

Департамент образования и науки Брянской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Клинцовский социально-педагогический колледж»

Тутевич Виктория Сергеевна

Специальность 44.02.01
Дошкольное образование
Курс 2, группа Д20
Форма обучения очная

Название работы

Правильное питание

Научный руководитель
Космачев В.К. _____

Клинцы
2021

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ "Пусть пища будет вашим лекарством"	3
Понятие «питание» и характеристика его роли в жизни человека.....	5
А вообще, что такое здоровое питание? Это:	6
Виды питания	8
Раздельное питание.....	8
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	12
Список литературы	14

ВВЕДЕНИЕ

"Пусть пища будет вашим лекарством"

Правильное питание - это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены. Рассмотрим особенности приготовления продуктов, которые составляют основу повседневного рациона.



Рисунок 1-рациональное питание.

Как известно, неправильное питание и малоподвижный образ жизни являются главными причинами возникновения различных заболеваний. Если вы работник офиса, изменить распорядок рабочего дня невозможно. Однако у вас есть возможность сбалансировать рацион и заботиться о своем здоровье. В свободное от работы время вы можете активно заниматься спортом, а в данной главе вы найдете множество советов по организации правильного питания Г. Л. Апанасенко. Здоровый образ жизни. Л. 2008.

В процессе жизнедеятельности организма в нем происходит, с одной стороны, разрушение (диссимиляция) веществ, входящих в состав тканей и клеток, с другой - постоянное обновление, воссоздание и перестройка ранее разрушенных веществ за счет питательных веществ, поступающих с пищей (ассимиляция).

Эти два процесса, из которых складывается обмен веществ, тесно связаны между собой, находятся во взаимозависимости и состоянии подвижного равновесия, в результате чего клетки и ткани сохраняют свой относительно постоянный состав.

При разрушении веществ в организме происходит окисление сложных органических веществ, входящих в состав тканей и выделение при этом энергии, необходимой для мышечной работы организма, поддержания на определенном уровне температуры тела и других жизненно необходимых процессов. Эта же энергия, освобождаемая во время разрушения, необходима и для обеспечения процессов воссоздания, во время которых происходит образование из простых органических соединений сложных, обладающих большим запасом энергии. Этот процесс называется обменом веществ в организме. Он является основой всех физиологических функций организма, к которым относятся дыхание, кровообращение, пищеварение, нервная деятельность и т.д. Все эти проявления деятельности организма находятся под регулирующим влиянием нервной системы. Необходимо знать, что процессы жизнедеятельности организма находятся в тесной зависимости от питания человека. Считается, что питательные вещества, такие как белки, углеводы и жиры, являются составными частями клеток и тканей организма. В состав клеток и тканей входят, и другие элементы пищи - минеральные соли и витамины. При этом некоторые из витаминов являются составными частями так называемых ферментов, участвующих в процессах расщепления, перестройки и образования новых, сложных органических веществ, входящих в состав организма.

Таким образом, питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям организма.

Понятие «питание» и характеристика его роли в жизни человека

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. Как ни соблазнительна пёстрая палитра продуктов питания и готовых изделий из них, но велики и проблемы, связанные с производством пищи, которые породила современная цивилизация. Повышенное содержание холестерина в крови, ожирение, кариес, диабет, нарушение жирового обмена веществ, гипертония, запоры, повышенное содержание мочевой кислоты в крови или подагра - вот неполный перечень так называемых «болезней цивилизации», вызванных неправильным питанием. 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.



Рисунок 2-Здоровый образ жизни

А вообще, что такое здоровое питание? Это:

- разнообразие продуктов;
- сбалансированный рацион;
- вкусно;
- недорого;
- полезно для всех.

С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Мыслители древности Гиппократ, Цельс, Гален и другие посвящали целые трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному ее потреблению. Выдающийся ученый Востока Абу Али Ибн Сина (Авиценна) считал пищу источником здоровья, силы, бодрости.

И. И. Мечников полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, может жить 120-150 лет.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ - белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Наконец пища - источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме.

Для поддержания нормального течения энергетических, пластических и каталитических процессов организму требуется определенное количество разнообразных пищевых веществ. От характера питания зависит обмен веществ в организме, структура и функции клеток, тканей, органов.

Здоровье и питание тесно взаимосвязаны. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на наше душевное состояние, эмоции и физическое здоровье. От качества питания во многом зависит наша физическая активность или пассивность, жизнерадостность или подавленность.

И не зря древние говорили, что «человек - есть то, что он ест». Все, что мы из себя представляем - наш внешний вид, состояние кожи, волос и т. д. обусловлено совокупностью различных веществ, из которых состоит наше тело. физиология режим рациональное питание здоровье.

Таблица 1-продукты питания

Белки	Жиры «Живые»	Углеводы
Рыба	зелень	хлеб
Яйца	фрукты	Мучные изделия
Бульон	сухофрукты	крупы
Фасоль, горох	овощи	картофель
Грибы, орехи	Соки, ягоды	сахар
Семечки, гречка	Сухое вино	варенье

Виды питания

Раздельное питание

Принципы раздельного питания имеют солидную научную основу. О неблагоприятном сочетании некоторых продуктов говорили еще древнеримские врачи, призывая осторожно, относиться к соленым, тушеным и очень сладким и жирным блюдам.

Авиценна не рекомендовал одновременно употреблять молоко и кислые продукты. Он считал, что нельзя смешивать легко и трудно перевариваемые продукты. Кроме того, этот великий врач полагал, что разнообразная пища гораздо чаще ведет к перееданию, нежели однообразная. Знаменитый русский ученый академик И.П. Павлов доказал, что для различных видов пищи организм выделяет различные пищеварительные соки. Многие современные ученые - приверженцы раздельного питания считают, что большинство болезней человека, а также его подверженность стрессам и депрессиям связаны с тем, что, как и, в какой последовательности человек ест.

В переваривании разных продуктов участвуют разные ферменты. Если человек одновременно потребляет и белки, и углеводы, то его организм вырабатывает оба вида ферментов. Так как этим ферментам нужна разная среда (щелочная или кислотная), то они начинают противодействовать друг другу. Переваривание замедляется, полезность продуктов резко падает, а вся система пищеварения работает с повышенной нагрузкой.

Степень усваиваемости напрямую зависит от того, какая среда требуется для переваривания того или иного продукта.

Кислотной среды требуют белковые продукты, мясо, рыба, морепродукты, яйца, молоко, нежирные сыры, семечковые (яблоки, груши и т. д.), косточковые (абрикосы, вишни, сливы и проч.), экзотические (кроме бананов) и цитрусовые фрукты, ягоды, фруктовые чаи и соки, сидр, сухие и полусухие вина, шампанское, продукты из сои, арахис.

Щелочная среда нужна углеводным продуктам: всем злаковым, мучным изделиям, некоторым овощам (картофелю, топинамбуру, пастернаку, зеленой капусте), обработанным помидорам и шпинату, свежим бананам, финикам и инжиру, сушеным абрикосам и инжиру, изюму, сладостям, пиву.

И кислотная, и щелочная среда необходима для переваривания нейтральных продуктов: листовых овощей, лука, любой капусты (за исключением зеленой), стручковых растений, сладкого перца, свежих помидоров, моркови, брюквы, свеклы, баклажанов, огурцов, кабачков, тыквы, чеснока, спаржи, сельдерея, грибов, кисломолочных продуктов, жирного и творожного сыра (брынзы), различных жиров, орехов и семян (кроме арахиса), авокадо, маслин, пряностей, желе, минеральной воды, травяных чаев, разбавленных овощных соков.

Тем, кто решил перейти на раздельное питание, нужно придерживаться нескольких строгих правил:

- нельзя смешивать в одном приеме пищи белковые и углеводные продукты (нейтральные продукты можно употреблять и с теми, и с другими);
- не рекомендуется злоупотреблять полуфабрикатами и консервированными продуктами;
- чем больше нейтральных продуктов в вашем рационе, тем меньше опасность повышенной кислотности, которая ведет к различным болезням;
- чтобы не нарушать кислотно-щелочной баланс, соотношение потребляемых щелочеобразующих и кислотообразующих продуктов должно равняться примерно 3:2;
- во второй половине дня не рекомендуется, есть белковую пищу;
- перерыв между основными приемами пищи должен составлять не менее 4 ч. (Если этот срок для вас очень велик, можно “перехватить” что-нибудь из нейтральной группы.)
- никогда не ешьте второпях, жуйте медленно и спокойно.

Но и это еще не все. Если вы хотите, достичь наилучших результатов, вам придется ознакомиться и с правилами раздельного питания при выборе и приготовлении продуктов. Собственно, никаких сложностей тут нет:

- самое полезное масло - нерафинированное растительное, но, если вам больше по душе сливочное - пожалуйста;
- предпочтительнее употреблять морскую соль, так как она богата минеральными веществами;
- не злоупотребляйте уксусом и горчицей;
- допустимо приправлять углеводные блюда лимонным соком (представителем белковой группы), а белковые - медом (относящимся к углеводным продуктам);
- лучше всего питаться сырыми продуктами, ибо в них, как правило, содержится больше полезных веществ, чем в обработанных, а кроме того, они ускоряют обменные процессы;
- фрукты и овощи со съедобной кожурой чистить не рекомендуется;
- для приготовления продуктов больше всего подходят тушение, обжаривание, запекание в фольге. Если вы тушите овощи, положите жир в уже готовое блюдо;
- картофель, сваренный в мундире, сохраняет гораздо больше минеральных веществ.

Если вам больше по вкусу предварительно очищенный картофель, не забывайте, что его отвар - это минеральный "клад", который вполне можно, использовать;

- важно соблюдать сезонность питания: весной и летом употреблять больше растительной пищи, зимой и осенью - пищи, богатой белками и жирами;
- ни в коем случае нельзя переедать: быстрее устает и чаще болеет тот, кто много ест.

Кроме того, отдельное питание содержит и правила сочетаемости продуктов, которые, например, не рекомендуется употреблять одновременно:

- углеводные и кислые продукты (картофель со свежими помидорами);
- два концентрированных белка (мясо с сыром или орехами);
- жиры с белками (сливочное масло с сыром);
- крахмалы и сахар (джем с хлебом);
- арбузы, дыни, молоко с чем бы то ни было.

Впрочем, правил, рекомендаций, отдельного питания, других систем питания и диет - огромное количество, и каждый может выбрать для себя наиболее подходящие. Ваша привилегия - использовать то, что в наибольшей степени соответствует вашему вкусу и возможностям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы. Принимаемая нами пища обеспечивает постоянное обновление, развитие клеток и тканей организма, является источником энергии. Продукты питания - это источники веществ, из которых синтезируются гормоны, ферменты и другие регуляторы обменных процессов. Обмен веществ полностью зависит от характера питания. Состав пищи, ее количество и свойства определяют физическое развитие и рост, заболеваемость, трудоспособность, продолжительность жизни и нервно-психическое состояние. С пищей в наш организм должно поступать достаточное, но не избыточное, количество белков, углеводов, жиров, микроэлементов, витаминов и минеральных веществ в правильных пропорциях. Все теории здорового питания пытаются решить эту проблему.

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.

Чтобы преодолеть сложившийся стереотип в области питания, требуется большое мужество, сознательность, организованность. И это нельзя осуществить без поддержки всей семьи, так как питание - дело семейное.

Люди, которые перешли на совместимое питание, становятся очень молодыми, подтянутыми, с хорошей кожей, малым количеством седых волос (волосы восстанавливают цвет). Они выглядят на 20 лет моложе своего возраста.

Пища в определенных условиях может быть вредной для организма. Понимание механизмов неблагоприятного влияния пищи позволяет предупреждать болезненные реакции. Задача, стоящая перед медициной, - использовать пищу как лечебный фактор при различных заболеваниях людей.

Можно затрачивать огромные деньги на лечение: сложнейшие операции, дорогостоящие лекарственные препараты, консультации «умных» врачей, но можно просто прибегнуть к рациональному питанию, некоторые концепции которого мы рассмотрели выше, выбор за вами.

В своей жизни каждый человек идет особым путем, но счастливым может быть только тот, кто живет просто, питается чисто, мыслит искренно и доброжелательно, уважает и ценит духовные богатства, любит и бережет природу, знает, что такое справедливость и доброта.

Правильное питание лежит в основе всех этих ценностей, это - начало пути.

Список литературы

1. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. М., "Физкультура и спорт", 2005.
2. Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. Здоровье человека. М., 2004.
3. Дунаевский Г.А. Овощи и фрукты в питании здорового и больного человека/Г.А. Дунаевский. - К.: Здоровье, 1990.
4. «Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма человека» (Лекция), Б.П. Персец. Москва, 1998.
5. «Раздельное питание». Ренате Цельтнер. Феникс, 1997.
6. «Три пользы». И. И. Литвина. Санкт-Петербург, 1997.
7. «Секреты долголетия». Поль С. Брэгг, Герберт Шелтон. Сыктывкар, 1992.
8. «Питание и здоровье». Р. И. Воробьев. Москва «Медицина», 1990.