунка і дванадцяти палої кишки, хронічних гастритів та інших захворювань органів травлення.



Уникайте шкідливих звичок у харчуванні. Не зловживайте солодощами. Зайва кількість цукру веде до посиленого виділення інсуліну - гормону підшлункової залози, що збільшує ризик виникнення цукрового діабету, може призвести до порушення ліпідного (жирового) обмін, а потім і до ожиріння.



Не нехуйте нормою солі, не випивайте багато рідини, кави. В добовому раціоні повинно міститися не більше 6 -10 г солі, до 2,5л рідини (вільної і в складі різних продуктів і страв).



Рекомендоване співвідношення білків, жирів і вуглеводів у щоденному раціоні: 1:1:4

Білки є будівельним матеріалом для клітин. Білки крові транспортують поживні речовини. Деякі білки (ферменти і гормони) регулюють обмін речовин та інші процеси в організмі.

Жири утворюють в організмі запаси, що використовуються під час нетривалого голодування. Жири – найбагатше джерело енергії для організму. Важливі для засвоєння деяких вітамінів. Захищають внутрішні органи від переохолодження.

Вуглеводи найкраще забезпечують організм енергією. Вуглеводи допомагають швидко втамувати голод і подолати втому (фрукти, мед, цукор). Сприяють нормалізації процесів травлення.



Правила здорового харчування

- 1. Вживати якомога більше фруктів і овочів. На сайтах з приготування їжі можна знайти величезну кількість рецептів. Вашій увазі пропонуються різні блюда з овочів свіжих, а також приготованих на пару, варених, смажених, і навіть печених.



- 2. Повна або хоча б часткова відмова від легкозасвоюваних вуглеводів. Сюди відносяться різні булочки і кекси, тістечка і взагалі все солодке. Якщо ви ласун, зупиніть свій вибір на меді або гіркому чорному шоколаді, адже це єдині корисні солодощі.



- 3. Харчуйтеся дрібно, 5–6 разів на день. Обов'язково готуйте на сніданок щось ситне (кращий варіант — каша), і ні в якому разі не пропускайте сніданок. Інакше на обід ви з'їсте у два рази більше.



- 4. Пийте більше води. Вона не тільки збагатить ваш організм необхідними мікроелементами, але також позбавить вас від почуття голоду, додасть нових сил, наповнить енергією, поліпшить роботу травної системи.



- 5. Включіть в свій раціон ці 15 продуктів, які допоможуть вам завжди залишатися гарними й здоровими.

1. Томати — містять величезну кількість антиоксидантів — лікопенів і вітаміну С.

2. Апельсини — багаті вітаміном С і пектином.

3. Ківи — джерело вітамінів, А, С, Е і Омега-3.

4. Брокколи — вітаміни С, РР, К, U і бета-каротин.

5. Часник — стабілізує кров'яний тиск.

6. Авокадо — вітаміни, А, В2, Д, Е, РР.

7. Морква — покращує зір.

8. Яблука — виводять токсини з організму.

9. Оливкова олія — живить шкіру, волосся, нігті.

10. Гарбуз — багатий калієм, магнієм, залізом.

11. Зелень — джерело клітковини.

12. Яйця — джерело білка.

13. Сир — багатий кальцієм, зміцнює зуби, нігті, кістки.

14. Гречка — джерело кальцію і заліза.

15. Горіхи — джерело вітамінів, білка і кальцію. Допмагають роботі мозку, а також необхідні для нормального функціонування щитовидної залози.

Системи харчування

Запишіть



Роздільне харчування



Роздільне харчування останнім часом увійшло в моду. Багато зірок та знаменитостей притримуються цієї системи.

Насправді ця система харчування не лише модна і актуальна, але й може бути корисною.

Якщо ви хочете спробувати роздільно харчуватися, потрібно як слід розібратися в системі.

В основі роздільного харчування полягає сумісність та несумісність продуктів різних категорій.

Перша група об'єднує **білкові** продукти, які перетравлюються в основному із застосуванням кислоти.

Сюди належать: риба, м'ясо, яйця, гриби, баклажани, бобові, горіхи, насіння соняшника.



Друга група – це рослинні продукти, які містять в собі одночасно і поживні речовини, і ферменти для їх розщеплення. Сюди входять: фрукти, сухофрукти, овочі (окрім картоплі), зелень, свіжі соки, ягоди, масла, жири.



Третя група - це вуглеводи, різні види цукру і крохмалю, які перетравлюються переважно лугами, які виділяються слинними залозами.

Сюди відносяться: вироби з борошна, хліб, цукор, цукерки, варення, чай, крупи, картопля, мед.

