

Уважаемые педагоги, гимназисты и родители!

Предлагаем вам ознакомиться с информацией о здоровом питании, подготовленной специалистами филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» в Кирово-Чепецком районе.

Принципы здорового питания.

С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно — источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание — как избыточное, так и недостаточное — способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижении работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни.

Физическое здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни: питания, вредных привычек и условий, в которых он живет и работает. Но получается, что одной рукой каждую минуту человек изобретает что-то, что облегчает его жизнь и работу, а другой употребляет в пищу то, что заведомо сократит срок и качество его жизни. Еда — физиологическая потребность, но не всегда то, что вы утолили голод значит то, что ваш организм получил все, что ему необходимо.

Наша пища совершенно не соответствует биологическим требованиям организма. Мы потребляем больше, чем надо жиров, соли и сахара, острых приправ и запиваем это газировкой и алкоголем.

Каждый раз проблемы с питанием вызывают небольшие сбои в организме. Эти сбои могут накапливаться, и наконец, затрагивают обменные процессы, нарушают физиологическое равновесие, вызывают болезни. Пищевой фактор в возникновении болезней называют алиментарным. К числу алиментарных заболеваний относится ожирение, атеросклероз, сахарный диабет, некоторые болезни сердца.

Поэтому необходимо придерживаться здорового питания, это не так и сложно, как кажется на первый взгляд. Правильное питание поможет оставаться в прекрасной форме, но и позволит чувствовать себя более энергичным и работоспособным.

Несколько основных принципов здорового питания.

- используйте в своем рационе разнообразную пищу (фрукты, овощи, ягоды, зерновые и бобовые культуры, мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца, орехи, масла, зелень).
- питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день.
- попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время, это благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта.
- постарайтесь ограничить потребление соли и сахара.
- в течение дня старайтесь пить побольше чистой воды.
- ешьте больше свежих овощей и фруктов.