

ВЫВОД 1. Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

- А какой должна быть еда? (вкусной, разнообразной).

Вы видите **ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ**, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим, из чего она состоит (демонстрация интерактивной Пирамиды питания).

Учитель показывает на каждый ярус пирамиды, дети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом ярусе пирамиды.

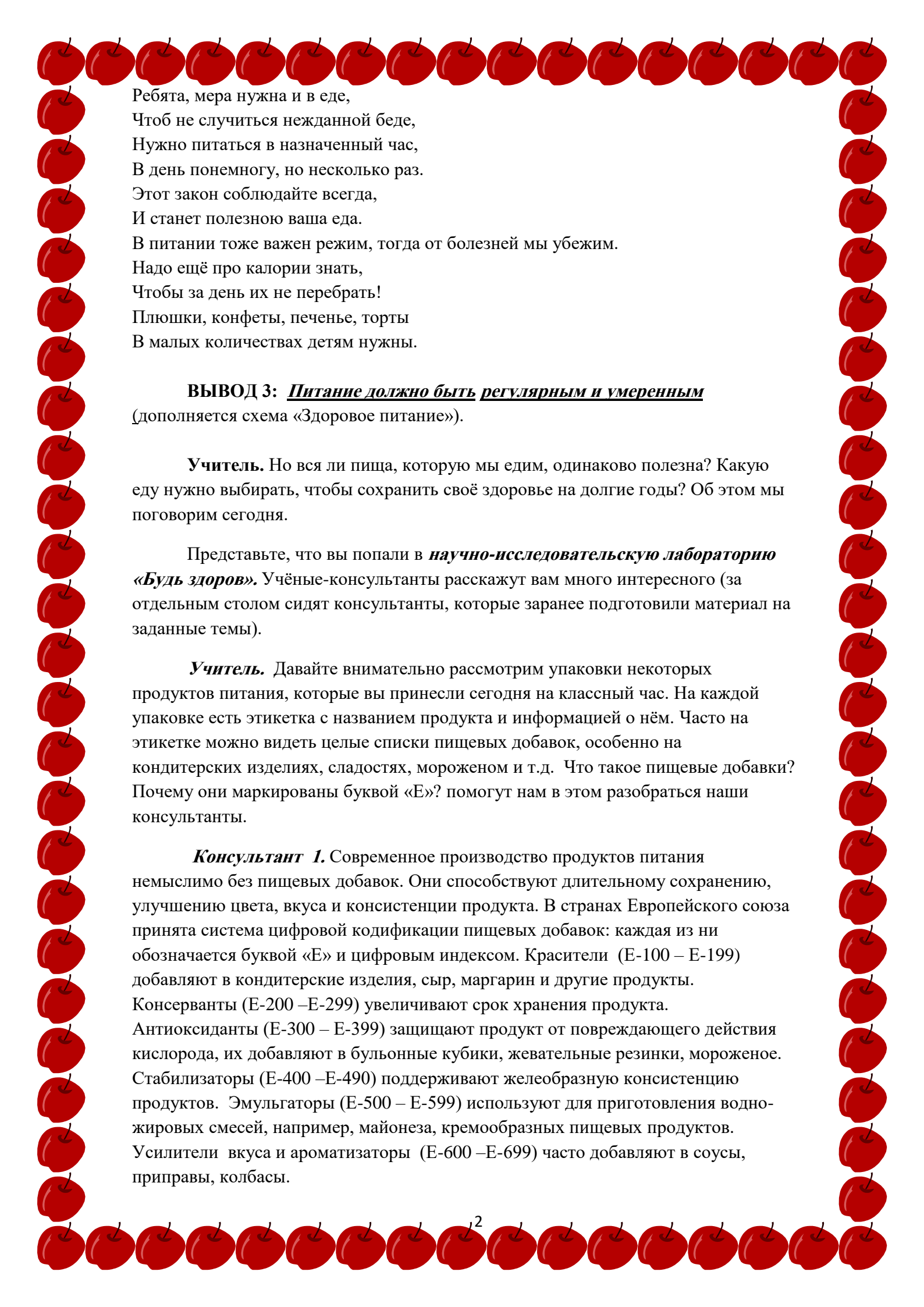


«Пирамида питания» в виде равнобедренного треугольника, разделённого горизонтально на 4 части. В основании пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия; на втором уровне – овощи и фрукты; на третьем – молочные продукты, мясо, рыба; на четвёртом (вершина пирамиды) – сахар, соль, сладости.

ВЫВОД 2: Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным.

(на магнитной доске постепенно составляется схема «Принципы здорового питания»).

Учитель: Ребята, послушайте стихотворение и попробуйте выделить названные в нём принципы здорового питания.



Ребята, мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда.
В питании тоже важен режим, тогда от болезней мы убежим.
Надо ещё про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
Плюшки, конфеты, печенье, торты
В малых количествах детям нужны.

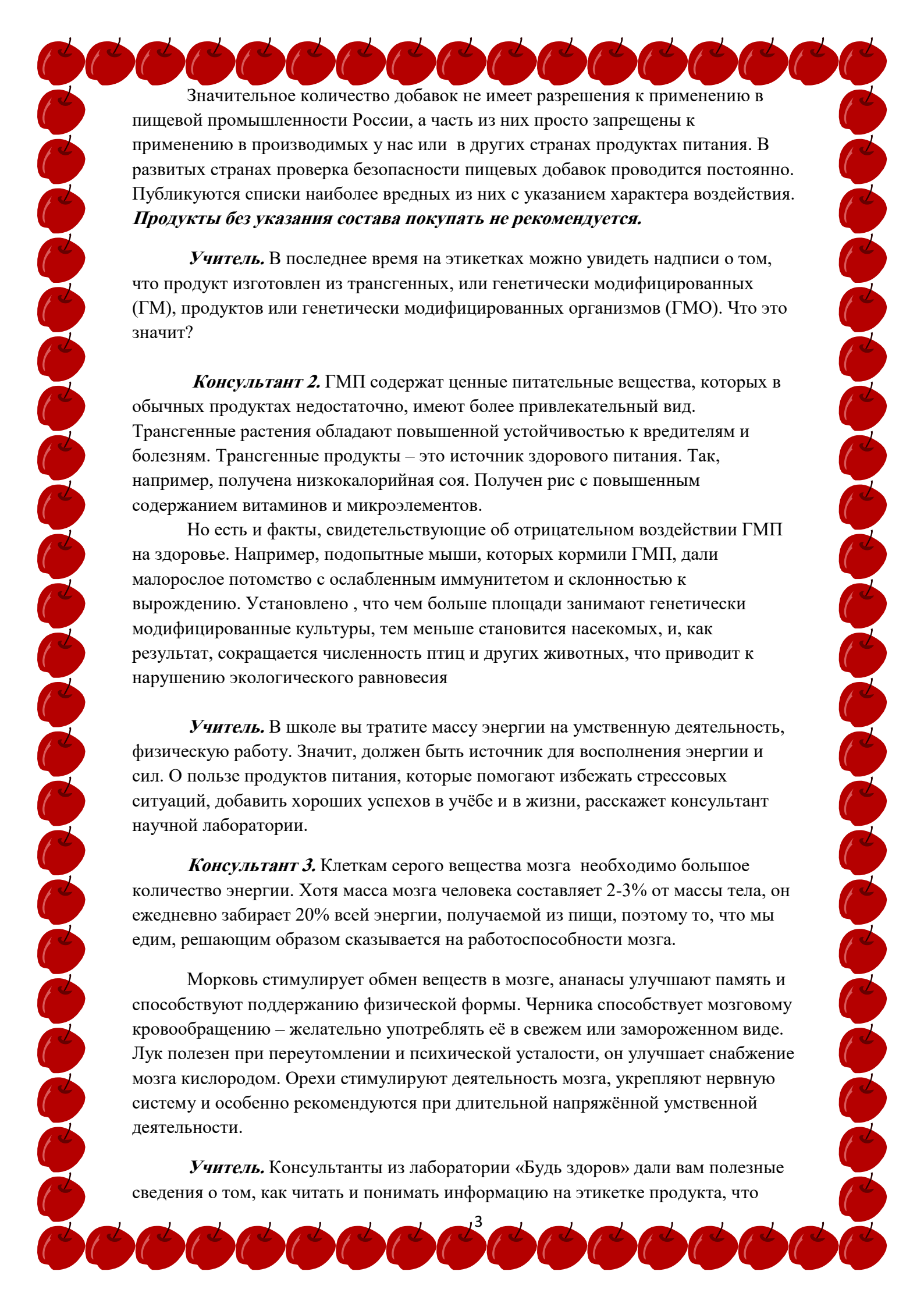
ВЫВОД 3: Питание должно быть регулярным и умеренным
(дополняется схема «Здоровое питание»).

Учитель. Но вся ли пища, которую мы едим, одинаково полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сегодня.

Представьте, что вы попали в *научно-исследовательскую лабораторию «Будь здоров»*. Учёные-консультанты расскажут вам много интересного (за отдельным столом сидят консультанты, которые заранее подготовили материал на заданные темы).

Учитель. Давайте внимательно рассмотрим упаковки некоторых продуктов питания, которые вы принесли сегодня на классный час. На каждой упаковке есть этикетка с названием продукта и информацией о нём. Часто на этикетке можно видеть целые списки пищевых добавок, особенно на кондитерских изделиях, сладостях, мороженом и т.д. Что такое пищевые добавки? Почему они маркированы буквой «Е»? помогут нам в этом разобраться наши консультанты.

Консультант 1. Современное производство продуктов питания немислимо без пищевых добавок. Они способствуют длительному сохранению, улучшению цвета, вкуса и консистенции продукта. В странах Европейского союза принята система цифровой кодификации пищевых добавок: каждая из них обозначается буквой «Е» и цифровым индексом. Красители (Е-100 – Е-199) добавляют в кондитерские изделия, сыр, маргарин и другие продукты. Консерванты (Е-200 – Е-299) увеличивают срок хранения продукта. Антиоксиданты (Е-300 – Е-399) защищают продукт от повреждающего действия кислорода, их добавляют в бульонные кубики, жевательные резинки, мороженое. Стабилизаторы (Е-400 – Е-490) поддерживают желеобразную консистенцию продуктов. Эмульгаторы (Е-500 – Е-599) используют для приготовления водно-жировых смесей, например, майонеза, кремообразных пищевых продуктов. Усилители вкуса и ароматизаторы (Е-600 – Е-699) часто добавляют в соусы, приправы, колбасы.



Значительное количество добавок не имеет разрешения к применению в пищевой промышленности России, а часть из них просто запрещены к применению в производимых у нас или в других странах продуктах питания. В развитых странах проверка безопасности пищевых добавок проводится постоянно. Публикуются списки наиболее вредных из них с указанием характера воздействия. **Продукты без указания состава покупать не рекомендуется.**

Учитель. В последнее время на этикетках можно увидеть надписи о том, что продукт изготовлен из трансгенных, или генетически модифицированных (ГМ), продуктов или генетически модифицированных организмов (ГМО). Что это значит?

Консультант 2. ГМП содержат ценные питательные вещества, которых в обычных продуктах недостаточно, имеют более привлекательный вид. Трансгенные растения обладают повышенной устойчивостью к вредителям и болезням. Трансгенные продукты – это источник здорового питания. Так, например, получена низкокалорийная соя. Получен рис с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов.

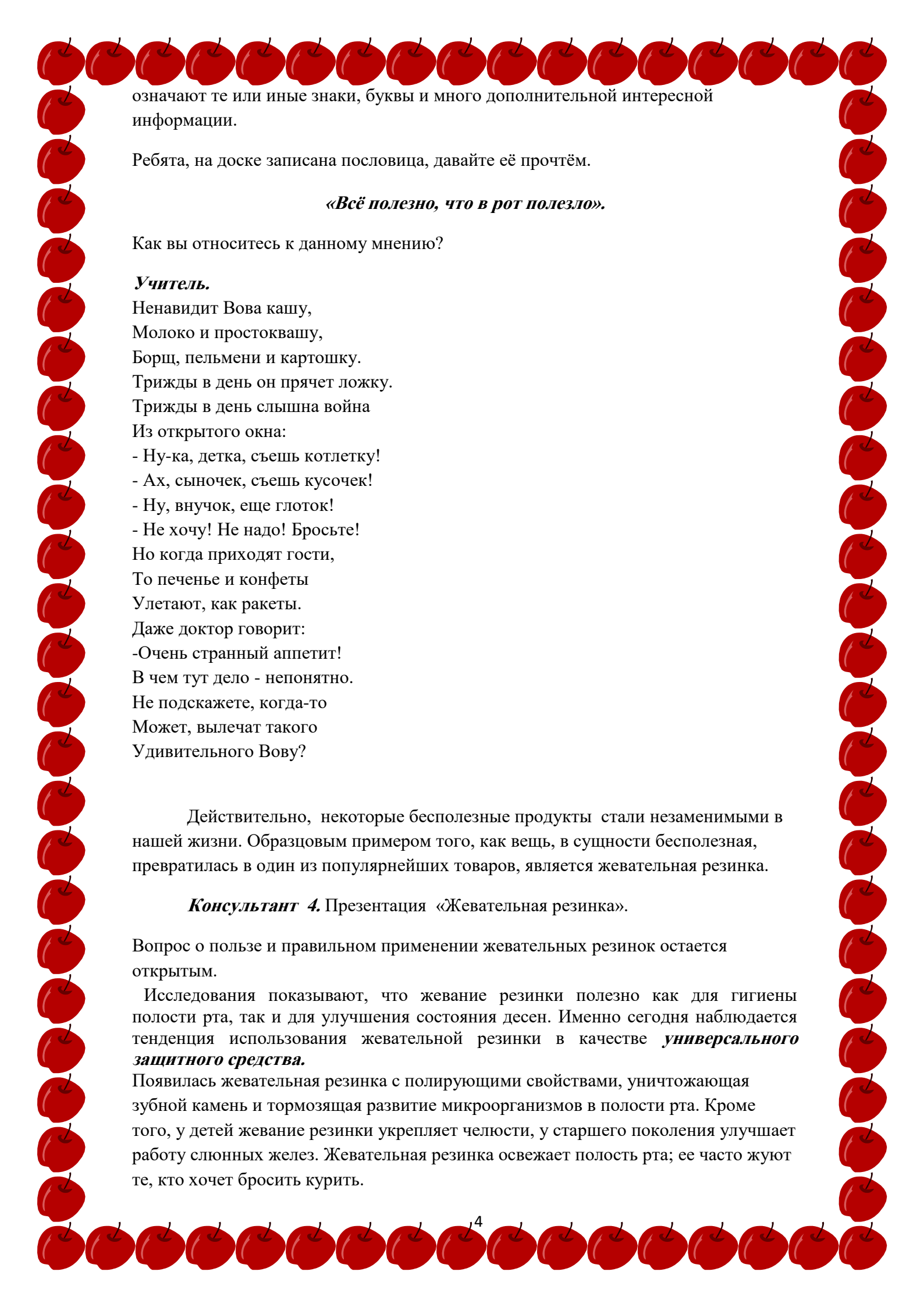
Но есть и факты, свидетельствующие об отрицательном воздействии ГМП на здоровье. Например, подопытные мыши, которых кормили ГМП, дали малорослое потомство с ослабленным иммунитетом и склонностью к вырождению. Установлено, что чем больше площади занимают генетически модифицированные культуры, тем меньше становится насекомых, и, как результат, сокращается численность птиц и других животных, что приводит к нарушению экологического равновесия

Учитель. В школе вы тратите массу энергии на умственную деятельность, физическую работу. Значит, должен быть источник для восполнения энергии и сил. О пользе продуктов питания, которые помогают избежать стрессовых ситуаций, добавить хороших успехов в учёбе и в жизни, расскажет консультант научной лаборатории.

Консультант 3. Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Хотя масса мозга человека составляет 2-3% от массы тела, он ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой из пищи, поэтому то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности мозга.

Морковь стимулирует обмен веществ в мозге, ананасы улучшают память и способствуют поддержанию физической формы. Черника способствует мозговому кровообращению – желателно употреблять её в свежем или замороженном виде. Лук полезен при переутомлении и психической усталости, он улучшает снабжение мозга кислородом. Орехи стимулируют деятельность мозга, укрепляют нервную систему и особенно рекомендуются при длительной напряжённой умственной деятельности.

Учитель. Консультанты из лаборатории «Будь здоров» дали вам полезные сведения о том, как читать и понимать информацию на этикетке продукта, что



означают те или иные знаки, буквы и много дополнительной интересной информации.

Ребята, на доске записана пословица, давайте её прочтём.

«Всё полезно, что в рот полезло».

Как вы относитесь к данному мнению?

Учитель.

Ненавидит Вова кашу,
Молоко и простоквашу,
Борщ, пельмени и картошку.
Трижды в день он прячет ложку.
Трижды в день слышна война
Из открытого окна:
- Ну-ка, детка, съешь котлетку!
- Ах, сыночек, съешь кусочек!
- Ну, внучок, еще глоток!
- Не хочу! Не надо! Бросьте!
Но когда приходят гости,
То печенье и конфеты
Улетают, как ракеты.
Даже доктор говорит:
-Очень странный аппетит!
В чем тут дело - непонятно.
Не подскажете, когда-то
Может, вылечат такого
Удивительного Вову?

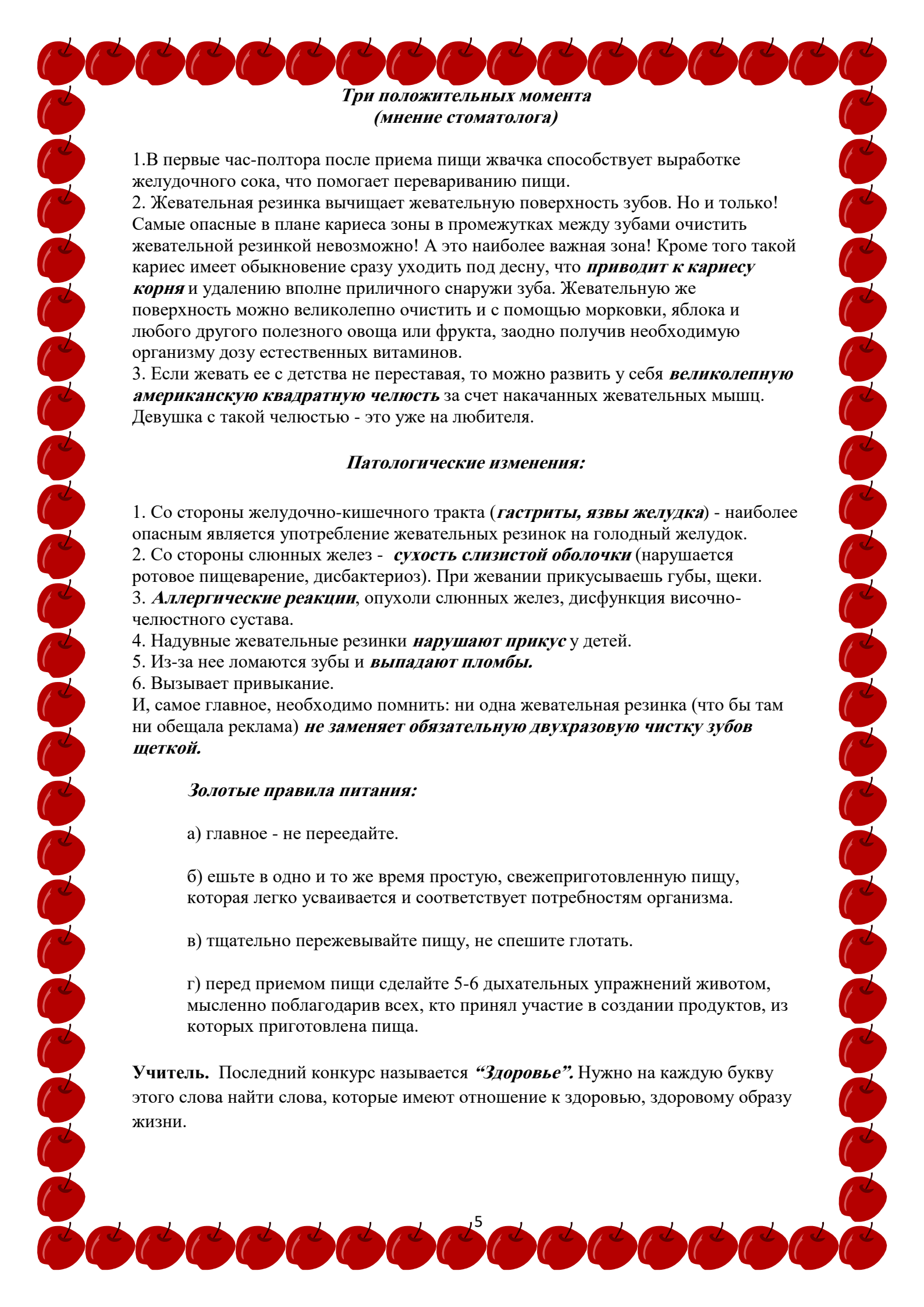
Действительно, некоторые бесполезные продукты стали незаменимыми в нашей жизни. Образцовым примером того, как вещь, в сущности бесполезная, превратилась в один из популярнейших товаров, является жевательная резинка.

Консультант 4. Презентация «Жевательная резинка».

Вопрос о пользе и правильном применении жевательных резинок остается открытым.

Исследования показывают, что жевание резинки полезно как для гигиены полости рта, так и для улучшения состояния десен. Именно сегодня наблюдается тенденция использования жевательной резинки в качестве ***универсального защитного средства.***

Появилась жевательная резинка с полирующими свойствами, уничтожающая зубной камень и тормозящая развитие микроорганизмов в полости рта. Кроме того, у детей жевание резинки укрепляет челюсти, у старшего поколения улучшает работу слюнных желез. Жевательная резинка освежает полость рта; ее часто жуют те, кто хочет бросить курить.



Три положительных момента (мнение стоматолога)

1. В первые час-полтора после приема пищи жвачка способствует выработке желудочного сока, что помогает перевариванию пищи.
2. Жевательная резинка вычищает жевательную поверхность зубов. Но и только! Самые опасные в плане кариеса зоны в промежутках между зубами очистить жевательной резинкой невозможно! А это наиболее важная зона! Кроме того такой кариес имеет обыкновение сразу уходить под десну, что **приводит к кариесу корня** и удалению вполне приличного снаружи зуба. Жевательную же поверхность можно великолепно очистить и с помощью морковки, яблока и любого другого полезного овоща или фрукта, заодно получив необходимую организму дозу естественных витаминов.
3. Если жевать ее с детства не переставая, то можно развить у себя **великолепную американскую квадратную челюсть** за счет накачанных жевательных мышц. Девушка с такой челюстью - это уже на любителя.

Патологические изменения:

1. Со стороны желудочно-кишечного тракта (**гастриты, язвы желудка**) - наиболее опасным является употребление жевательных резинок на голодный желудок.
 2. Со стороны слюнных желез - **сухость слизистой оболочки** (нарушается ротовое пищеварение, дисбактериоз). При жевании прикусываете губы, щеки.
 3. **Аллергические реакции**, опухоли слюнных желез, дисфункция височно-челюстного сустава.
 4. Надувные жевательные резинки **нарушают прикус** у детей.
 5. Из-за нее ломаются зубы и **выпадают пломбы**.
 6. Вызывает привыкание.
- И, самое главное, необходимо помнить: ни одна жевательная резинка (что бы там ни обещала реклама) **не заменяет обязательную двухразовую чистку зубов щеткой**.

Золотые правила питания:

- а) главное - не пере едайте.
- б) ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- в) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- г) перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

Учитель. Последний конкурс называется "**Здоровье**". Нужно на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.



Например:

З — здоровье, зарядка, закалка, зубной врач;

Д — диета;

О — очки;

Р — режим, расческа, ракетка;

О — отдых;

В — вода, витамины, врач;

Ь - Слов, начинающихся на “Ь” не существует.

Е — еда.

Будьте здоровы! Умейте управлять своими эмоциями, настроением и желанием.
Укрепляйте свое тело и дух. Ваше здоровье в ваших руках!

Я беру голубую, как небо, гуашь

И рисую моря и реки,

И апрельский, прозрачный почти, пейзаж:

В день весны в двадцать первом веке

Я беру золотую, как солнце, гуашь

И рисую все то, что снится:

Златовласку, узоры причудливых чаш,

И рассвет, и поля пшеницы.

Я рисую... И сердцу светлей и теплей.

Пусть рука сама выберет краски.

Если черную боль?

Не будет кудрей

У красавицы Златовласки.

Приложение 1.

Таблица «Наиболее вредные пищевые добавки Е»

Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие
Е 102	О!	Е 180	О!	Е 280	Р	Е 463	РХ
Е 103	(З)	Е 201	О!	Е 281	Р	Е 465	РХ
Е 104	П	Е 210	Р	Е 282	Р	Е 466	РХ
Е 105	(З)	Е 211	Р	Е 283	Р	Е 477	П
Е 110	О!	Е 212	Р	Е 310	С	Е 501	О!
Е 111	(З)	Е 213	Р	Е 311	С	Е 502	О!
Е 120	О!	Е 214	Р	Е 312	С	Е 503	О!
Е 121	(З)	Е 215	Р	Е 320	Х	Е 510	ОО!!
Е 122	П	Е 216	Р (З)	Е 321	Х	Е 513Е	ОО!!
Е 123	ОО!!	Е 219	Р	Е 330	Р	Е 527	ОО!!
Е 124	(З)	Е 220	О!	Е 338	РХ	Е 620	О!
Е 125	О!	Е 222	О!	Е 339	РХ	Е 626	РК
Е 126	(З)	Е 223	О!	Е 340	РХ	Е 627	РК
Е 127	(З)	Е 224	О!	Е 341	РХ	Е 628	РК
Е 129	О!	Е 228	О!	Е 343	РК	Е 629	РК
Е 130	О!	Е 230	Р	Е 400	О!	Е 630	РК
Е 131	(З)	Е 231	ВК	Е 401	О!	Е 631	РК
Е 141	Р	Е 232	ВК	Е 402	О!	Е 632	РК
Е 142	П	Е 233	О!	Е 403	О!	Е 633	РК
Е 150	Р	Е 239	ВК	Е 404	О!	Е 634	РК
Е 151	П	Е 240	Р	Е 405	О!	Е 635	РК
Е 152	ВК	Е 241	П	Е 450	РХ	Е 636	О!
Е 153	(З)	Е 242	О!	Е 451	РХ	Е 637	О!
Е 154	Р	Е 249	Р	Е 452	РХ	Е 907	С
Е 155	РК, РД	Е 250	РД	Е 453	РХ	Е 951	ВК
Е 160	О!	Е 251	РД	Е 454	РХ	Е 952	(З)
Е 171	ВК	Е 252	Р	Е 461	РХ	Е 954	Р
Е 173	П	Е 270	О!	Е 462	РХ	Е 1105	ВК

Условные обозначения вредных воздействий добавок:

- О! — опасный
- ОО!! — очень опасный
- (З) — запрещенный
- РК — вызывает кишечные расстройства
- РД — нарушает артериальное давление
- С — сыпь
- Р — ракообразующий
- РЖ — вызывает расстройство желудка
- Х — холестерин
- П — подозрительный
- ВК — вреден для кожи.

Сценарий агитбригады «Полезная еда не приносит вреда!»

12.04.2012 | Автор: [admin](#)

[Tweet](#)



В течение учебного года школы часто принимают участие в различных смотрах и конкурсах. Очередной темой для такого конкурса стала тема о питании. Вопрос о правильном и здоровом питании школьников в наше время очень актуален. Ему уделяется большое внимание как администрацией школы, так и администрацией города. Пропаганда здорового питания среди учащихся – одна из важных задач на сегодняшний день. Вашему вниманию предлагается **сценарий** выступления на городском [смотре-конкурсе агитбригад](#) «Мы выбираем здоровое питание!» С этой программой агитбригада заняла 1 место.

Агитбригада «Полезная еда не приносит вреда!»

1-й: Мы с красным солнцем дружим, волне прохладной рады.
И нам не страшен дождик, не страшны снегопады!

2-й: Мы ветра не боимся, в игре не устаем.
Мы рано спать ложимся и с солнышком встаем.

3-й: Зимой на лыжах ходим, резвимся на катке.
А летом – загораем, купаемся в реке.

4-й: Мы любим бегать, прыгать, играть тугим мячом.
Мы вырастем здоровыми, и все нам – (все хором) нипочем!

5-й: Мы – самые здоровые дети!

6-й: Мы – веселые и счастливые!

1-й: Мы не боеем!

2-й: Мы соблюдаем режим дня!

3-й: Мы любим физкультуру!

4-й: Мы ходим в походы и много гуляем на свежем воздухе!

5-й: У нас нет вредных привычек!

6-й: Мы регулярно и правильно питаемся!

Все: Мы – за здоровую и счастливую жизнь!

7-й: Суп в стакане – это круто!
Приготовлю за минуту
«Кириешки» и хот – доги
Уплету за обе щёки!
Чипсы – просто объеденье
Хрущу ими с упоеньем!
«Чупа – чупсы» я люблю,
Наслаждаюсь ими
«Кока – колу» часто пью
С друзьями я своими.

1-й: Интересный экземплярчик!



3-й: А ну-ка нас послушай, мальчик.

5-й: Твоя любимая еда тебе вредна.

7-й: Бред, ерунда.

У меня ведь все прекрасно

Лучше уж отстаньте, ясно?

Что я ем - не ваше дело

Ел, и буду есть все смело,

Что моей душе угодно.

Чего встали? Все свободны.

2-й: До беды рукой подать,

4-й: Надо нам его спасать.

6-й: Пойдите и не торопитесь!

Терпения чуть-чуть вы наберитесь.

Немного времени пройдет

И он быстро все поймет.

7-й: Съел я чипсы, кока-колу

Сейчас допью, и пулей в школу.

Ой-ей-ей, что за прикол?

Мой живот меня подвел.

1-й: Поскорее все сюда!

Все: Ну и как тебе еда?

7-й: Вдруг сильно заболел живот

Доесть я не успел свой бутерброд

1-й: Сейчас тебе все объясним подробно

На что такая вот еда способна

2-й: Употребление прохладительных энергетических напитков вызывает дефицит кальция в организме, и возникает опасность перелома костей.

3-й: Если питаться гамбургерами и чипсами, может развиваться витаминная недостаточность, а это причина низкой успеваемости.

4-й: Чипсы и кириешки содержат большое количество жиров, специй и соли, они провоцируют тяжёлые заболевания внутренних органов, вызывают ожирение и повышают давление.

7-й: А что же тогда есть?

5-й: Кушай фрукты и кефир,

6-й: Овощи клади в гарнир

5-й: Мясо, рыбу, свежий сок

6-й: Будешь ты здоров, дружок.

7-й: Вместо картошки есть траву

Я ребята не смогу.

Не вкусно это ведь совсем

Я такое ведь не ем!

1-й: Полезная пища может быть вкусной

Если ее приготовить искусно.

Все: А для этого всегда

Придут на помощь повара.

(танец «Поварята»)

7-й: Убедили вы меня

Питаться правильно начну и я.

1-й: Мы обратим хотим ваше внимание

К рекомендациям здорового питания

2-й: Первый пункт запомни строго:

Кушай чаще, понемногу!

Не меньше четырех раз в день

Пищу принимать не лень

3-й: Никогда не объедайтесь!


С легким голодом вставайте

Вы всегда из-за стола.

Пусть «уляжется» еда,

Время дарит насыщение.

Вам поднимет настроение!



4-й: Помни, овощи и фрукты –
Очень ценные продукты!
Витаминов важных ряд
В каждом соке ждет ребят!

7-й: Ешьте мясо, птицу, рыбу
В отварном, печеном виде.
Пища жареная – вкусно,
Но от нее желудку грустно!

5-й: А теперь пора нам вспомнить
Про любимый наш Макдоналдс
Если часто там питаться,
Можно вскоре повстречаться
С лишним весом и гастритом.
Пища быстрая вредит нам!

6-й: «Пепсикольная» реклама
Нас зовет по всем программам
Пить напитки, газировки.
А в них такая дозировка
Разных вредных элементов
Навредят в один момент нам
Ваш желудок, печень, почки
Пострадают, между прочим!

1-й: Вам, надеюсь, все понятно?
Главным правилом, ребята,
Должен стать один совет:

Все: Мы живем, не чтобы есть,

1-й: А едим, чтоб просто жить

2-й: Строить города, учить,

3-й: Путешествовать по странам,

4-й: Покорять все океаны,

5-й: Создавать, творить, писать,

6-й: Улыбаться и мечтать,

7-й: Быть счастливым и здоровым...

Все: Знать питания основы!

Здоровое питание - наш путь к красоте, здоровью и долголетию.

Здоровое питание – один из важнейших компонентов **красоты и здоровья**. Правильное питание поможет не только оставаться в прекрасной форме, но и позволит чувствовать себя более энергичной, легкой и работоспособной. Придерживаться здорового питания не так уж и сложно, как кажется на первый взгляд.



Начинайте переходить к здоровому питанию постепенно. Зная основные правила питания, каждый человек может самостоятельно составить сбалансированный рацион, подобрать правильные продукты питания, разработать здоровое меню для своей **семьи** с учетом своих финансовых возможностей. Для **правильного** и здорового питания совсем необязательно покупать дорогие продукты, намного важнее как вы эти продукты приготовите.

Несколько основных правил здорового питания. Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп (фрукты, овощи, ягоды, грибы, зерновые и бобовые культуры, мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца, орехи, жиры, масла, зелень).

- Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день. Не делайте больших перерывов между приемами пищи. Ежедневное меню должно состоять из завтрака, обеда, полдника и ужина.

- Попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время, это благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. А вот от перекусов между основными приемами пищи лучше отказаться.

- Постарайтесь ограничить потребление соли. Вместо обычной соли используйте йодированную. Пусть ваши блюда лучше будут недосоленными, чем пересоленными. Считается, что морская соль более полезна, чем поваренная, т. к. она сохраняет в своем составе много полезных минералов. К тому же, морская соль более соленая, поэтому, при меньшем количестве соли вкус блюд не изменится, а организм получит меньше вреда.

- Потребление сахара также лучше ограничить. В некоторых случаях сахар можно заменить медом. Несколько ложек меда в день обеспечат организм витаминами и минералами, помогут предотвратить простудные заболевания и поднимут иммунитет. Но не кладите мед в горячий чай, так как при нагревании мед теряет часть своих полезных качеств.

- В течение дня старайтесь пить побольше чистой воды. Вода просто необходима нашему организму, ведь он на 2/3 состоит из воды. Вода оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняет ее изнутри, питает энергией, предотвращает сухость. Кроме того, вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения. Оптимальным, считается, выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки. Только не пейте много воды на ночь, а то рискуете проснуться с отеками.

- Здоровое питание - это в том числе свежие овощи и фрукты. Ешьте больше свежих овощей и фруктов. В сырых овощах содержится много клетчатки и витаминов, которые так необходимы нашему организму. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме. Но внимание, если у вас есть противопоказания по состоянию здоровья (проблемы с желудочно-кишечным трактом), свежие овощи и фрукты могут быть вам противопоказаны. Поэтому лучше проконсультируйтесь с врачом.



- Здоровое питание - это в том числе и свежие продукты. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, чем сварить огромную кастрюлю на всю неделю. Пользы для здоровья от этого не будет. При долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения. При покупке продуктов обязательно посмотрите, не истек ли срок годности.



Как приготовить здоровую пищу.

Будет ли пища здоровой во многом зависит от того как вы ее приготовите. Из одних и тех же продуктов можно приготовить как здоровую пищу, так и вредную.

Употребляйте в пищу больше вареных или запеченных в духовке продуктов и как можно меньше жареных, с использованием жиров.

Незаменимым помощником при приготовлении здорового питания является **пароварка**. Готовить в ней очень просто, быстро и удобно. В пароварке можно приготовить несколько блюд одновременно. При приготовлении пищи на пару все полезные вещества и витамины в продуктах сохраняются. Кроме того, при готовке в пароварке не нужно добавлять масло, а значит, в еде будет содержаться меньше холестерина, и калорийность продуктов при готовке не будет увеличиваться. Все лишние жиры, образующиеся в процессе готовки, стекают в специальный поддон.

Пища, приготовленная на пару, получается более сочной и мягкой. Приготовить в пароварке можно, практически, любое блюдо – мясо, птицу, рыбу, овощи, рис и даже десерт! Конечно, сначала нужно приспособиться к готовке на пару, поэкспериментировать с различными продуктами. Особенно вкусными получаются приготовленные на пару рыбные стейки, а также овощи. Овощи из пароварки имеют более яркий цвет и особый вкус.

Несколько простых рецептов здорового питания для пароварки.

Стейки из лосося или форели.

Смазать стейки с двух сторон лимонным соком и немного посолить. Полить соевым соусом и оставить минут на 30. Затем кладем стейки в пароварку и варим минут 20. Рыба получается очень нежная и сочная, а главное, полезная.

Куриные грудки на пару.

Сначала приготовим соус. Для этого смешиваем соевый соус, несколько ложек горчицы (горчица сделает грудки более мягкими), сок лимона. Можно добавить немного приправок для курицы, но не переборщите, так как соевый соус очень соленый. Куриные грудки замачиваем в соусе минут 20-30. После этого помещаем грудки в пароварку на 30 минут. На гарнир можно приготовить овощи на пару. Кладем овощи на следующий ярус и запускаем пароварку. Тогда овощи пропитаются ароматом курицы, и их вкус будет более насыщенным.

Говядина в пароварке.

Мясо режем небольшими кусочками и укладываем в пароварку, немного солим. Сверху выкладываем помидоры, нарезанные кружочками, зелень, пряности, ломтики сыра. Готовим в пароварке 40 минут.

Еще одним незаменимым помощником на кухне для приготовления здоровой пищи является **соковыжималка**. Свежевыжатые фруктовые и овощные соки очень полезны для нашего организма. В них содержится столько витаминов и минеральных веществ! Не обязательно покупать дорогую универсальную соковыжималку, подойдет и небольшой пресс для цитрусовых. стакан свежевыжатого апельсинового сока с утра – хороший источник витамина С и других полезных микроэлементов.

Примерное меню на день.

Завтрак.

Завтрак обязательно должен быть питательным и сытным. Если вы хорошо покусаете с утра, то меньше шансов, что вам захочется перекусить или съесть что-нибудь сладкое до обеда. Наверное, вы замечали, что когда вы позавтракаете, то чувствуете себя более энергичными и работоспособными.

Идеально подойдут для завтрака различные каши. Их можно варить как на молоке, так и на воде. Готовить их просто и быстро. Добавьте в кашу фрукты или орехи и полезный, вкусный завтрак готов.

Можно приготовить на завтрак творог. Если не можете обойтись без сахара – добавьте немного меда, фруктов или изюма. Творог должен обязательно входить в ваш рацион. Он богат кальцием, фосфором, витаминами группы В и другими полезными элементами. Ежедневное употребление творога улучшит состояние ногтей и волос. Если вы располагаете достаточным временем, можете приготовить на завтрак творожную запеканку.

Также для завтрака хорошо подойдут омлет, мюсли с орехами или фруктами, салат из свежих овощей, фрукты. Запить все это лучше свежесжатым соком.

Обед.

Обед должен быть полноценным и сбалансированным. Если вы работаете в офисе, то лучше заказать доставку комплексного обеда или принести в контейнере из дома. Исключать обед категорически нельзя, а обходиться вместо обеда перекусом бутербродами или булочками – вредно для здоровья.

Хорошо, если в вашем меню будет присутствовать суп. Жидкая пища помогает лучше работать нашему желудку, улучшает обмен веществ.

На второе можно приготовить курицу, рыбу или мясо. На гарнир – овощи, макароны, рис, запеченный или отварной картофель.

На **полдник** можно перекусить фруктами, салатом из свежей капусты или свеклы, заправленным растительным маслом, творогом или чаем с нежирным печеньем.

Ужин.

Для ужина хорошо подойдут овощные блюда, легкие салаты из овощей, отварное или приготовленное в пароварке мясо или рыба, плов, гречневая каша. Для приготовления ужина старайтесь использовать поменьше жиров и не пережаривать пищу, чтобы полезные блюда не превратились во вредные.

Перед сном можно выпить стакан кефира или ряженки. Кисломолочные продукты очень хорошо усваиваются и благоприятно влияют на пищеварение.

Какое меню бы вы не использовали, помните, что питание должно быть здоровым, разнообразным и сбалансированным. Оптимальным можно назвать рацион, в котором присутствуют продукты из разных пищевых групп – мясо, рыба, крупы, овощи, фрукты, кисломолочные продукты. Соблюдайте режим питания, старайтесь есть всегда в одно и то же время, делайте равные промежутки времени между приемами пищи. Не перекусывайте на ходу. Не употребляйте перед сном слишком острые продукты, откажитесь от чая и кофе. Это может активизировать нервную систему и нарушить сон. Здоровое питание – это хорошее самочувствие, энергичность, молодость организма и сияющий внешний вид.



(Текст «Памятки»)

«Горячая десятка» самых опасных продуктов современной эпохи:

- **Жевательные конфеты**, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы»
- **Чипсы и картофель-фри** - очень вредны для организма.
- **Сладкие газированные напитки** – смесь сахара, химии и газов (**Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины**)

- **Шоколадные батончики** - это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами
- **Колбасно-сосисочные изделия** - одни из самых вредных продуктов в современном гастрономическом ассортименте. Они содержат так называемые скрытые жиры. Сосиски, сардельки, колбасы на 80 % (!) состоят из трансгенной сои.
- **Майонез** – опасен для жизни!

- К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и **кетчуп, различные соусы и заправки**
- Малопригодны в пищу продукты: **лапша быстрого приготовления**, многочисленные растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки.
- **Соль.**
- **Алкоголь**

1. Пища это источник энергии

Любая еда дает нам энергию, необходимую для поддержания жизни. Именно поэтому наш рацион должен быть сбалансирован, в нем должны присутствовать белки, жиры и углеводы в нужной пропорции.

Соблюдать эту пропорцию совсем не сложно, и в этом отлично помогает «модель тарелки».

Представьте себе тарелку: Половину тарелки занимают овощи и фрукты. Оставшуюся половину делим на две части: одну из них заполняем гарниром (крупы, макароны, хлеб, картофель), другую – преимущественно белковыми продуктами – мясо, птица, бобовые, рыба, молочные продукты, растительные жиры. Более подробно об этом вы можете прочитать в статье [«Что есть, чтобы похудеть»](#).

2. Питание должно быть разнообразным

Однообразный рацион, повторяющийся изо дня в день, чреват приступами аппетита и высоким риском того, что вы недополучаете жизненно важные витамины, микроэлементы, минеральные вещества.

Восполнять потребность организма в этих микронутриентах естественным образом нужно за счет присутствия в ежедневном питании фруктов, овощей, мяса, рыбы, молочных продуктов, хлеба.

Подробнее об этом можно прочитать в статье [«Дробное питание: учимся выбирать продукты»](#).

3. Ешьте минимум 5 раз в день

Как это не странно, но для того, чтобы снизить вес, а затем его поддерживать, нужно кушать часто. День должен начинаться с хорошего завтрака, затем должны следовать еще 2 основных приема пищи: обед и ужин.

В перерывах между основными приемами пищи необходимо добавить еще 2-3 перекуса. Такой тип питания позволит вам не испытывать голод, усилить и поддерживать на необходимом уровне обменные процессы, эффективно предотвращать приступы аппетита. Подробнее об этом читайте в статье [«Как есть, чтобы похудеть»](#).

4. В рационе должны присутствовать простые и сложные углеводы

Углеводы это основной источник энергии для всех процессов нашего организма. При нехватке углеводов наш организм для восполнения запасов энергии начинает использовать собственные белки, а это наши мышцы, гормоны и иммунная система.

Простые углеводы (сахар, сахароза, фруктоза) усваиваются организмом очень быстро, чувства сытости практически не дают. Сложные углеводы (овощи, крупы, хлеб), напротив, усваиваются медленно, достаточно долго снабжая организм энергией и поддерживая чувство сытости.

Старайтесь не злоупотреблять простыми углеводами, помните о том, что в огромном количестве они содержатся в сладких газированных напитках. Кроме того, достаточно часто производитель маскирует количество сахара в продуктах, называя его патокой, сахарозой, мальтозой, кукурузным или кленовым сиропом.

5. Ешьте много цельнозерновых продуктов

К ним относятся: хлеб с отрубями, цельнозерновые хлебцы, подавляющее большинство круп. Эти продукты очень богаты клетчаткой, жизненно необходимой нам для поддержания здоровья пищеварительной и сердечно-сосудистой систем.

Клетчатка дает прекрасное чувство сытости, а витамины и микроэлементы, содержащиеся в этих продуктах, поддерживают наше общее здоровье.

6. В ежедневный рацион должны входить белки хорошего качества

К ним, в первую очередь, относятся все сорта нежирного мяса, рыба, птица, бобовые. Сосиски, мясные полуфабрикаты к источникам качественного белка не относятся.

Нехватка белка в питании приводит к серьезным нарушениям гормональной и иммунных систем организма, нарушению восстановления тканей.

7. Жиры – важный компонент питания, исключать их из питания категорически запрещается

Наиболее оптимально, когда на долю жиров животного происхождения, приходится 25%, а оставшиеся 75% занимают жиры растительного происхождения.

Помните о том, что избыток жиров в питании, легко откладывается организмом про запас, кроме того, негативным образом влияет на работу поджелудочной железы и печени.

Уменьшить количество жира в питании достаточно просто:

- выбирайте молочные продукты с пониженным содержанием жира
- при приготовлении убирайте с мяса весь видимый жир
- чаще используйте запекание на гриле, в духовке или в фольге
- используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы сократить количество добавляемых жиров в процессе приготовления
- Пример того, как можно облегчить традиционно жирные и высококалорийные блюда можно посмотреть [здесь](#)

8. Старайтесь ежедневно съедать не менее 500 грамм овощей и фруктов

Они богаты витаминами и минералами, отсутствующими в других продуктах. Как правило, все они низкокалорийны, объемны и хорошо насыщают.

При приготовлении овощей используйте щадящие способы тепловой обработки (например, приготовление на пару), это позволит не только разнообразить ваш рацион, но и сохранить в овощах максимум полезных веществ. Как можно чаще ешьте овощи зеленого и оранжевого цвета – они отличные источники антиоксидантов, замедляющих процессы старения.

9. Рыба в рационе должна присутствовать минимум два раза в неделю

Наиболее полезными являются жирные породы морской рыбы, содержащие особо ценные ненасыщенные жирные кислоты, в первую очередь, Омега-3. Наилучшие способы приготовления рыбы – запекание без масла, на пару, отваривание. А в качестве деликатеса можно приготовить домашнюю малосоленую рыбу. Мой любимый рецепт можно посмотреть [здесь](#).

10. Ежедневно добавляйте в рацион молочные продукты

Если вы не любите молоко, используйте кисломолочные продукты, они восполняют потребность организма в кальции и нормализуют микрофлору пищеварительного тракта. стакан кефира, ряженки или натурального йогурта прекрасно утолят голод перед сном. Молоко отлично сочетается с крупами, они хорошо дополняют друг друга и легко усваиваются. Молочная [каша на завтрак](#) – отличное начало дня. Друзья, как вы видите, правила здорового питания действительно просты. Их ежедневное выполнение не составит большого труда ни для кого, зато какой потрясающий эффект вы сможете получить, выполняя их.

Постарайтесь, чтобы эти правила превратились для вас в [пищевую привычку](#), бонусом которой станут хорошее самочувствие, отличное здоровье и настроение.

Если вам понравилась эта статья, поделитесь ссылкой на нее с вашими друзьями в социальных сетях. Сделать это просто, нажмите на кнопку «Поделиться», расположенную ниже.

Акция лекторской группы детско-юношеской организации «Здоровое поколение»

Тема: «Здоровым быть или поговорим о вредных привычках»

Цели и задачи акции:

- Формирование навыков здорового образа жизни
- Пропаганда здорового образа жизни на базе общеобразовательного учреждения

Целевая аудитория: разновозрастная

Количество участников мероприятия: 50 человек

Акцию проводят: активные участники лекторской группы по пропаганде здорового образа жизни

Мероприятие подготовили: члены Школьного Сената (Министерство просвещения и пропаганды)

Куратор мероприятия: педагог-организатор Челмодеева Наталья Валентиновна

Постановка проблем:

1. Как мы понимаем выражение «Здоровый образ жизни»



2. Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть!

3. Статистика - упрямая вещь.

4. «Горячая десятка»

Спроси себя:

Хочешь ли ты здоровым остаться?

Ход мероприятия:

Ведущий 1


Добрый день, друзья! Активные участники детско-юношеской организации «Здоровое поколение» приветствуют вас!

Сегодня мы поговорим о том, что мешает нам быть здоровыми и призовем вас вести здоровый образ жизни! Ученые и медики бьют тревогу. Катастрофически увеличивается количество детей и подростков с серьезными проблемами здоровья.

Ведущий 2. Человечество оказалось в плену своих изобретений. И сегодня мы хотим поговорить о том образе жизни, который помогает человеку преодолеть свою лень и заняться своим здоровьем. Как вы уже догадались, это - **здоровый образ жизни**. Давайте попробуем разобраться в этой проблеме.

"Здоровый образ жизни - осмысленная система привычек и поведения человека, обеспечивающая определенный уровень здоровья".

Ведущий 1. Здоровый образ жизни предусматривает:

- 
- занятия физической культурой и спортом;
 - полноценный сон;
 - активный отдых;
 - прогулки на свежем воздухе;
 - **рациональное питание**

Ведущий 2. Но современный подросток не хочет рационально питаться! Мы призываем вас задуматься об этой проблеме!

Ведущий 1: Неправильное питание является скрытой причиной большинства заболеваний человека. Употребление жирной пищи с раннего возраста приводит к увеличению веса. Обилие пищи, содержащей большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм, однако и вызывает привыкание.

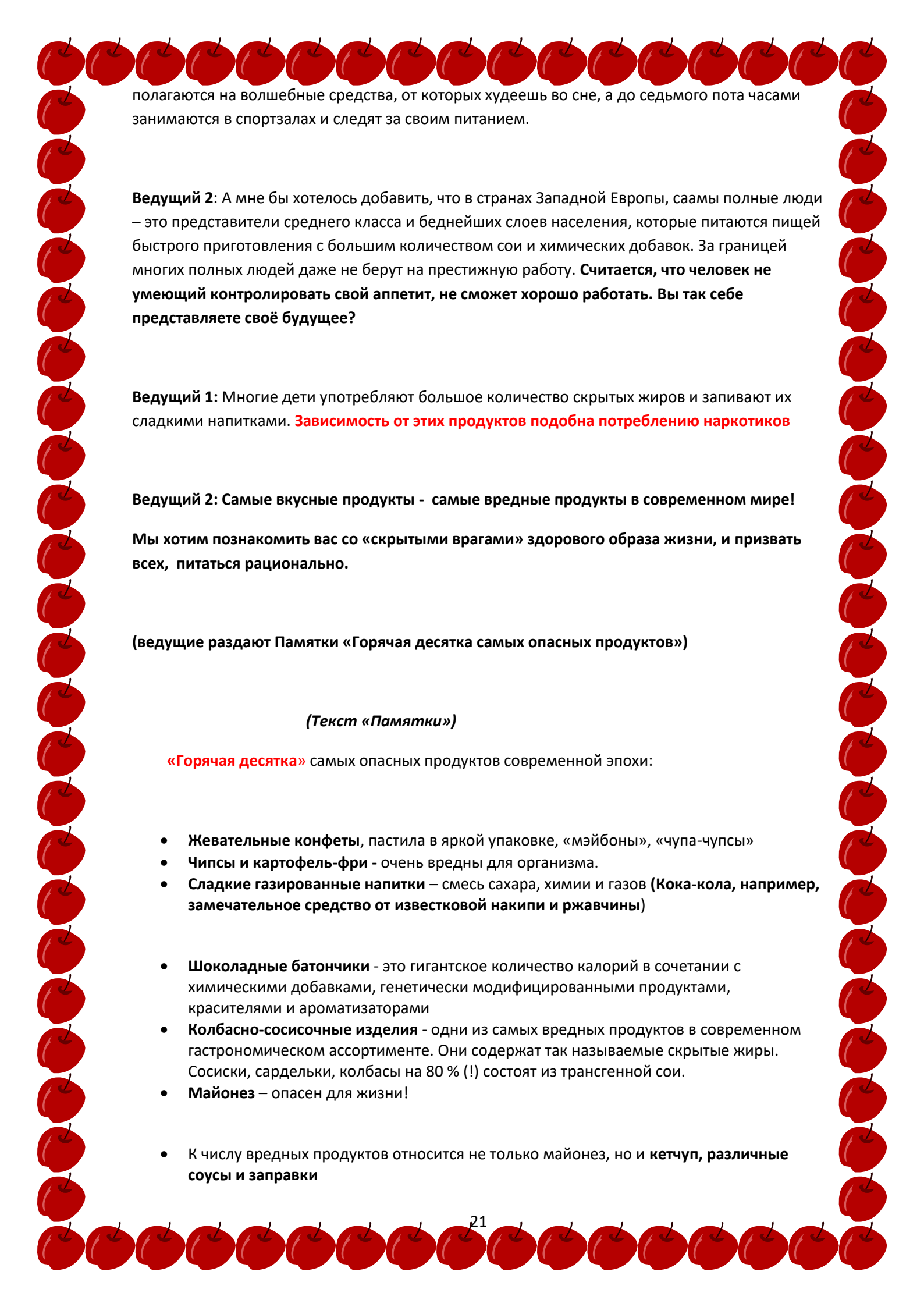
Ведущий 2 **Осторожно, яд !!!** Да-да, действие многих веществ, добавляемых в продукты, сопоставимо с действием ядов.

Ведущий 1 Ваш организм получает яды малыми дозами, привыкает к ним и уже не посылает тревожных сигналов, выражаемых высыпаниями на коже, или тошнотой, или головокружениями.

Неправильное питание – прямая дорога к ожирению, к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта. Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляют организм. **Подумайте,** стоит ли тратить жизнь на выведение этих ядов из организма?

Ведущий 2: Свыше миллиарда людей в мире страдают от избыточного веса и ожирения. Среди взрослого населения США лишняя масса тела выявлена **у каждого пятого** жителя, Северной Америки и Великобритании – **у каждого третьего**, Германии – **у каждого второго**. Особое беспокойство вызывает ожирения среди детей: в Великобритании чрезмерную массу тела имеют 20% детей и подростков, в Испании – 27%, в Греции – 31%, в Италии - 36%. **В России лишний вес имеют – 50% женщин и 30% мужчин.**

Ведущий 1: Люди, не умеющие рационально питаться, как правило, не обладают силой воли. Они не живут сегодняшним днем, а начинают планировать изменить жизнь с понедельника. “Вы ничего не делаете, просто лежите и худеете!” – вещают многочисленные телерекламы. Так, к сожалению, не бывает. Посмотрите на западных звезд музыки и кино. Обладая большими возможностями (как материальными, так и техническими), они почему-то не



полагаются на волшебные средства, от которых худеешь во сне, а до седьмого пота часами занимаются в спортзалах и следят за своим питанием.

Ведущий 2: А мне бы хотелось добавить, что в странах Западной Европы, саамы полные люди – это представители среднего класса и беднейших слоев населения, которые питаются пищей быстрого приготовления с большим количеством соли и химических добавок. За границей многих полных людей даже не берут на престижную работу. **Считается, что человек не умеющий контролировать свой аппетит, не сможет хорошо работать. Вы так себе представляете своё будущее?**

Ведущий 1: Многие дети употребляют большое количество скрытых жиров и запивают их сладкими напитками. **Зависимость от этих продуктов подобна потреблению наркотиков**

Ведущий 2: Самые вкусные продукты - самые вредные продукты в современном мире!

Мы хотим познакомить вас со «скрытыми врагами» здорового образа жизни, и призвать всех, питаться рационально.

(ведущие раздают Памятки «Горячая десятка самых опасных продуктов»)

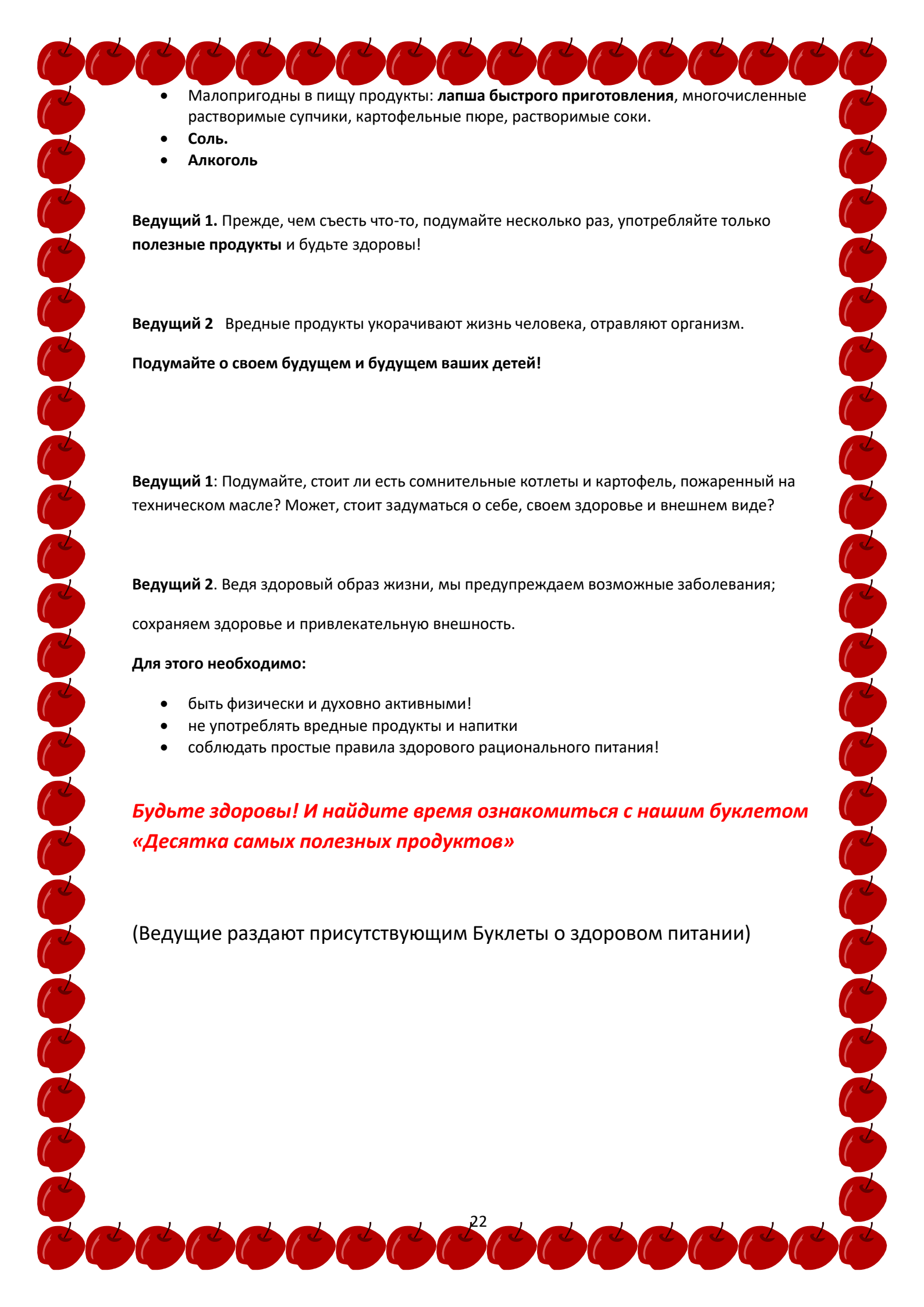
(Текст «Памятки»)

«Горячая десятка» самых опасных продуктов современной эпохи:

- **Жевательные конфеты**, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы»
- **Чипсы и картофель-фри** - очень вредны для организма.
- **Сладкие газированные напитки** – смесь сахара, химии и газов (**Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины**)

- **Шоколадные батончики** - это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами
- **Колбасно-сосисочные изделия** - одни из самых вредных продуктов в современном гастрономическом ассортименте. Они содержат так называемые скрытые жиры. Сосиски, сардельки, колбасы на 80 % (!) состоят из трансгенной соли.
- **Майонез** – опасен для жизни!

- К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и **кетчуп, различные соусы и заправки**

- 
- Малопригодны в пищу продукты: **лапша быстрого приготовления**, многочисленные растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки.
 - **Соль.**
 - **Алкоголь**

Ведущий 1. Прежде, чем съесть что-то, подумайте несколько раз, употребляйте только **полезные продукты** и будьте здоровы!

Ведущий 2 Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляют организм.

Подумайте о своем будущем и будущем ваших детей!

Ведущий 1: Подумайте, стоит ли есть сомнительные котлеты и картофель, пожаренный на техническом масле? Может, стоит задуматься о себе, своем здоровье и внешнем виде?

Ведущий 2. Ведя здоровый образ жизни, мы предупреждаем возможные заболевания; сохраняем здоровье и привлекательную внешность.

Для этого необходимо:

- быть физически и духовно активными!
- не употреблять вредные продукты и напитки
- соблюдать простые правила здорового рационального питания!

Будьте здоровы! И найдите время ознакомиться с нашим буклетом «Десятка самых полезных продуктов»

(Ведущие раздают присутствующим Буклеты о здоровом питании)

Здоровое питание. Как правильно питаться



Питание — это необходимая потребность организма и обязательное условие для жизни и здоровья. Правильное питание, сбалансированное питание может сохранить молодость, красоту, работоспособность.

Еще Гиппократ сказал: «Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей».

Мы действительно чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, тем, к чему просто привыкли или тем, что быстро и без труда можно приготовить. Через некоторое время организм начинает реагировать на подобное к нему неуважение различными заболеваниями. Поэтому очень важно употреблять продукты, которые включают в себя все полезные для организма вещества и соблюдать **правильный режим питания**.

Основы правильного питания, прежде всего, заключаются в умеренности. Есть нужно ровно столько, чтобы покрыть затраты энергии. Прекрасно начинать день с «эликсира здоровья» — 0,2 литра жидкости (сок, вода) за 15-20 минут до еды.

Значение соков в здоровом питании



Соки очень полезны, **полноценное и здоровое питание** опирается на их употребления. Они являются очищающим средством организма. Соки овощей являются строителями и восстановителями организма. Они содержат все аминокислоты, минеральные соли, ферменты и витамины. Полезны соки, только что приготовленные. Если обычно процесс пищеварения длится от 2-х до 5-ти часов, соки усваиваются буквально через 10 — 15 минут.

Причем они почти полностью используются для питания и восстановления клеток, тканей, желез и органов нашего организма.

Соки не только полезны своими «живыми» витаминами, они успешно применяются и при некоторых заболеваниях.

Когда есть?

Соблюдая правильный режим питания, Вы будете бодры и полны энергии. Ну так когда же нужно есть? Идеально перекусывать каждые два часа и, желательно, каждый день в одно и то же время, чтобы организм автоматически вырабатывал необходимые для пищеварения компоненты к определенным часам. Особое внимание необходимо уделить первому завтраку. Но почему мы просто обязаны позавтракать первый раз утром до 7-ми, а зимой до 8-ми часов утра? Представьте себе рассвет. **свежий юмор** Вспомните, как в одночасье просыпается природа: пестрым многоголосьем заливаются птицы, оживает растительный мир, ваша собака или кошка, дождавшись, когда вы проснетесь, нетерпеливо устремляется на кухню, забегая вперед. Начинается новый день, новая жизнь. Не слушайте тех, кто говорит, что организм должен «заработать» себе завтрак. Поверьте, он вам ничего не должен. А только вы ему. За то, что он терпит все издевательства над собой и при этом еще умудряется слаженно работать. Поэтому позавтракайте в указанное время, чтобы отбросить токсичную ночную желчь, вобравшую в себя отрицательные результаты вчерашних пищевых и многих других «подвигов».

Для здорового и сбалансированного питания необходимы зеленые растения, которые содержат очень много полезных веществ. Кроме того, они, как правило, не подвергаются тепловой обработке, сохраняя тем самым витамины.

Зелень и её влияние на здоровое питание



Укроп содержит каротин, витамин С, значительное количество фолиевой, никотиновой и пантотеиновой кислот, а также фенольные соединения. В укропе большое разнообразие минеральных солей — калий, кальций, магний, фосфор, железо. Укроп расширяет коронарные сосуды, понижает артериальное давление, а также устраняет спазм гладкой мускулатуры кишечника и других органов брюшной полости. Оказывает успокаивающее действие. Все растение содержит ароматное эфирное масло, которого больше всего в семенах. Укроп возбуждает аппетит, действует против метеоризма, обладает мочегонным свойством, успокаивающим эффектом.

Петрушка содержит эфирные масла. Листья содержат глюкозу, фруктозу, каротин. Зелень богата витамином С и фолиевой кислотой, в ней значительное количество витамина Е, никотиновой кислоты и витамина В₆, имеются и флавоноиды, много солей калия, кальция, магния, фосфора, железа.

Петрушка стимулирует работу почек, обладает мочегонным действием, вызывает приток крови к органам в области таза. Вызывает аппетит и регулирует пищеварение, повышает тонус гладкой мускулатуры, оказывает желчегонное и потогонное действие.

Сельдерей содержит эфирные масла. Корнеплоды и зелень сельдерея богаты витаминами А, С, В₁, В₂, РР, такие элементы, как магний, марганец, йод, железо, медь, натрий, калий, кальций, фосфор, а также холин, тирозин, глютаминовая кислота.

Сельдерей значительно стимулирует деятельность почек, полезен при подагре, обладает мочегонным действием, при тучности активизирует обмен веществ, возбуждает аппетит, повышает кровоснабжение половых органов, воздействует на организм в целом положительно.

Лук содержит эфирное масло, содержащее серу. Продукт распада эфирного масла имеет хорошо выраженное бактерицидное действие. В луке присутствуют и флавоноиды, и элементы, стимулирующие сердечную деятельность. В луке находятся также ферменты, витамины С, группы В, пантотеновая и никотиновая кислоты, глюкокинины, органические кислоты и др. Лук частично поддерживает и деятельность печени и поджелудочной железы, а отсюда благотворно воздействует на процессы пищеварения, регулирует и кишечную микрофлору.


Роль овощей в здоровом питании



Картофель по праву называют вторым хлебом. Он отличается не только вкусовыми достоинствами, но и высокой пищевой ценностью, хорошо усваивается организмом. Клетчатка картофеля не раздражает слизистую оболочку желудка и кишечника, поэтому разваренный картофель разрешается, есть в период обострения некоторых заболеваний желудка, кишечника.

В 100 г клубней молодого картофеля содержится до 20 мг витамина С. Однако в процессе хранения содержание аскорбиновой кислоты снижается и, к примеру, через полгода ее в картофеле уже будет вдвое меньше. Теряется витамин С и в процессе обработки. Кроме того, повторное подогревание блюд из картофеля приводит к еще большему разрушению витамина С.

Поскольку калорийность картофеля значительна — в 2-3 раза превышает калорийность многих других овощей, тем, кто склонен к полноте, картофель в рационе следует ограничить.



Помидоры славятся превосходными вкусовыми качествами. Они очень полезны. В томатах имеется каротин — провитамин А, аскорбиновая кислота, витамины группы В. Из минеральных солей — калий, фосфор, железо. Есть органические кислоты, клетчатка.

Огурцы состоят на 95% из воды и привлекают не столько своей пищевой ценностью, сколько вкусовыми достоинствами и ароматом, активизирующим деятельность пищеварительных желез. А это, в свою очередь, улучшает усвоение пищи. В небольшом количестве в огурцах есть витамины (С, В1, В2). Из минеральных солей в них больше всего калия. Клетчатка огурцов стимулирует моторную функцию кишечника, поэтому огурцы полезны при хронических запорах.

Морковь, особенно ярко окрашенные корнеплоды, содержит в большом количестве каротин, из которого в организме человека образуется витамин А. По содержанию каротина морковь превосходит многие другие овощи. Каротин лучше усваивается в присутствии жира, поэтому целесообразно есть морковь со сметаной или в виде салатов и винегретов, заправленных растительным маслом. Кроме каротина в моркови содержатся и другие витамины: С, группы В.

Морковь богата солями калия, поэтому свежая морковь и блюда из нее, морковный сок настоятельно рекомендуют страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Морковь необходимо включать в рацион при болезнях желудка и кишечника, почек, при запорах. Во время обострений некоторых заболеваний, например гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, морковь следует есть в отварном и измельченном виде.

Готовьте морковный сок и салаты из моркови непосредственно перед употреблением, так как каротин быстро теряет активность под влиянием кислорода.

Свекла отличается высоким содержанием сахара, клетчатки, органических кислот (яблочная, лимонная и др.), минеральных солей (калий, магний), витаминов. Клетчатка, сахар и органические кислоты усиливают перистальтику кишечника, оказывают послабляющее действие. При запорах рекомендуется съедать натощак — 50-100 г вареной свеклы.

Молодую свеклу используют вместе с ботвой, в которой много аскорбиновой кислоты, каротина, витаминов группы В.

Белокочанная капуста — существенный источник витамина С. В 100 г ее летом и осенью содержится до 30 мг этого витамина. В капусте есть и витамины группы В (значительная часть витаминов сохраняется и в квашеной капусте). Из минеральных веществ в ней содержатся калий, кальций, фосфор.

Лечит ли капуста язвенную болезнь и гастриты? Однозначно ответить на этот вопрос нельзя. Действительно, при обострении язвенной болезни следует воздержаться не только от наваристых мясных и рыбных бульонов, но и от насыщенных овощных отваров. При, так называемом, раздраженном желудке и повышенной секреции желудочного сока такие бульоны и отвары усиливают боль, дискомфорт в подложечной части, вызывают изжогу.

Однако вне периода обострения можно включать в меню капусту в отварном виде, не очень наваристые щи и даже салат из свежей капусты, разумеется, при условии их хорошей переносимости.

Отличные вкусовые качества, набор биологически активных веществ, в том числе витамина U, позволяют считать капусту не только полезной, но и целебной. Однако при склонности к метеоризму употреблять капусту в больших количествах не следует: она усиливает вздутие живота.

Тыква в отличие от своих ближайших «родственников» арбуза и дыни пользуется сравнительно малой популярностью. И совершенно незаслуженно, так как тыква полезна и вкусна, может найти самое широкое применение в кулинарии.

Употребляют ее как свежей, так и в печеном, вареном виде. Из нее можно приготовить салат, суп, запеканки, различные пюре с добавлением других овощей и фруктов. Хорошо сочетается тыква с пшенной и рисовой кашами. Из ее сладких сортов можно варить варенье и делать цукаты. Несложно приготовить в домашних условиях и сок из свежей тыквы. Для этого достаточно мякоть натереть на терке, а затем отжать и процедить.

В мякоти зрелой тыквы содержатся сахара (до 4,5%), витамины С, В1, В2, много каротина. Из минеральных солей — соли калия, фосфора, магния. В мякоти тыквы содержится много клетчатки, поэтому блюда из нее, особенно пюре, не раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и рекомендуются даже при заболеваниях желудка и кишечника (гастрит, колит, язвенная болезнь). Тыква оказывает хорошее мочегонное действие. Благодаря этому мякоть свежей тыквы и блюда из нее включают в диетические рационы при заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы.

Кабачки являются разновидностью тыквы. В отличие от тыквы они содержат меньше сахара (около 3%), зато богаче минеральными веществами, витамином С. Кабачки включают в диетический рацион больных, страдающих ожирением, сахарным диабетом, болезнями сердца и сосудов.

Баклажаны относятся к томатным овощам. В них содержатся витамины (РР, С, каротин), минеральные вещества (калий, фосфор). Как и баклажаны обладают малой калорийностью, поэтому рекомендуются тучным

людям. Баклажаны включают в рацион питания при сердечно-сосудистых заболеваниях, хронических болезнях почек.

Зеленый горошек занимает особое место среди овощей, отличаясь высоким содержанием белков. Например, в зеленом горошке их не меньше, чем в говядине. Горох справедливо называют кладовой белка. Зеленый горошек вкусен и сладок благодаря содержащимся в нем глюкозе и фруктозе. Значительное содержание углеводов в горошке обеспечивает его относительно высокую калорийность. В зеленом горошке содержатся различные витамины (С, В1, В2, РР, каротин) и минеральные соли (калий, фосфор, железо, магний, кальций). Эти свойства зеленого горошка наряду с его вкусовыми качествами обеспечили ему прочное место в рациональном питании людей любого возраста, применяется он и в лечебном питании. Однако следует иметь в виду, что горох (как и другие бобовые) у некоторых людей вызывает вздутие кишечника (метеоризм).

Значение фруктов и ягод в здоровом питании



Фрукты и ягоды — не только кладовая витаминов. В них содержатся легкоусвояемые углеводы и разнообразный ассортимент минеральных веществ, органические кислоты, фитонциды, пищевые волокна.

Без преувеличения можно сказать, что яблоки полезны всем — как здоровым, так и тем, кто страдает различными заболеваниями. Например, атеросклерозом, гипертонической болезнью, заболеваниями печени, почек, суставов. Яблоки в количестве примерно 1,5 кг используют при избыточной массе тела для проведения разгрузочного дня.

Сливы свежие и сушеные (особенно чернослив) оказывают послабляющее действие, рекомендуются при склонности к запорам. Благодаря содержанию соединений калия, витамина С, пищевых волокон включение слив в рацион питания полезно при атеросклерозе, гипертонической болезни, заболеваниях почек.

Цитрусовые — апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны отличаются высокими вкусовыми качествами, приятным ароматом, содержат витамины (С, Р, каротин), соли калия, органические кислоты, фитонциды.

Апельсины и мандарины близки по своему составу. Они содержат сахара (8,1 мг), витамин С (60 мг в апельсинах и 38 мг в мандаринах). В апельсинах содержится больше органических кислот, чем в мандаринах. В лимонах сахаров содержится меньше (3 мг на 100 г), а органических кислот значительно больше. Лимоны так же, как и апельсины и мандарины, содержат витамин С (40 мг), витамин Р, соединения калия.

Брусника богата органическими кислотами (лимонная, яблочная, щавелевая, бензойная). Брусничную воду, свежую и моченую бруснику используют при лечении больных гастритами с пониженной кислотностью. Земляника (садовая, лесная) в свежем и сушеном виде рекомендуется при подагре как мочегонное средство, способствующее выведению солей из организма. В землянике много витамина С и относительно мало органических кислот, поэтому ее могут включать в меню больных гастритом с повышенной кислотностью.

Клюква содержит большой набор органических кислот. Кисели и морсы из нее хорошо утоляют жажду, повышают аппетит. Врачи рекомендуют эти напитки больным после операции, а также при заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры и угнетением аппетита. Полезна клюква и больным гастритом с пониженной кислотностью (вне обострения). При некоторых заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы, когда рекомендуется ограничить поваренную соль, добавление в блюда клюквы улучшает их вкус.

Малина (сушена или в виде варенья) — хорошее потогонное и жаропонижающее средство. Лечебный эффект малины объясняется содержанием в ней салициловой кислоты.

Облепиха сочетает в себе чрезвычайно большое содержание витамина С (200 мг в 100 г ягод) с большим количеством токоферола — витамина Е. Эти витамины играют важную роль в профилактике прогрессирования атеросклероза. По содержанию каротина облепиха даже превосходит морковь. Из ее ягод получают масло, которое применяют для заживления язв и ран. Оно также обладает и болеутоляющим свойством.

Смородина черная знаменита обилием витаминов С и Р. По содержанию витамина С свежая черная смородина уступает только шиповнику. Заготовленную впрок черную смородину полезно есть зимой и весной, когда организм испытывает недостаток витамина С.

Смородина красная имеет в своем составе значительно меньше витамина С, чем черная. Однако в ней больше

каротина и органических кислот. Красная смородина и сок из нее хорошо утоляют жажду, повышают аппетит. Кроме того она полезна при склонностях к запорам.

Черника используется в качестве вяжущего средства при острых и хронических заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносами. Закрепляющее действие черники обусловлено большим количеством дубильных веществ, оказывающих противовоспалительное действие и уменьшающих перистальтику кишечника. Из сушеной черники готовят настой, отвар, кисель.

Шиповник — рекордсмен по содержанию витамина С (650 мг в 100 г свежих и 1100 мг в 100 г сушеных плодов, поскольку сухих 100 г приходится, естественно, больше). Настой шиповника заслуженно завоевал популярность в качестве желчегонного, легкого мочегонного и противосклеротического средства. Настой готовят из расчёта 15 г шиповника на стакан воды. Для приготовления этого напитка плоды шиповника заливают кипятком и кипятят в эмалированной посуде под крышкой 10 минут, затем настаивают в течение 6-7 часов и процеживают. Полученная порция содержит около 100 мг витамина С.

Черноплодная рябина отличается богатым содержанием витамина Р, есть в ней и витамин С. Сочетание этих витаминов способствует укреплению стенок кровеносных сосудов.

Черноплодную рябину полезно включать в рацион питания тем, у кого нарушена проницаемость сосудов. А это бывает при гломерулонефрите, геморрагических диатезах. Плоды черноплодной рябины оказывают сосудорасширяющее действие. Следовательно, они полезны и страдающим гипертонической болезнью.

Сбалансированное питание



Физиологически выгоден 4-5 кратный прием пищи, обеспечивающий равномерную нагрузку на органы пищеварения, полную ее ферментивную обработку. Менее рационально 3-разовое питание, при котором может возникать резкое чувство голода, ощущение усталости.

Примерное распределение пищи (по калорийности):

- Четырех разовое питание (по калорийности): 1-й завтрак — 15%, 2-й завтрак — 25%, обед — 35%, ужин — 25%
- Трех разовое питание (по калорийности): завтрак — 30%, обед — 45%, ужин — 25%

Классическая теория сбалансированного питания базируется на следующих фундаментальных положениях:

1. приток веществ должен точно соответствовать их расходу;
2. приток пищевых веществ обеспечивается за счет разрушения пищевых структур и всасывания полезных веществ — нутриентов, необходимых для метаболизма и построения структур тела;
3. утилизация пищи осуществляется самим организмом;
4. пища состоит из нескольких компонентов, различных по физиологическому значению: пищевых, балластных и токсичных веществ;
5. метаболизм определяется уровнем аминокислот, моносахаридов, жирных кислот, витаминов и некоторых солей, следовательно, можно создать так называемые элементные (мономерные) диеты.

Пищевыми веществами называют такие химические соединения или отдельные элементы, которые необходимы организму для нормального хода его жизненно важных процессов. Общим свойством белков, жиров и углеводов является их способность удовлетворять энергетические потребности. При этом они отличаются сравнительно высоким уровнем энергии, выделяющейся при воздействии на них пищеварительных ферментов.

Сбалансированное питание базируется на том, что пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Потребность как в общем, количестве пищи, так и в отдельных пищевых веществах зависит у детей в первую очередь от возраста, а у взрослых — от вида труда и условий жизни. Чтобы полнее удовлетворить эту потребность организма, необходимо знать, какое количество энергии расходуется им в сутки. Установлено, что образующаяся в организме энергия в конечном итоге выделяется в виде тепла.

Под наилучшими нормами питания понимают такие нормы, которые у взрослого полностью покрывают все затраты организма, а у детей обеспечивают, кроме того, потребности роста и развития. Правильный режим питания способствует трудоспособности человека и является одним из важнейших условий нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта.

Роль белков в питание

Функции белков:

1. Пластическая, структурная;
2. Энергетическая (при окислении 1г белка в организме освобождается 4ккал-16,7 кДж);
3. Гормональная;
4. Транспортная;
5. Регуляторная

Наиболее ценный белок содержится в продуктах неодинаково. Наиболее ценный белок содержится в продуктах животного происхождения (мясо, яйца, сыр, рыба, молоко). Основными источниками растительного белка является хлеб, крумяные изделия, картофель, капуста. Рекомендуется соотношение животных и растительных белков 50:50.

Норма потребления белка устанавливается как 1г/кг веса

Роль жиров в питание

Функции жиров:

1. Энергетическая (при окислении 1г жира в организме освобождается 9ккал (37.66 кДж) энергии. Жиры покрывают около 30% энергозатрат.
2. Пластическая.
3. Защитная.
4. С жирами в организм поступают жирорастворимые витамины и т.д.

Норма потребления жиров около 1г/кг массы. В это количество входят и «невидимые» жиры мяса, молока, кондитерских изделий и т.д.

Роль углеводов в питание

Функции углеводов:

1. Энергетическая, при окислении 1г углеводов в организме освобождается 4ккал (16,7 кДж) энергии. Углеводы покрывают 56-60% энергозатрат.
2. Пластическая.
3. Регуляторная.
4. Защитная.

Основными углеводами, входящими в состав пищевых продуктов являются:

- моносахариды — глюкоза, фруктоза, галактоза;
- дисахариды — сахароза, лактоза, мальтоза;
- полисахариды — крахмал, гликоген, клетчатка.

Норма в углеводах составляет около 400-500 г/сутки, в том числе крахмала — 350-400г, моно- и дисахаридов — 50-100г, пищевых балластных веществ (клетчатка и т.д.) — 25-30г.

Избыточное потребление углеводов приводит к нарушению обмена веществ, перенапряжению инсулярного аппарата, усилению холестерина.

Роль витаминов в питании

Витамины относятся к группе незаменимых пищевых веществ которые необходимы для обеспечения обмена веществ в организме. Потребность в витаминах исчисляется в миллиграммах и даже в микрограммах.

Витамин В1- тиамин, или антиневритный витамин, участвует в регуляции углеводного обмена и незаменим для нормальной работы нервных клеток. В организме витамин В1 не накапливается. При его недостатке снижается аппетит, нарушается пищеварение, возможны боли в животе. Появляются раздражительность, рассеянность, забывчивость. Характерны зябкость, сердцебиение, одышка, ощущение покалывания, онемения



в пальцах.

Источники тиамина — злаковые. Богаты ими проростки овса, ржи, пшеницы, хлеб из муки грубого помола, бобовые, несколько меньше картофель, свекла, морковь, редька, лук, капуста, шпинат, орехи. Кроме того, он есть в молоке, мясе, печени, дрожжах.

Норма- 1,3-2,6мг

Витамин В2 — рибофлавин участвует в транспорте водорода в цепи тканевого дыхания, тесно связан с обменом белков, жиров, углеводов, нуклеиновых кислот, а также и других витаминов. Обеспечивает процессы роста и восстановления тканей. При недостатке витамина бледнеют и трескаются губы, появляются трещины и корочки в углах рта, возникает светобоязнь, слезотечение, жжение в глазах, краснота. Уплотняется и шелушится кожа.

Источники витамина В2 — яичный желток, молоко и молочные продукты, рыба, печень, овес, ячмень, пшеница, рис, гречка, соя, фасоль, горох, баклажаны, тыква, картофель, капуста, сельдерей, салат, морковь, свекла, красный перец, огурцы, помидоры, хрен, кукуруза, абрикосы, персики, сливы, лимон, апельсин, грейпфрут, яблоки, виноград, гранат, груша, крыжовник, черешня, вишня, земляника, облепиха, брусника, черная смородина, шелковица, малина, арбуз, дыня, грецкие орехи.

Норма- 1,5-3,0мг

Витамин В3 — наиболее богаты этим витамином: печень, мясо, рыба, молоко, дрожжи, картофель, морковь.

Норма- 5-10мг

Витамин В6 — пиридоксин обеспечивает полноценную работу сердечной мышцы и печени, улучшает желчеобразование и кроветворение. В организме он не накапливается, усвоение его зависит от микрофлоры кишечника и нарушается при неблагополучии в органах пищеварения и на фоне лечения противомикробными средствами. При недостатке витамина проявляется повышенная раздражительность, слабость, повышенная утомляемость.

Источники витамина В6 — ячмень, пшеница, рис, фасоль, соя, овес, грецкие орехи, лук, особенно репчатый, кукуруза, петрушка, сельдерей, укроп, баклажаны, картофель, морковь, свекла, малина, облепиха, дыня.

Норма- 1,5-3,0мг

Витамин В9 — фолиевая кислота, фолацин обеспечивает размножение клеток, метаболизм белка, кроветворение. Поступает в организм с пищей и синтезируется микрофлорой кишечника. При недостатке витамина В₉ — нарушение кроветворения. В связи со снижением регенеративных процессов возникают язвы на слизистых оболочках, воспаление десен и языка. При длительном дефиците фолиевой кислоты наступает преждевременное старение организма.

Источники фолиевой кислоты — свежие сырые овощи и фрукты, абрикосы, крыжовник, слива, инжир, облепиха, малина, рябина, арбузы, морковь, салат, огурцы, пастернак, петрушка, картофель, фасоль, соя, кукуруза, овес, лук.

Норма- 0,4-0,50мг

Витамин В12 — цианокобаламин необходим для роста и развития клеток, особенно нервной ткани и органов кроветворения. Оказывает влияние на обмен белков, нуклеиновых кислот, на обеспечение тканей энергетическими субстратами. Дефицит витамина В12 может быть следствием плохого питания, вегетарианской диеты. При этом развивается анемия, нарастает усталость, нервозность, нарушается координация движений.

Источники витамина В12 — печень, рыба, сыры, молоко, морская капуста.

Норма- 1-3мг

Витамин С — аскорбиновая кислота. Витамин С ускоряет образование коллагена — важнейшего белка хрящевой и костной тканей, главного участника процессов заживления поврежденных органов.

Аскорбиновая кислота необходима для всасывания железа в кишечнике и включения его в гемоглобин, несущий кислород. Витамин С в организме человека не синтезируется и не накапливается, поэтому необходим его ежедневный прием в дозе 100-150мг. Недостаток витамина — это быстрая утомляемость, снижение устойчивости организма против инфекций, слабость, головокружение, неопределенные боли в области сердца и пр.

Витамин С содержится в большом количестве в плодах шиповника, облепихи, черной смородине, рябине обыкновенной, лимоне, апельсине, изюме.

Все лекарственные растения содержат аскорбиновую кислоту, некоторые из них способны сохранять этот витамин при длительном применении, сушке и даже кипячении — например, листья крапивы, листья черной смородины. В них витамина С даже больше, чем в ягодах.

Норма- 75-100мг

Витамин Р — биофлавоноиды / рутин, цитрин, витамины проницаемости / являются естественными защитниками аскорбиновой кислоты от окисления, предупреждают кровоточивость десен, укрепляют соединительную ткань сосудов. При недостатке этих витаминов повышается кровоточивость десен, легко повреждаются сосуды кожи и слизистых оболочек, возможны экзема, нарушения функций печени.

Источники витаминов — цитрусовые, черная смородина, яблоки, томаты, чай, миндаль, шиповник, гречка.

Норма- 35-50мг

Витамин РР — витамин В3, никотиновая кислота, ниацин, входит в комплексную окислительно-восстановительную систему, активизирует обменные процессы, способствует повышению кислотности желудочного сока, стимулирует поджелудочную железу и печень. При недостатке никотиновой кислоты ухудшается память, мышление, падает аппетит, нарастает депрессия. Возможны тошнота, боли в животе. Очень характерны изменения кожи /название тяжелого гиповитаминоза «пеллагра» — шершавая кожа/. Кожа грубеет и шелушится, могут развиваться отечность кожи, зуд, язвы и корочки.

Источники витамина РР — ежевика, малика, рябина черноплодная, облепиха, груша, грейпфрут, инжир, арбуз, дыня, гречка, горох, морковь, свекла, перец, картофель, кукуруза, петрушка, мясо, молоко, рыба.

Норма- 15-25мг

Витамин Н — наибольшими источниками витамина являются: печень, почки, яйца, дрожжи, томаты, соя, морковь.

Норма- 0,1-0,3мг

Витамин А — ретинол влияет на состояние зрения и кожи, регулирует обменные процессы. Для усвоения витамина А пища должна содержать достаточное количество жиров. Недостаток витамина вызывает шелушение и сухость кожи, присоединяется инфекционное ее поражение. Характерны воспалительные заболевания слизистых органов дыхания, пищеварения. К ранним проявлениям относятся также неспособность видеть в сумерках, сухость роговицы из-за закупорки слезного канала.

Источники ретинола — продукты животного происхождения: печень свиная и говяжья, печень рыб, икра, молоко, сметана.

Витамин А можно обеспечить за счет каротина, который содержится в моркови, красном перце, томатах, шпинате, луке, тыкве, щавеле, салате, рябине, облепихе, мандаринах, дыне, айве.

Норма- 1мг

Витамин Е — токоферол, витамин размножения/ способствует усвоению кислорода, тормозит окисление ненасыщенных жирных кислот, укрепляет клеточные мембраны, стимулирует тканевое дыхание.

Источники витамина Е — миндаль, кедровые и грецкие орехи, фисташки, семена подсолнечника, соя, кукуруза, ячмень, пшеница, свекла, морковь, сельдерей, лук, овес, перец, петрушка, салат, помидоры, огурцы, печень, рябина

обыкновенная и черноплодная, облепиха, крыжовник, абрикос, вишня, земляника, груша.

Норма- 12-15мг

Витамин К — филлохинон, стимулирует синтез фактора свертывающей системы (протромбина, проконвертина) в печени. Ранними признаками недостатка витамина К являются носовые кровотечения, повышенная кровоточивость десен, слизистых оболочек, точечные кровоизлияния.

Источники витамина К — зеленый лук, шпинат, капуста, тыква, томаты, ягоды рябины, смородины черной, облепихи, земляники.

Норма- 0,2-0,3мг

Витамин Д — регулирует кальцево-фосфорный обмен, источники витамина: рыбий жир, рыба, яйца, сливочное масло, молоко.

Норма- до 0,01мг

Роль минеральных веществ в питании

Минеральные вещества являются пластическим материалом для образования костной и зубной ткани, обеспечивают свертываемость крови и другие физиологические процессы.

В зависимости от содержания минеральных веществ в организме и пищевых продуктах, их подразделяют на макро- и микроэлементы. Длительный недостаток или избыток в питании каких-либо минеральных веществ приводит к нарушению обмена белков, жиров, углеводов, витаминов, воды и развитию соответствующих заболеваний.

Кальций (Са) — принимает активное участие в образовании костной ткани и зубов, участвует в свертывании крови, необходим для правильной деятельности нервной и мышечной систем.

Солями кальция, богаты молоко, молочные продукты, желток, овощи. Для хорошего усвоения кальция очень важным является его правильное соотношение с солями фосфора.

Норма- 0,8-1,0г

Фосфор (P) — принимает участие в сложных процессах обмена веществ, в частности в обмене белка и жира.

В больших количествах он содержится в яичном желтке, сыре, мясе, овсяной крупе, овощах и фруктах / морковь, свекла цветная капуста, абрикосы, чернослив и др.

Норма- 1,2г

Магний (Mg) — участвует в обмене веществ, оказывает влияние на активность ферментов, на состояние центральной нервной системы.

Соли магния содержатся в различных крупах / овсяная, пшено /, мясе, рыбе, некоторых овощах и фруктах / цветная капуста, петрушка, курага и др.

Норма — 0,4-0,5г

Натрий (Na), Калий (K) — участвуют в различных видах обмена веществ, и прежде всего являются регуляторами водно-солевого обмена. Они необходимы для нормальной деятельности нервной и мышечной систем.

Солями калия богаты растительные продукты: картофель, морковь, капуста, петрушка, кабачки, горох, фасоль, чернослив, курага, бананы и др. Соли натрия содержатся в продуктах животного происхождения, но в недостаточных количествах. Поэтому их приходится добавлять в пищу в виде поваренной соли.

Норма- 3-5г

Хлор (Cl) — участвует в регуляции осмотического давления, образования кислоты желудочного сока. Источник — поваренная соль, сыр, копченые продукты, колбаса.

Норма- 5-7г

Железо (Fe) — составная часть гемоглобина и миоглобина, ряда ферментов; транспорт кислорода.

Источник — мясо, яйца, печень, лук, ржаные продукты, бобовые, шпинат, пивные дрожжи.

Норма- 10-18мг

Йод (I) — составная часть гормонов щитовидной железы.

Источник — морская рыба, молоко, йодированная столовая соль.

Норма- 10-200мкг

Фтор (F) — способствует предотвращению появления кариеса.

Источник — растительные продукты, питьевая вода, чай.

Норма- 2-4мг

Медь (Cu) — составная часть белков крови и ряда ферментов.

Источник — рыба, яйца, картофель, бобовые, орехи.

Норма- 2мг

Марганец — составная часть ферментов и скелета.

Источник — соя, печень, хлебные злаки, бобовые, фрукты, шпинат.

Норма- 5-10мг

Кобальт — составная часть витамина B12, эритроцитов.

Источник — печень, орехи, овощи, фрукты, дрожжи.

Норма- 100-200мг

Питьевой режим

У взрослого человека на долю воды приходится около 65% массы тела, у новорожденного — около 80%.

Водный обмен регулируется таким образом, что количество потребляемой жидкости соответствует количеству выделяемой воды.

Потребность в воде для взрослого человека в сутки составляет примерно 40мл на килограмм массы тела.

Как правильно питаться — подводим итоги



Главный принцип сбалансированного и правильного питания — умеренность! Приведенная выше дозировка веществ — для среднестатистического человека. Каждый человек

— индивидуальность, каждый организм отличается от другого, по этому нельзя сказать однозначно подойдет ли одна система питания для разных людей. Меньше жаренной и тяжелой пищи.

Главное слушать свой организм, он Вам обязательно подскажет, что ему необходимо!

А теперь немного цифр: ежедневно взрослому человеку в среднем требуется 1,7-2,2л воды, 80-90г белков, 80-90г жиров, в том числе до 30г растительного масла, 350-400г углеводов, 0,3-0,4г холестерина, 5г фосфолипидов, 4-6г натрия, 2,5-5,0г калия, 5-7г хлорида, 10-18мг железа, 300-500мг магния, 10-15г цинка, 5-10мг марганца, 2,0-2,5мг хрома, 2мг меди, 0,1-0,2мг кобальта, 0,5мг молибдена, 0,5мг селена, 0,5-1,0мг фторидов, 0,1-0,2мг йодидов, 10-12мг витамина Е, 1,0-2,0мг витамина С, 25мг витамина Р, 1,5-2,5мг витамина В1, 1,3-2,4мг витамина В2, 1,8-2,0мг витамина В6, 15-25мг витамина РР, 0,2-0,4мг витамина В12. Необходимы и другие биологические вещества.

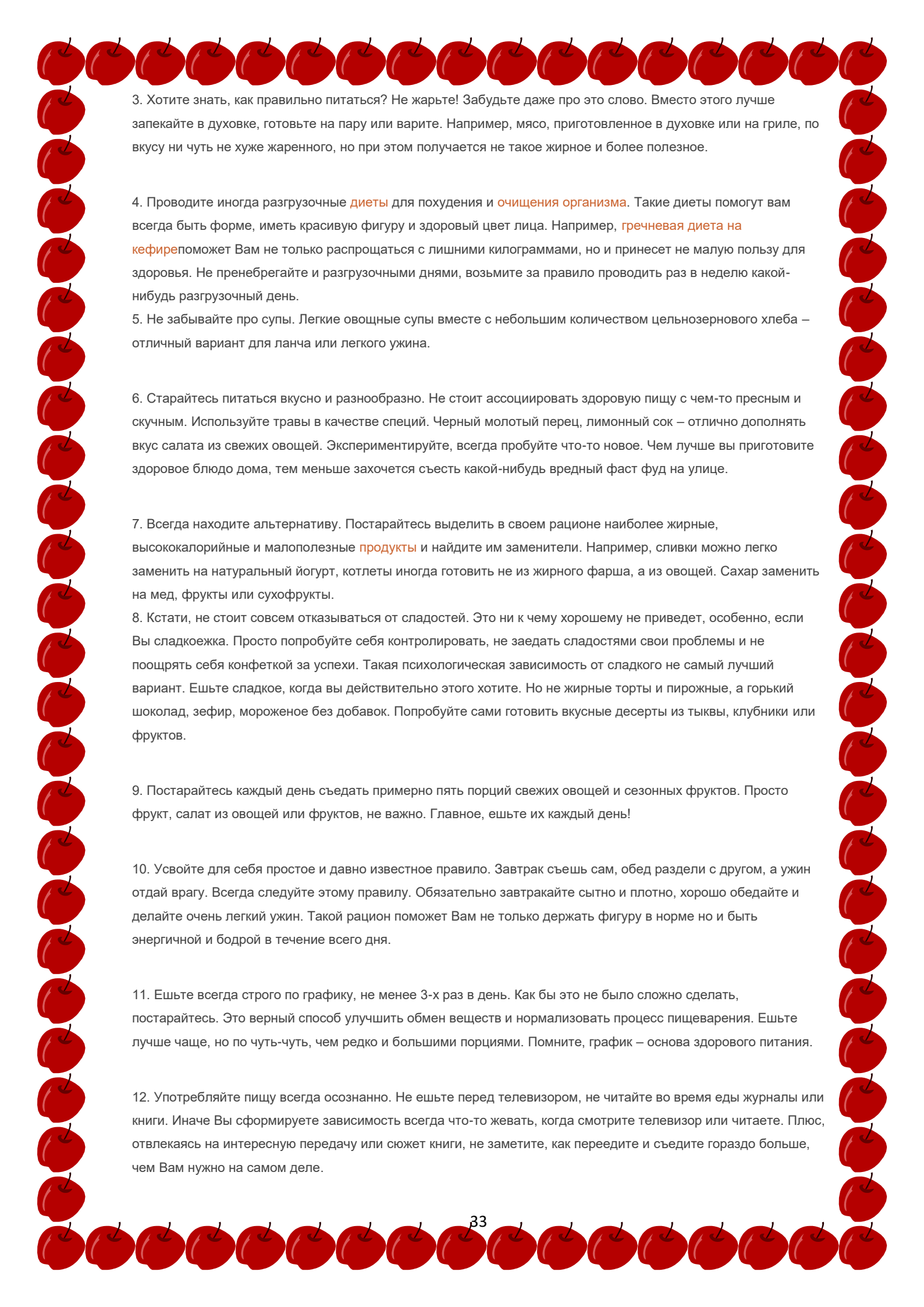
15 простых способов сделать Ваше питание более здоровым



Здоровое питание – это залог стройной фигуры, хорошего самочувствия и красоты. При современном ритме жизни, бесконечных стрессах и довольно загрязненной окружающей среды для того, чтобы сохранить молодость, красоту, а самое главное здоровье необходимо обязательно следить за своим питанием. Хотите знать, как правильно питаться? Тогда, эта статья для Вас. Сегодня наш сайт Taliya.Ru представляет Вашему вниманию 15 простых способов, которые помогут сделать Ваш ежедневный рацион более здоровым.

Как правильно питаться? 15 простых способов

1. Выпивайте каждый день не менее 1,5-2 литров чистой воды. Мы не зря упоминаем этот способ первым. Вода – самая важная составляющая здорового питания, она залог красивой чистой кожи, отсутствия целлюлита, хорошего пищеварения и т.д. Пить воду действительно очень важно. При этом Вы должны выпивать около двух литров именно чистой воды или минералки без газа. Соки, чай, молоко и другие напитки не считаются.
2. Контролируйте свои перекусы. Не стоит в течение дня забивать голод шоколадками, чипсами или печеньем. Зачастую именно во время перекусов мы съедаем основное количество малополезной, но при этом высококалорийной еды. Если вы научитесь во время перекусов на работе и дома есть сезонные фрукты или свежие овощи, пить натуральный йогурт или кефир, то Ваше питание уже процентов на 50 станет более здоровым!



3. Хотите знать, как правильно питаться? Не жарьте! Забудьте даже про это слово. Вместо этого лучше запекайте в духовке, готовьте на пару или варите. Например, мясо, приготовленное в духовке или на гриле, по вкусу ни чуть не хуже жаренного, но при этом получается не такое жирное и более полезное.

4. Проводите иногда разгрузочные **диеты** для похудения и **очистения организма**. Такие диеты помогут вам всегда быть в форме, иметь красивую фигуру и здоровый цвет лица. Например, **гречневая диета на кефире** поможет Вам не только распрощаться с лишними килограммами, но и принесет не малую пользу для здоровья. Не пренебрегайте и разгрузочными днями, возьмите за правило проводить раз в неделю какой-нибудь разгрузочный день.

5. Не забывайте про супы. Легкие овощные супы вместе с небольшим количеством цельнозернового хлеба – отличный вариант для ланча или легкого ужина.

6. Старайтесь питаться вкусно и разнообразно. Не стоит ассоциировать здоровую пищу с чем-то пресным и скучным. Используйте травы в качестве специй. Черный молотый перец, лимонный сок – отлично дополняют вкус салата из свежих овощей. Экспериментируйте, всегда пробуйте что-то новое. Чем лучше вы приготовите здоровое блюдо дома, тем меньше захочется съесть какой-нибудь вредный фаст фуд на улице.

7. Всегда находите альтернативу. Постарайтесь выделить в своем рационе наиболее жирные, высококалорийные и малополезные **продукты** и найдите им заменители. Например, сливки можно легко заменить на натуральный йогурт, котлеты иногда готовить не из жирного фарша, а из овощей. Сахар заменить на мед, фрукты или сухофрукты.

8. Кстати, не стоит совсем отказываться от сладостей. Это ни к чему хорошему не приведет, особенно, если Вы сладкоежка. Просто попробуйте себя контролировать, не заедать сладостями свои проблемы и не поощрять себя конфеткой за успехи. Такая психологическая зависимость от сладкого не самый лучший вариант. Ешьте сладкое, когда вы действительно этого хотите. Но не жирные торты и пирожные, а горький шоколад, зефир, мороженое без добавок. Попробуйте сами готовить вкусные десерты из тыквы, клубники или фруктов.

9. Постарайтесь каждый день съедать примерно пять порций свежих овощей и сезонных фруктов. Просто фрукт, салат из овощей или фруктов, не важно. Главное, ешьте их каждый день!

10. Усвойте для себя простое и давно известное правило. Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу. Всегда следуйте этому правилу. Обязательно завтракайте сытно и плотно, хорошо пообедайте и делайте очень легкий ужин. Такой рацион поможет Вам не только держать фигуру в норме но и быть энергичной и бодрой в течение всего дня.

11. Ешьте всегда строго по графику, не менее 3-х раз в день. Как бы это не было сложно сделать, постарайтесь. Это верный способ улучшить обмен веществ и нормализовать процесс пищеварения. Ешьте лучше чаще, но по чуть-чуть, чем редко и большими порциями. Помните, график – основа здорового питания.

12. Употребляйте пищу всегда осознанно. Не ешьте перед телевизором, не читайте во время еды журналы или книги. Иначе Вы сформируете зависимость всегда что-то жевать, когда смотрите телевизор или читаете. Плюс, отвлекаясь на интересную передачу или сюжет книги, не заметите, как переедите и съедите гораздо больше, чем Вам нужно на самом деле.

13. Не стоит пренебрегать легкими физическими нагрузками, особенно, если у вас «сидячая» работа. Небольшая зарядка по утрам, прогулки на свежем воздухе, плавание, танцы и т.д. Постарайтесь двигаться каждый день, хотя бы понемногу.

14. Никогда не ругайте себя и не отчаивайтесь, если по началу вы будете нарушать какие-то правила и возвращаться к привычному рациону. Ничего страшного. Вы всегда можете вернуться к правильной и сбалансированной диете. К тому же даже 1 разгрузочный день после сытного застолья легко нормализует вес и работу организма.

15. Постарайтесь вовлечь в процесс перехода на здоровое питание семью или друзей. Это будет полезно всем, особенно детям! А вместе гораздо проще отказаться от вредностей и перейти к более здоровому образу жизни. Самое главное – не торопитесь, не пытайтесь все сделать за 1 день. Постепенно добавляйте в рацион здоровые продукты, от чего-то отказывайтесь, заменяйте. На самом деле, чем меньше стрессов вы будете испытывать при переходе на здоровое питание, тем быстрее вы к нему придете и больше полюбите.

[3 главных секрета везения](http://3главныхсекрета.везения.рф): Как жить легко и радостно, играючи исполняя свои желания! Обучающий курс.pavel-kolesov.ru

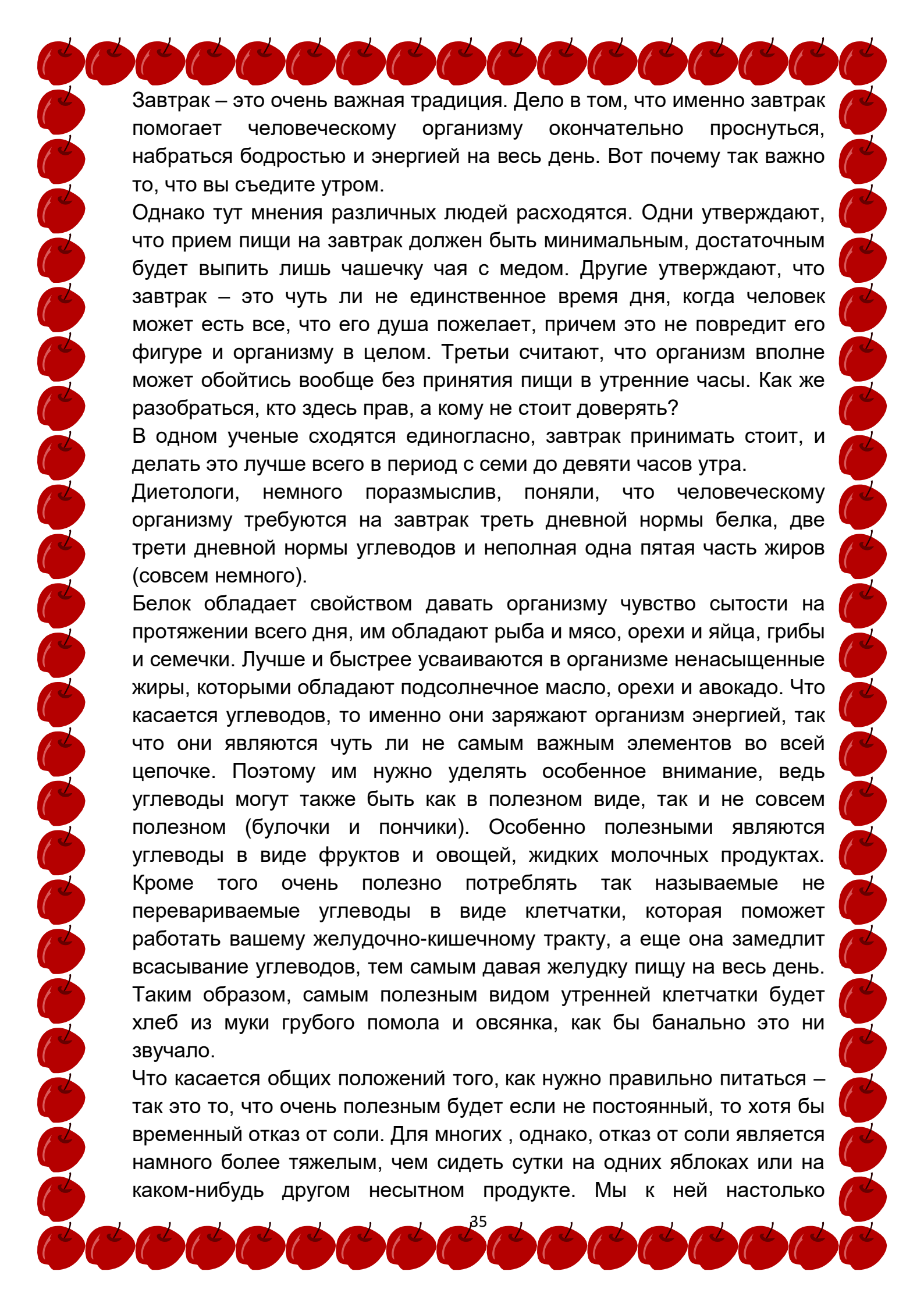


Благодаря новомодным тенденциям люди все чаще начинают прибегать к советам специалистов по поводу здорового питания. Правда, зачастую они используют для этого всякого рода биологические добавки и различные медицинские компоненты. Мы решили посвятить эту статью именно таким людям, чтобы в дальнейшем уберечь их от больших денежных трат и порчи организма всякими диетическими батончиками.

Начнем с того, что каждый прием пищи очень важен, однако самыми важными, вероятнее всего, являются первый и последний прием пищи за день, ведь именно они настраивают наш организм на дальнейшую работу и сон, заряжают нас энергией или успокаивают естественным путем.

Правильный режим питания.

Начнем с первого принятия пищи – с завтрака.



Завтрак – это очень важная традиция. Дело в том, что именно завтрак помогает человеческому организму окончательно проснуться, набраться бодростью и энергией на весь день. Вот почему так важно то, что вы съедите утром.

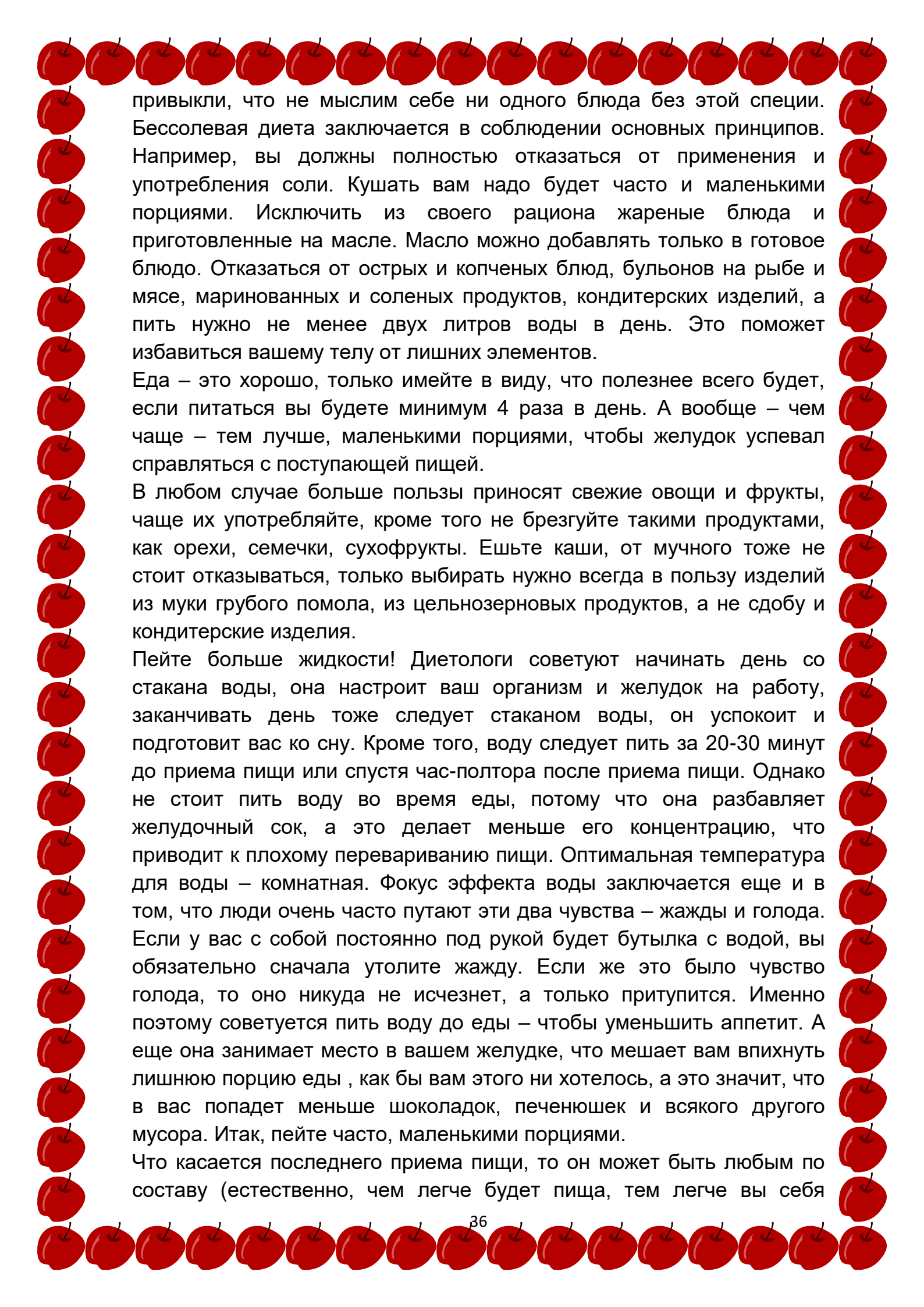
Однако тут мнения различных людей расходятся. Одни утверждают, что прием пищи на завтрак должен быть минимальным, достаточным будет выпить лишь чашечку чая с медом. Другие утверждают, что завтрак – это чуть ли не единственное время дня, когда человек может есть все, что его душа пожелает, причем это не повредит его фигуре и организму в целом. Третьи считают, что организм вполне может обойтись вообще без принятия пищи в утренние часы. Как же разобраться, кто здесь прав, а кому не стоит доверять?

В одном ученые сходятся единогласно, завтрак принимать стоит, и делать это лучше всего в период с семи до девяти часов утра.

Диетологи, немного поразмыслив, поняли, что человеческому организму требуются на завтрак треть дневной нормы белка, две трети дневной нормы углеводов и неполная одна пятая часть жиров (совсем немного).

Белок обладает свойством давать организму чувство сытости на протяжении всего дня, им обладают рыба и мясо, орехи и яйца, грибы и семечки. Лучше и быстрее усваиваются в организме ненасыщенные жиры, которыми обладают подсолнечное масло, орехи и авокадо. Что касается углеводов, то именно они заряжают организм энергией, так что они являются чуть ли не самым важным элементом во всей цепочке. Поэтому им нужно уделять особенное внимание, ведь углеводы могут также быть как в полезном виде, так и не совсем полезном (булочки и пончики). Особенно полезными являются углеводы в виде фруктов и овощей, жидких молочных продуктах. Кроме того очень полезно потреблять так называемые не перевариваемые углеводы в виде клетчатки, которая поможет работать вашему желудочно-кишечному тракту, а еще она замедлит всасывание углеводов, тем самым давая желудку пищу на весь день. Таким образом, самым полезным видом утренней клетчатки будет хлеб из муки грубого помола и овсянка, как бы банально это ни звучало.

Что касается общих положений того, как нужно правильно питаться – так это то, что очень полезным будет если не постоянный, то хотя бы временный отказ от соли. Для многих, однако, отказ от соли является намного более тяжелым, чем сидеть сутки на одних яблоках или на каком-нибудь другом несытном продукте. Мы к ней настолько



привыкли, что не мыслим себе ни одного блюда без этой специи. Бессолевая диета заключается в соблюдении основных принципов. Например, вы должны полностью отказаться от применения и употребления соли. Кушать вам надо будет часто и маленькими порциями. Исключить из своего рациона жареные блюда и приготовленные на масле. Масло можно добавлять только в готовое блюдо. Отказаться от острых и копченых блюд, бульонов на рыбе и мясе, маринованных и соленых продуктов, кондитерских изделий, а пить нужно не менее двух литров воды в день. Это поможет избавиться вашему телу от лишних элементов.

Еда – это хорошо, только имейте в виду, что полезнее всего будет, если питаться вы будете минимум 4 раза в день. А вообще – чем чаще – тем лучше, маленькими порциями, чтобы желудок успевал справляться с поступающей пищей.

В любом случае больше пользы приносят свежие овощи и фрукты, чаще их употребляйте, кроме того не брезгуйте такими продуктами, как орехи, семечки, сухофрукты. Ешьте каши, от мучного тоже не стоит отказываться, только выбирать нужно всегда в пользу изделий из муки грубого помола, из цельнозерновых продуктов, а не сдобу и кондитерские изделия.

Пейте больше жидкости! Диетологи советуют начинать день со стакана воды, она настроит ваш организм и желудок на работу, заканчивать день тоже следует стаканом воды, он успокоит и подготовит вас ко сну. Кроме того, воду следует пить за 20-30 минут до приема пищи или спустя час-полтора после приема пищи. Однако не стоит пить воду во время еды, потому что она разбавляет желудочный сок, а это делает меньше его концентрацию, что приводит к плохому перевариванию пищи. Оптимальная температура для воды – комнатная. Фокус эффекта воды заключается еще и в том, что люди очень часто путают эти два чувства – жажды и голода. Если у вас с собой постоянно под рукой будет бутылка с водой, вы обязательно сначала утолите жажду. Если же это было чувство голода, то оно никуда не исчезнет, а только притупится. Именно поэтому советуется пить воду до еды – чтобы уменьшить аппетит. А еще она занимает место в вашем желудке, что мешает вам впихнуть лишнюю порцию еды, как бы вам этого ни хотелось, а это значит, что в вас попадет меньше шоколадок, печенюшек и всякого другого мусора. Итак, пейте часто, маленькими порциями.

Что касается последнего приема пищи, то он может быть любым по составу (естественно, чем легче будет пища, тем легче вы себя

будете чувствовать), только помните основное правило, кушать надо не позже, чем за 3-4 часа до отхода ко сну. То, что вам всегда говорили, что нельзя кушать после шести вечера – это правильно, только не в наших реалиях. Конечно, если вы ложитесь в 9-10 часов вечера, то это про вас. Если перед сном вы начинаете испытывать острое чувство голода, очень полезно и для вас, и для организма будет выпивание одного стакана кефира (обезжиренного или однопроцентного).

Ну и самое главное, прежде чем съесть что-то задайте себе для начала вопрос – а действительно ли вы хотите это съесть? Или это просто очередной каприз?



[Чудо-метод. Девушка сбросила 75 кг, на дому! Нужно всего один раз в день...](#)



[Как употреблять УГОЛЬ, чтобы ПОХУДЕТЬ на 38 кг за месяц? Ответ тут...](#)



[Чтобы похудеть, смотри это видео всего 1 раз в день...](#)



[АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ - страшный враг жира! Идеальное тело за 12 дней!](#)

Вред фастфуда. Фастфуд - очень вредное питание.

18.10.2009 05:19 |

Вред фастфуда

Вред фастфуда - действительно ли он существует? Что содержится в фастфуде типа растворимых супов? Есть ли в фастфуде витамины? Какая химия содержится в фастфуде, и какой вред фастфуда от неё может быть причинён? Как часто можно есть фастфуд? Можно ли есть фастфуд детям?

Вред фастфуда. Вкусная химия - ложная польза.

Все мы хоть раз покупали растворимые супы, или заваривали лапшу быстрого приготовления. И каждый раз, читая состав данного продукта, мы обнаруживаем там список витаминов и прочих якобы полезных веществ. Не верьте не единому слову! Вред фастфуда может быть настолько силён, что вы истратите кучу денег и нервов, чтобы поправить своё здоровье, испорченное в результате употребления фастфуда.

Витаминов там никогда не было и не будет, зато в фастфуде есть целый набор окислителей, ароматизаторов и другие химические составляющие. Давайте рассмотрим, каким образом производится наш современный фастфуд, что он на самом деле содержит, и какой вред фастфуда может быть причинён организму при частом употреблении.

Почти весь быстрорастворимый ассортимент фастфуда производят путем высушивания компонентов. По-научному их называют дегидрированные компоненты. Если перевести этот термин дословно, звучит как: продукты, лишённые воды. Влагу для приготовления фастфуда выпаривают из мяса, зелени и овощей, при этом разрушается структура продукта, погибают витамины, и в принципе продукт становится безнадежно испорчен. Вред фастфуда, употреблённого в таком виде, очевиден. Но нет, у хорошего производителя отходов не бывает, поэтому добавляют некие мощные химические компоненты для появления вкуса и запаха, потом

фастфуд упаковывают в яркие коробочки, и ждут, когда наивный покупатель приобретет очередной быстрый обед с якобы натуральным мясом.

По-сути, если разобраться, то в фастфуде вообще ничего кроме химии нет. Если вы один раз съедите нечто быстро приготовленное, то ничего страшного возможно и не случится. Вред фастфуда придёт, если вы будете есть его чаще раза в 2 недели. В этом случае ваш организм начинает постоянно получать продукты без клетчатки и витаминов, а также жирную пищу и пищу, содержащую всю таблицу Менделеева. А это чревато запорами, гастритом, язвой и атеросклерозом. Вам это надо? Не забывайте, что организм привыкает к этой химии, и чем чаще вы будете её кушать, тем больше будет хотеться, и тем больший вред фастфуда будет в результате вам причинён.

Конечно, бывают случаи, когда вы умираете от голода, а под рукой только яркий пакетик. Повторюсь, от одного раза вред фастфуда нанесён вам скорей всего не будет, но всё-таки лучше пойти в магазин и купить что-нибудь более съедобное. И ни в коем случае не разрешайте есть растворимые супы и другой подобный фастфуд детям! Если взрослый организм сможет переварить это безобразие, то у ребенка может начаться сильнейшая аллергия, и как следствие, снижение иммунитета. Не рискуйте своим здоровьем и здоровьем близких, ешьте только настоящую еду, и тогда вред фастфуда обойдёт вас стороной!

О вреде фастфуда. Скажем, нет химическим добавкам!

Жизнь быстротечна и часто нам некогда даже покушать, приходится покупать супы быстрого приготовления или куриную лапшу, гамбургеры, чизбургеры, жареный картофель, хот-доги, чтобы утолить голод. На упаковках мы видим и витамины, и множество других полезных веществ, поэтому и не задумываемся, что такие продукты вредны для нашего здоровья. Не надо этому верить, написать можно всё что угодно, а фастфуд как был вреден, так и остаётся. Последствия могут быть разными, постоянное употребление в пищу продуктов быстрого приготовления могут стубить ваше здоровье, а чтобы вылечиться понадобится много времени, денег и нервов. Зачем вам всё это?

Состав продуктов быстрого приготовления разнообразен, здесь и окислители и ароматизаторы и химические добавки.



Рассмотрим подробный состав **фастфуда**, как его производят, и какой **вред** причиняется организму при его частом употреблении в пищу. Компоненты, из которых состоит фастфуд, тщательно высушиваются (дегидрируются). Из продукта удаляют полностью влагу, будь то мясо или овощи, исчезают витамины, продукт становится пустой, бесполезный, безвкусный. Такой фастфуд кушать невозможно, поэтому производители идут на хитрость, добавляя химические добавки, что придаёт прекрасный вкус и аромат продукту быстрого приготовления. На упаковке написано, что продукт содержит натуральное мясо, это неправда, вы сами попробуйте, неужели не ясно, что это сушёный продукт, напичканный различными приправами, с добавлением глутамата натрия и воды. Упаковывают фастфуд в коробки ярких расцветок с красивыми картинками, всё это для привлечения покупателя. А всеми любимый жареный картофель готовится в растительном масле, содержащем канцерогены, губительные для нашего организма.

Да он очень приятен на вкус, но и вид и аромат обманчив, всё это химические добавки! .



Такой обед опасен для нашего здоровья!

Фастфуд не содержит ни каких полезных веществ, только химию. Один раз можно позволить себе покушать такой продукт, а вот длительно его лучше не употреблять. Употребляя чаще двух раз в неделю фастфуд, вы можете заработать себе язву желудка, гастрит, атеросклероз или расстройство пищеварения, что способствует нарушению обмена веществ и ожирению. Если постоянно питаться продуктами быстрого приготовления ваш организм будет страдать от недостатка клетчатки, витаминов. Запомните, что такие продукты вызывают привыкание, нормальная здоровая пища будет вам казаться безвкусной.

Откажитесь от фастфуда - сохраните своё здоровье.













Страница 2



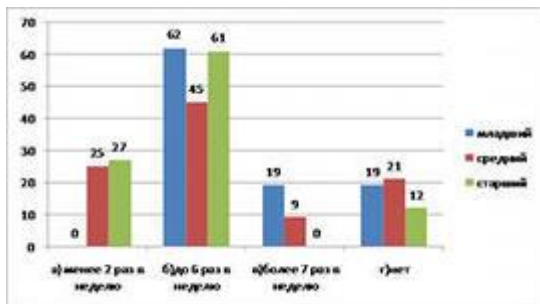


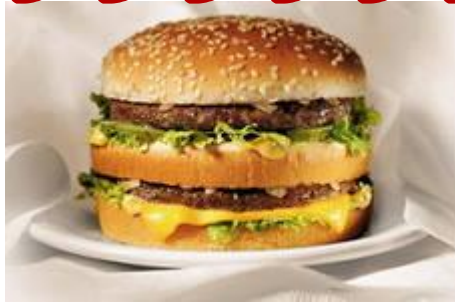




McDonald's Big Mac







Страница 3













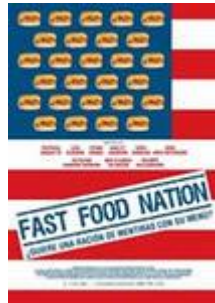
Страница 4













Страница 5











10 самых вредных продуктов

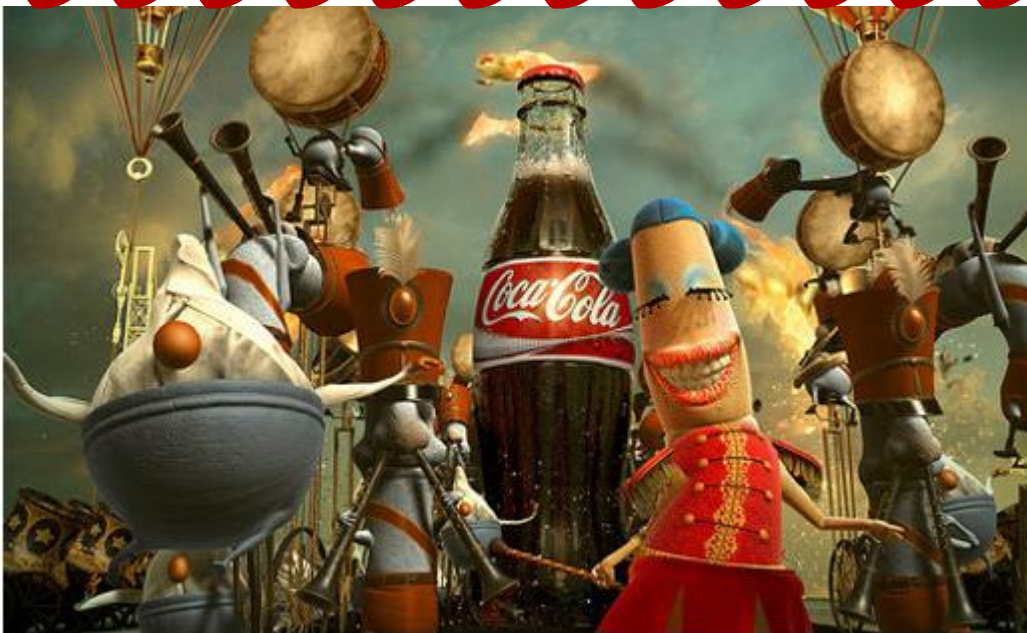
Сначала это покажется тяжелым, но потом организм привыкнет и перестанет требовать от тебя эти гадости. Со временем у тебя сформируется психологический барьер, который не позволит употреблять вредные продукты в том количестве, в каком ты делала это раньше.

1. ЧИПСЫ



Картошка вообще является не самым полезным продуктом питания, как бы она не была приготовлена. Тем более, что в виде чипсов от нее не остается ничего натурального. Это сплошные канцерогены, масло, ароматизаторы и усилители вкуса. Такой набор примесей грозит онкологическими заболеваниями, не говоря уж о проблемах с весом. То же самое можно отнести в картошке-фри, ее технология изготовления почти такая же.

2. Газировка



Вдумайся — это вода с красителями и пузырьками. С красителями и пузырьками! Даже если развести в воде гуашь и добавить сахара, получится нечто, что полезнее газировки в тысячу раз. Популярность этих напитков лишь в умелом маркетинге, если бы подобные бюджеты тратились на рекламу компота — модно было бы пить компот. Вдобавок ко всему считается, что холодная газировка хорошо идет с фастфудом, но на деле она притупляет чувство насыщения, заставляя съесть еще один гамбургер. Кола Лайт, кстати, ничем не лучше: там содержатся заменители сахара, которые во многом вреднее его. Думай о том, что когда пьешь газировку, желудок тебя ненавидит.

3. Фаст-фуд



Это настолько очевидный продукт, что его даже стыдно включать в список. В фаст-фуде нет вообще никаких плюсов, кроме быстроты и дешевизны. Необязательно удовлетворять свое острое чувство голода бургером, если у тебя не хватает времени на полноценный обед. Лучше приготовить аналогичный бутерброд, но из здоровых

компонентов: адыгейского сыра, овощей, листьев салата, креветок. И обязательно без добавления соуса и майонеза.

4. Майонез



Речь идет только о магазинном, потому что редкое употребление домашнего майонеза несильно вредит фигуре и здоровью. Если отказаться от привычке щедро поливать им все, что ты ешь, через пару недель можно заметить, что сантиметров в талии стало значительно меньше. К майонезу в компанию можно добавить и все кетчупы и соусы — в них полным полно ароматизаторов, жиров и усилителей вкуса, а натуральных составляющих почти ноль. Лучше готовить все эти заправки самостоятельно или заменять нежирной сметаной (калорийность блюда от этого уменьшится на 60%).

5. Соль и сахар



И первое, и второе — белая смерть. Соль задерживает воду в организме и откладывается, где не нужно. А с сахаром все еще очевиднее — для худеющих это враг номер один. Совсем отказаться от этих продуктов сложно, но попытаться сократить их употребление стоит. Если систематически недосаливать пищу, то вскоре

привыкнешь к этому и начнешь различать естественный вкус продуктов, неиспорченный соленым вкусом. Сахар заменит мед.

6. Алкоголь



О вреде этого продукта написано и сказано много. Употреблять алкоголь раз в неделю (каждую пятницу) — уже алкоголизм, не иметь представления о том, как провести праздник трезво — тоже. От этой «культуры питья» необходимо избавляться. Начать стоит с того, что перестать пить дешевый алкоголь (бутылочное пиво, вино в коробках) и перейти на что-то более качественное. Как вариант — сменить среду обитания, ведь, как известно, в непьющей компании не пить легче.

7. Колбасы, копчености



Анекдот про колбасу из туалетной бумаги хоть и печалит, но тем не менее не останавливает наших сограждан от непомерного употребления данного продукта.

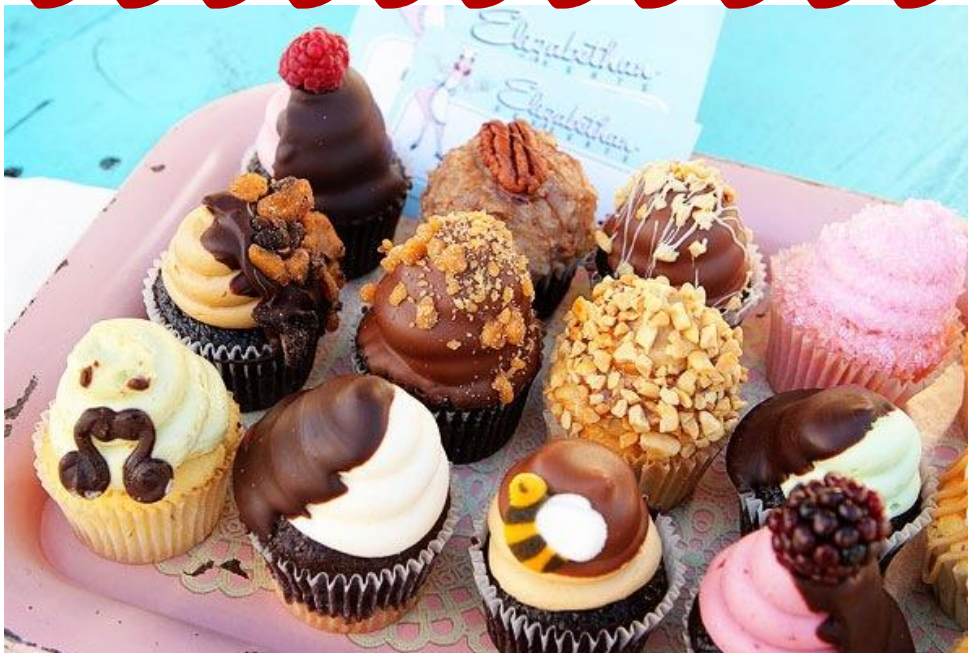
Никогда нельзя отгадать, из чего именно приготовлена сосиска, которую ты собираешься съесть на ужин, и сколько ей недель. Соление и копчение мяса — процессы, необходимые для того, чтобы мясо хранилось дольше. Естественно, полезные элементы в результате убиваются, а вот трупные явления в колбасе не прекращаются. Но ароматизаторы и усилители вкуса сделают так, что ты этого не заметишь. Сюда же можно отнести все полуфабрикаты типа пельменей, котлет.

8. Жареное



Готовить еду на подсолнечном масле или маргарине — значит убивать в ней все полезные свойства и одновременно плодить канцерогены. Кроме того, во время обжаривания часть жидкости, содержащейся в продукте, заменяется маслом, в результате чего калорийность блюда значительно повышается. Как вариант можно недолго обжаривать продукты на сильном огне до корочки (только на оливковом масле!), а заканчивать приготовление блюда в пароварке или запекая.

9. Сладкое



Особенно мармелад, жевательные конфеты, леденцы. вред от них гораздо больше, чем от куска торта. Потому что помимо огромного количества сахара, они содержат искусственные красители и ароматизаторы. Хочется сладкого? Научись есть мед, сухофрукты, если шоколад — то только горький. Мороженое, кстати, тоже очень калорийно.

10. Белый хлеб



Сюда же относятся все мучные изделия. Булочки и белый хлеб, особенно свежие, очень вкусные. Тем более если с маслом или колбасой. На самом деле в таких хлебобулочных изделиях уже не осталось ничего полезного. Потому что муку для их изготовления уже очистили от питательной клетчатки. Так что черный цельнозерновой хлеб намного полезнее. Но все-таки хлебными изделиями лучше не злоупотреблять, кушать их на завтрак и тем более не есть с макаронами и крупами.