

Государственное автономное образовательное учреждение среднего
профессионального образования Республики Крым
«Евпаторийский медицинский колледж»

ОТКРЫТЫЙ КЛАССНЫЙ ЧАС

на тему: Здоровое питание здоровая жизнь»

Подготовила Пенцкофер О.А.

Здоровое питание

Здоровая жизнь



ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье — это духовное состояние человека, с правильным рационом питания, укрепления иммунитета, соблюдение личной гигиены и отсутствие вредных привычек.

Личная гигиена — это комплекс правил, выполняя которые вы сохраните и укрепите свое здоровье. Чистота, опрятность, гигиена — это первый шаг к красоте и физическому здоровью. Она включает в себя: соблюдение чистоты тела, правильное приготовление и регулярный прием пищи, чередование труда, занятия физкультурой и полноценный сон. Более подробно остановимся на питании.



Что же такое питание?

Питанием называют совокупность процессов, включающих поступление в организм, переваривание, всасывание и усвоение им пищевых веществ. В процессе питания организмы получают химические соединения, используемые ими для всех процессов жизнедеятельности. Фрукты, овощи, творог, молоко и другие молочные продукты, нежирное мясо, птица, рыба, злаковые, особенно овсянка, окажут благотворное влияние на ваш организм. Часто внешний вид зависит от состояния желудочно-кишечного тракта. Необходимо не только соблюдать правильный режим питания, но и  следить за ежедневным очищением кишечника.



Питание является жизненной необходимостью человека. В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье. Можно с определённой 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.

С помощью здорового питания и здорового образа жизни (заниматься спортом, избегать стрессовых ситуаций, бросить курить) можно:

- предупредить возможные заболевания;
- сохранить здоровье и привлекательную внешность;
- оставаться стройными и молоджавыми;
- быть физически и духовно активными.



Самые вредные продукты питания



1 место: фаст-фуд

Самая быстрая еда - беляши, чебуреки, картошка фри, шаурма, гамбургеры и вообще все, что жарится, - очень вредна. Потому что жарят это все нередко в масле, которое используется по многу раз и меняется, хорошо если, раз в сутки.

Также сюда включили разновидность "детского" фаст-фуда - сухарики, орешки, различные чипсы, лапша быстрого приготовления, растворимые соки, супы, шоколадные батончики и прочие любимые детьми продукты. Все это сплошная химия, несомненно наносящая вред любому организму.

2 место: маргарин, пирожные, булочки и злаковые

Маргарин - самый вредный вид жира. Вредны все продукты с его содержанием. Это пирожные, торты с кремом, изделия из слоеного теста. Чрезмерная любовь к этим насыщенным сахаром и жиром продуктам практически гарантирует нарушение обмена веществ и лишний вес.



3 место: консервированные продукты

Консервы - это мертвые продукты приправленные солью, сахаром, уксусом и химическими консервантами. Задача консерванта – убить витамины и ферменты, т.к. именно из-за них продукты портятся.

4 место: кофе и энергетики

Две чашки кофе в день, не больше. Столько может выпивать взрослый человек, не рискуя истощить свою нервную систему употребляя излишний кофеин. Кофе также имеет свойство сильно повышать кислотную среду желудка, поэтому очень не рекомендуется пить кофе натощак с утра. Наиболее вреден для желудка растворимый кофе, который наиболее распространён среди потребителей. В итоге неприятные последствия: изжога, гастрит, что вполне может predispose к появлению язвенной болезни желудка.

Энергетическими напитками вообще лучше баловаться как можно реже. Помимо содержания огромной дозы кофеина, они еще содержат сахар, красители, химию и газы (в общем все, что и лимонады).



5 место: шоколадные батончики, вафли, жевательные конфеты, пастила, жвачки

Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками (вызывающими привыкание), генетически модифицированными продуктами (ГМО), красителями и ароматизаторами.

Шоколадные батончики, вафли, жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, жвачки содержат огромное количество сахара, химические добавки, красители, заменители и т.д. Одним словом, никакой пользы.



6 место: майонез и кетчуп

Майонез также полон трансжиров (транс изомеры жирных кислот), которые являются канцерогенными и вдобавок вызывают повышение уровня холестерина. Особенно вредны майонезы в пластиковых упаковках, - уксус (находящийся в майонезе) имеет свойство высасывать из пластика самые канцерогенные вещества. Также майонез содержит огромное количество консервантов и стабилизаторов.

К числу вредных продуктов относятся и кетчуп, различные соусы и заправки из-за обильного содержания красителей и заменителей вкуса.

7 место: магазинное молоко, йогурты и мороженое

Молоко, как и хлеб, часто является непереносимым продуктом. Отравление молочными белками в тяжелых случаях может привести даже к летальному исходу.

Благодаря рекламе, мы привыкли считать **йогурты** чуть ли не самыми полезными молочными продуктами питания. Тем не менее, они входят в список десяти самых вредных продуктов, благодаря содержанию в них стабилизаторов, загустителей, антиокислителей и ароматизаторов. Еще хочется вспомнить миф о содержащихся в некоторых йогуртах живых, полезных бактериях. Во-первых, полезные бактерии могут жить в йогурте не более 2 дней, а во-вторых, они не выживают в кислой среде желудка и поэтому не добираются до их "места жительства".

Мороженое содержит загустители и ароматизаторы, которые могут замедлять обмен веществ. А это, по меньшей мере, повышенный риск появления лишнего веса.



8 место. Лимонады и другие газированные напитки.

Лимонады - это смесь сахара, химии и газов. Как правило, содержат аспартам (E951), синтетический сахарозаменитель. Фелатанин, содержащийся в аспартаме изменяет порог чувствительности,

Но самое главное - газировка с аспартамом не утоляет жажду. Слюна плохо удаляет остаточный подсластитель со слизистой рта, поэтому после употребления напитков во рту остается ощущение приторности, которое хочется снять новой порцией напитка. В результате, напитки с аспартамом становятся напитками для возбуждения жажды, а не для ее утоления. Помните, лучший из всех напитков - чистая вода!

Кроме того, бензоат натрия (E211), который используется как консервант, угнетает ферменты, что приводит к нарушению обмена веществ и ожирению. Пищевые красители, консерванты, содержащиеся в «неоновых» напитках - источник ксенобиотиков (устойчивых и трудновыводимых веществ). Их накопление в клетках, особенно жировых служит причиной синдрома хронической усталости, снижения иммунитета, приводит к функциональным расстройствам систем организма - запорам, кожным заболеваниям, опухолям желудка, раку пищевода.



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.

Необходимо определять наиболее благоприятную пищу. Чтобы определить, подходит ли конкретная пища определённому человеку, в данный момент времени, можно провести следующие тесты:

1. Зрительные.

Хорошим признаком благоприятности пищи зачастую является первое впечатление от её внешнего вида.



2. Обонятельные.

Запах пищи также имеет важное значение для тестирования продуктов.



3. Слюнные.

Этот тест основан на образном мышлении. Нужно представить пищу, которая находится во рту. И, если при одной мысли о лакомом кусочке выделяется слюна – пища благоприятна.



4. Вкусовые.

При недостаточно развитом воображении пробу можно провести с реальным кусочком пищи.

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



Заключение.

Как показывает практика исцеление очень многих прежде больных людей, корректировка повседневного питания обеспечивает возможность поворота вспять большинства заболеваний в любом возрасте. Поэтому одним из наиболее эффективных способов оздоровления, как отдельных людей, так и общества в целом является изменение структуры потребляемых продуктов с исключением или значительным сокращением неполезных продуктов и существенным увеличением продуктов с лечебно-профилактическими свойствами.



Будьте внимательны к своему здоровью
относитесь к нему с большим вниманием, так как
от вас самих зависит ваше будущее. Любите и
цените себя!

