

## Консультация для родителей «Здоровое питание»



Что такое здоровое питание? Как понять, что та пища, которую вы употребляете каждый день, приносит пользу, а не вред вашему организму? Большинство научных институтов по всему миру, исследующих продукты питания и здоровье человека, дают примерно одну и ту же формулировку здоровому питанию.

Здоровое питание – это комплекс продуктов, которые дают организму все необходимые питательные вещества, дают хороший заряд энергии, способствуют укреплению здоровья человека и стимулируют нормальное развитие жизнедеятельности. То есть к здоровым продуктам можно отнести те, которые содержат в себе большое количество белков, углеводов, жиров, воды, витаминов и минералов, но при этом важно, чтобы организм не был перегружен одним или всеми перечисленными элементами.

В большинстве случаев здоровое питание индивидуально для каждого человека. Один и тот же рацион для двух разных людей может дать совершенно разный эффект. Например, для человека увлекающегося спортом, еда с высоким содержанием углеводов является оптимальной, поскольку они придают много сил и хороший заряд энергии. Но в то же время для человека, ведущего пассивный образ жизни, например, офисные

работники, которые большую часть дня проводят сидя на стуле, такой рацион будет верным путем к ожирению.

Как же подобрать для себя такой рацион, который будет приносить пользу именно Вам? Однозначного ответа на этот вопрос не существует. Для каждого человека необходим целый комплекс, состоящий из правильно подобранного рациона и набора упражнений. Но не отчаивайтесь, существуют более-менее универсальные рекомендации, разработанные научными институтами диетологии и здоровья человека. Начав с них, вы сможете встать на путь здорового питания.

- Уделяйте больше внимания на калорийности продуктов.
- Купите высокоточные весы и каждое утро контролируйте свой вес.
- Постарайтесь уменьшить количество употребляемых животных, или как их еще называют «твердых» жиров, употребляйте «жидкие» жиры. Например, при покупке молока, выберите молоко с пониженной жирностью.
- Вводите в свой рацион больше фруктов, овощей, цельных зерен и бобовых. Это и есть самое здоровое питание, ведь в этих продуктах содержится больше 60% энергии.
- Ограничьте употребление углеводов. Сложные постарайтесь исключить совсем, а простые употребляйте не более 40 г в сутки.
- Помните, что соль в еде не приносит пользы, поэтому постарайтесь сократить ее потребление или произведите замену на йодированную соль.

### **Результаты здорового питания**

Снижение вероятности заболеваний. Давайте подумаем, что же мы употребляем в пищу. Основным рационом для нас являются: мясо, хлеб, жидкости, картофель, мучные изделия и каши. Такой набор продуктов по своему полезен, но может вызвать и проблемы со здоровьем. Так, например, мясо никогда не переваривается полностью и часть, попадая в кишечник, порождает процессы гниения, а в сочетании с картофелем этот процесс

только ухудшается, так как крахмал, содержащийся в картофеле, не переваривается вовсе. Употребление в пищу жирной пищи (с высоким содержанием холестерина и масла), как жареная курица и свиные ребрышки. Влекут за собой опасность заболевания сердца. Поэтому, когда вы переходите на здоровое питание, а как мы уже выяснили в основном это фрукты и овощи, вы значительно уменьшаете риск заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердца, печени и других систем организма.

Большая активность. Представьте обычный рабочий день обычного человека. С утра все мы едим не очень плотно, так как наш организм еще не полностью проснулся, и мы довольствуемся парой бутербродов. В результате, ближе к обеду наш желудок дает нам знать о себе, подавая сигналы, что пора бы перекусить. Но в результате не очень плотного завтрака, мы к этому времени настолько голодны, что в столовой или кафе берем себе салат, первое, второе и чай. Плотно пообедав, мы с тяжестью встаем из-за стола и идем обратно на работу. А теперь постарайтесь вспомнить, что происходит дальше? Правильно! Вы становитесь вялым, не можете сосредоточиться на работе, и вами овладевает только одна мысль: «Хочется спать!». Такой эффект возникает не столько из-за большого количества съеденной пищи за обедом, сколько из-за ее высокой питательности. Теперь все силы и вся энергия вашего организма брошены на переваривание еды. Именно отсюда снижение общей активности, сонливость и усталость.

Но есть и другой путь. Когда вы переходите на здоровое питание, вы начинаете употреблять продукты с высоким содержанием витаминов, микроэлементов и простых углеводов. Они дают хороший заряд энергии Вашему организму, но перевариваются полностью и очень быстро расщепляются. Кроме того, эффективность продуктов здорового питания много выше, а это означает, что энергия, полученная от здоровых продуктов за обедом, не будет полностью затрачена на процесс пищеварения. В результате чувство голода вас покинет, а обед придаст бодрость.