



ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ

Наш організм створений для певної їжі.

І необхідно знати, яка їжа нам корисна, а яка шкідлива. Гігієна харчування є дуже важливою, адже той, хто коли-небудь будував будинок, знає, що для цього потрібні цегла та розчин, віконні рами, двері і скло, труби для водопроводу та каналізації, електропроводка та освітлювальні прилади, матеріали для настилу підлоги та багато іншого.



У будівництві нашого тіла їжа відіграє роль будівельного матеріалу і постачає нас енергією. Про гігієну харчування можна говорити багато, проте ми звернемо увагу на основні принципи: різноманітність і збалансованість, пропорційність, якість, достатність, помірність, обмеження аж до повної відмови.

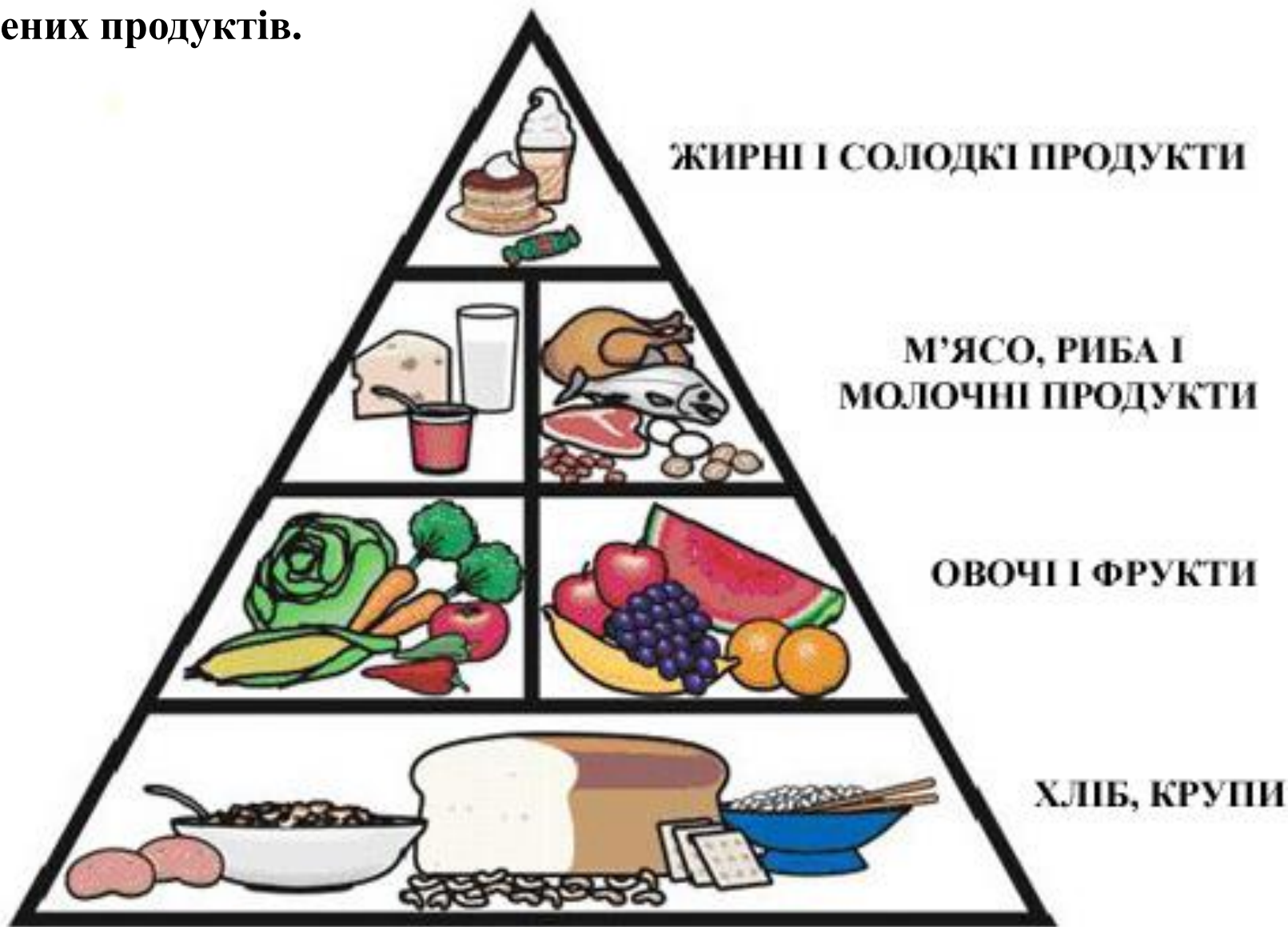


Правильно плануючи раціон харчування і включаючи в нього різноманітні продукти, можна домогтися збалансованості в раціоні. Це забезпечує організм всіма поживними речовинами, які необхідні йому для росту і життєдіяльності (білками, вуглеводами, жирами), фітохімічними і мінеральними речовинами, вітамінами, клітковиною і водою. Недостача тих чи інших важливих поживних речовин призводить до хвороб і передчасної смерті. Сучасні дієтологи, розглядаючи гігієну харчування, розробили своєрідну піраміду, за допомогою якої можна розумно підходити до планування свого щоденного меню.



ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ: ПРОДУКТОВА ПІРАМІДА

Ця **піраміда** – відмінний наочний посібник з вибору продуктів харчування. Вона дає уявлення про шість найважливіших харчових груп. Розмір порції – це зазвичай півсклянки вареної їжі або 1 склянка сирих чи неварених продуктів.



Група 1

В основі піраміди гігієни харчування – продукти з цільного зерна, такі як хліб з борошна грубого помелу, нерафіновані крупи. Ці продукти багаті клітковиною і складними вуглеводами. В залежності від віку, росту, статури і енергетичних витрат людини їй рекомендується в день з'їдати від 6 до 11 порцій продуктів цієї групи. Ця їжа має становити основу нашого харчування.



Групи 2 і 3

Овочі та фрукти. Рекомендується вживати в день по 5 – 9 порцій продуктів цих груп, не менше 500 грамів фруктів і овочів у день.



Група 4 і 5

На третьому рівні піраміди розташовуються молочні продукти, риба, птиця та м'ясо, також бобові, горіхи, насіння і замітники м'яса, яйця. Продукти цієї групи слід споживати в помірних кількостях: 2-3 порції молочних продуктів в день, бажано з мінімальною кількістю жиру (1 порція містить стакан молока або кисломолочних продуктів, 100 г знежиреного сиру). 1 порція бобових містить півсклянки варених бобових (квасоля, горох, сочевиця, соя). 1 порція горіхів містить 30 г насіння або горіхів



М'ясо краще їсти не щодня, тому що з ним пов'язана передача багатьох захворювань, воно містить багато жиру. Якщо ви вживаєте м'ясо, то краще їсти відварене м'ясо, а не м'ясний бульйон, ковбаси, шашлики. Яєчний жовток містить багато холестерину, тому краще їсти тільки білки, а якщо ви їсте яйця, то не більше 2 яєць на тиждень.



Група 6

У верхній частині піраміди гігієни харчування розташовуються жири, рослинні олії, солодощі і йодована сіль. Ці продукти необхідні організму, але в малій кількості. Ми заповнимо щоденну потребу в жирах, вживаючи в день 2 столові ложки рослинної олії.



Різноманітність продуктів різних за кольором і смаком збільшує насолоду від прийому їжі, є ключем до правильного збалансованого харчування. І чим яскравішого та більш насиченого кольору продукти, тим більше виражені їх захисні властивості в профілактиці ракових і серцево-судинних захворювань.



ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ: ПРОПОРЦІЙНІСТЬ

Оснoву Вашoгo раціoну пoвинні склaдaти прoдукти пeрeвaжнo з нижнoї чaстини пірaміди. Це прoдукти із зeрнoвих, a тaкoж oвoчі і фрукти. Вибирaйте прoдукти з кoжнoї хaрчoвoї гpупи в рeкoмeндoвaних кількoстях.



Якість їжі залежить від ступеня її поживності, тому перевагу слід віддавати продуктам з високими поживними властивостями, а не з високою калорійністю.



ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ: ДОСТАТНІСТЬ

Цей принцип полягає в тому, що кількість різноманітних продуктів харчування з усіх шести груп повинна бути достатньою для забезпечення організму необхідною життєвою енергією.



В такому раціоні повинно бути багато продуктів рослинного походження.



ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ: ПОМІРНІСТЬ

Жири, цукор і сіль в невеликих кількостях покращують смак їжі. Жири доставляють в організм жиророзчинні вітаміни, незамінні жирні кислоти та деякі інші життєво необхідні речовини. Якщо з нашою їжею постійно надходить велика кількість жирів, то наш організм не справляється з жировим навантаженням і реагує розвитком захворювань. Наприклад, у японок, які переїжджають у США, частіше виникає рак молочної залози і серцево-судинні захворювання. При вивченні особливостей харчування виявилось, що вони починають вживати більше тваринних жирів, м'ясних, молочних продуктів, і менше продуктів моря і овочів.



Надмірна кількість вуглеводів, білків і жирів в їжі підвищує її калорійність. Надлишок солі сприяє затримці води в організмі, в кровотоці, нирки можуть не справлятися з великим навантаженням натрію і в результаті підвищується артеріальний тиск. Є ще й інші механізми підвищення артеріального тиску через надлишок натрію в клітинах судинних стінок. Вплив цього фактора добре видно на одному прикладі. В Японії і в штаті Джорджія (США) люди вживають найбільшу кількість солі в порівнянні з людьми в усьому світі. І саме на цих територіях спостерігається високий рівень смертності від інсультів. Також і підвищений рівень цукру крові є шкідливим фактором для судин, сприяє розвитку атеросклерозу і підвищення артеріального тиску.



Переїдання є стресом для організму. Не дарма існує вислів, що найбільш шкідлива їжа – це зайва їжа. Хто хоче з'їсти більше, той буде їсти менше, таким чином, він проживе довше і з'їсть більше.



ОБМЕЖЕННЯ
АЖ ДО ПОВНОЇ ВІДМОВИ

Слід уникати вживання продуктів, позбавлених всяких поживних властивостей – алкоголю, кави, газованих напоїв, а також обмежити використання рафінованих продуктів, які втратили в результаті обробки свої поживні складові. Регулярне вживання навіть 1 чашки в день може викликати залежність.



Намагайтеся вибирати продукти кольорів веселки: червоні, оранжеві, жовті, зелені, сині й фіолетові.



Вітаміни та мінеральні речовини слід вживати тільки за призначенням лікаря і з великою обережністю. Вони не є чарівними зіллями проти всіх хвороб, якими ми можемо страждати, і не можуть замінити повноцінне харчування. Крім того, безладне і надмірне їх вживання може призвести до додаткових проблем зі здоров'ям.



Коли доступний широкий вибір продуктів, гігієна харчування полягає у наданні переваги рослинній їжі. Овочі, фрукти, бобові, продукти з цільного зерна і горіхи містять багато клітковини, ненасичені жири, не містять холестерину. У них багато фітохімічних речовин (плоди зеленого кольору містять хлорофіл і каротеноїди, бордові – флаваноїди і бетаціанін, каротиноїди (помаранчеві плоди), флавоноїди (сині і фіолетові). Червоні плоди містять лейкопіни, які є сильними антиоксидантами.



Базуйте свій раціон харчування на продуктах рослинного походження і Ви не будете провокувати розвиток раку, ішемічної хвороби серця, діабету другого типу, гіпертонії, кишкових захворювань, ожиріння і остеопорозу.



З продуктами рослинного походження ми отримуємо макро- і мікроелементи, які так нам необхідні.



Крім того, що наше харчування повинно містити в собі необхідні поживні речовини, гігієна харчування полягає і в правильному прийманні нашої їжі, від цього залежить її засвоєння.

ЗАВТРАК



ПЕРЕКУС



ОБЕД



ПЕРЕКУС



УЖИН



ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Важливо, щоб кожен день ми мали повноцінний сніданок і обід, вечеря повинна бути легкою (фрукти або овочі, сухарики) або ж взагалі можна від неї відмовитися.



Між прийомами їжі повинно бути 5-6 годин, щоб наш шлунок міг звільнитися від їжі і «відпочити».



Важливо приймати їжу в один і той же час.



Ретельно пережовуйте їжу – це допоможе краще засвоїти поживні речовини з неї та вбереже від переїдання.



Не перекушуйте між їжею. Перекушування сприяє затримці їжі в шлунку, а в результаті відбувається бродіння, турбує важкість.

ЗАВТРАК



ПЕРЕКУС



ОБЕД



ПЕРЕКУС



УЖИН



Пийте воду між їдою. Намагайтеся не запивати їжу, а ретельно пережовувати. А воду і трав'яні чаї пити між їжею, вранці – натщесерце, за 30 хв до їди і через 2 години після їжі.



За день, таким чином, нам потрібно випити 1,5 – 2 л рідини (без цукру), при серцевій недостатності необхідно обмежити рідину приблизно до 1 – 1,2 л в день. Пийте так, щоб більша частина води була випита в першу половину дня.



Не вживайте того, на що у вас є алергія.



Не лягайте після їжі, а сходите на прогулянку



Харчування є одним з важливих лікувальних факторів. Зміни в харчуванні треба проводити поступово.



Якщо у Вас є якийсь захворювання, якщо Ви лікуєтеся в хірургічному відділенні, страждаєте на цукровий діабет, якщо Вас недавно прооперували, якщо є недостатність функції будь-якого органу, то порадьтеся спочатку зі своїм лікуючим лікарем.





Презентація виконала
Учениця 9-Б класу
Соколова Софія