



**МКУК «Новошербиновская сельская библиотека»
Новошербиновского сельского поселения
Щербиновского района**



Виртуальная выставка «Здоровое питание – залог здоровья»



**ст. Новошербиновская
2020г.**

Правильное питание — основа для хорошего самочувствия и здорового образа жизни. То, что человек ест, влияет на его внешний вид, энергию и настроение.

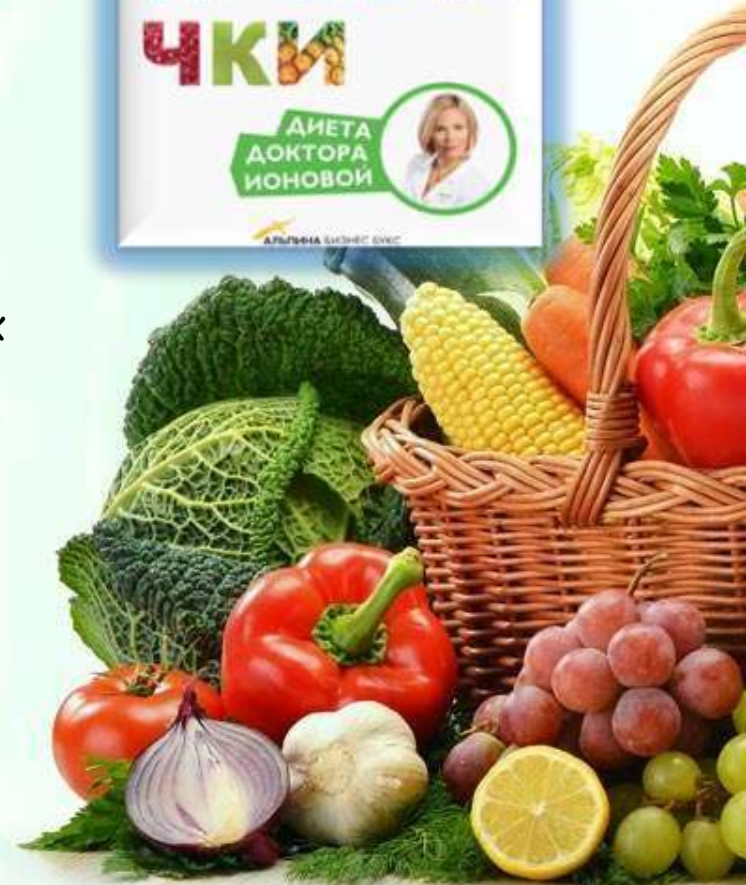


Вашему вниманию представлена виртуальная выставка

В книге «Здоровые привычки» рассказывается о том, как за 12 недель сформировать и закрепить в своей жизни здоровые привычки питания и навсегда распрощаться с лишним весом. Ключевой принцип «Программы 12 недель» - постепенное изменение режима питания, распорядка дня, рациональное перераспределение нагрузок, одним словом - плавный переход к новому здоровому образу жизни. Следовать программе поможет специальный дневник, а также описанные автором психологические приёмы. Также в книге приводится информация о питательных веществах, «неправильных» и правильных продуктах и способах их приготовления.

Это книга для тех, кто готов к переменам в своей жизни, кто стремится к оздоровлению с пользой для всего организма.

Опыт автора показывает, что система работает!



Принципы правильного питания

С чего же начать? Прежде всего, с твёрдого решения питаться правильно. Вот несколько несложных правил, на которые опирается современная диетология и которые помогут быстро освоить принципы здорового питания.

Правило № 1

Не ешьте фастфуд.

Правило № 2

Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезённые издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.

Правило № 3

Ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая важна для работы пищеварительного тракта и питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Поэтому гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или даже на мёд.

Правило № 4

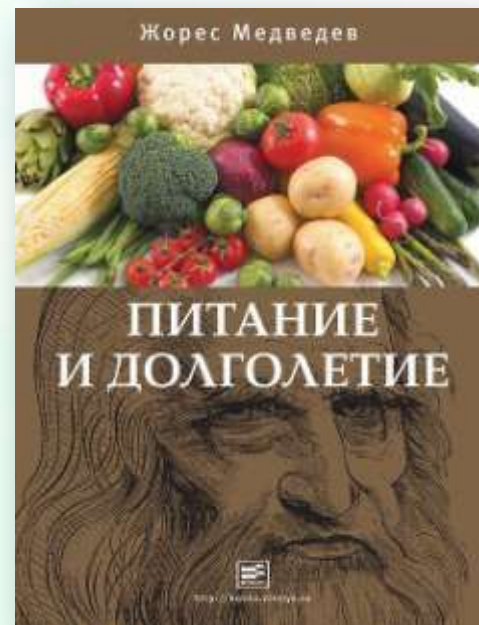
Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки человеку необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

Правило № 5

Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся разные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.



В книге «Питание и долголетие» известный российский и британский геронтолог и биохимик Жорес Медведев рассказывает о связи питания с процессами развития, жизнедеятельности и старения человеческого организма. Используя свой научный и жизненный опыт, а также результаты многочисленных научных опытов и клинических испытаний, проведённых исследовательскими институтами в разных странах, автор даёт читателю рекомендации по обеспечению равновесия между потребностями физиологических систем, образом жизни и потребляемой пищей. Рассматриваются также существующие теории старения и многочисленные, часто меняющиеся и широко рекламируемые диеты и средства, якобы замедляющие старение. При этом подчеркивается, насколько последние противоречивы и не учитывают возрастных, этнических и экономических факторов. В современном обществе на качество нашего питания значительное влияние оказывают индустриализация и глобализация производства пищевых продуктов, а также реклама в средствах массовой информации, которая служит лишь увеличению прибылей крупных продовольственных корпораций, супермаркетов и ресторанов быстрой еды, но никак не здоровью потребителя. Поэтому автор объясняет, как и в нынешних условиях можно следовать законам физиологии, а не изменчивым тенденциям рыночной экономики.



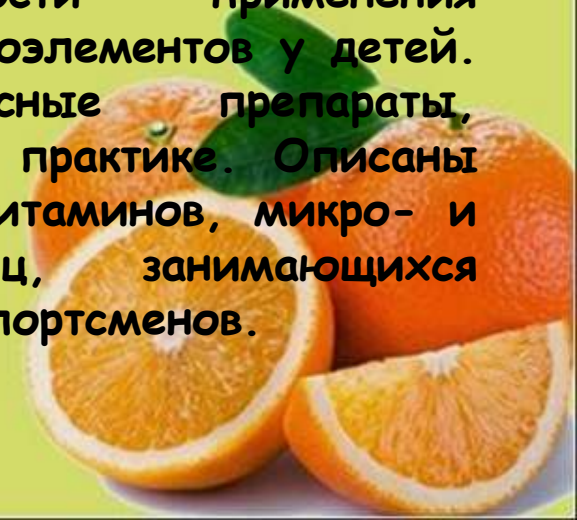
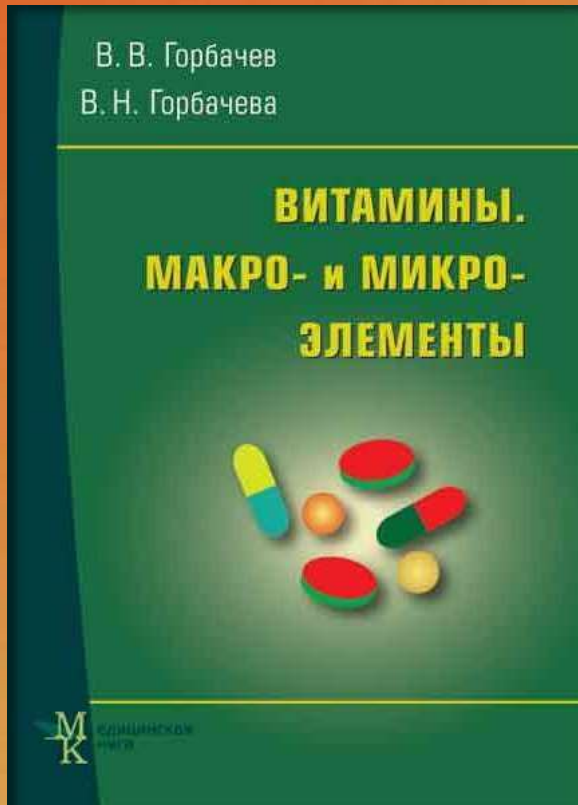
С чего начинается правильное питание?

Правильное питание не означает жёсткую диету или отказ от пищи. Но даже незначительное изменение привычного рациона выбивает организм из колеи. Как перейти на ПП, чтобы организм, привыкший к вкусной и не всегда полезной еде, не испытал стресс?

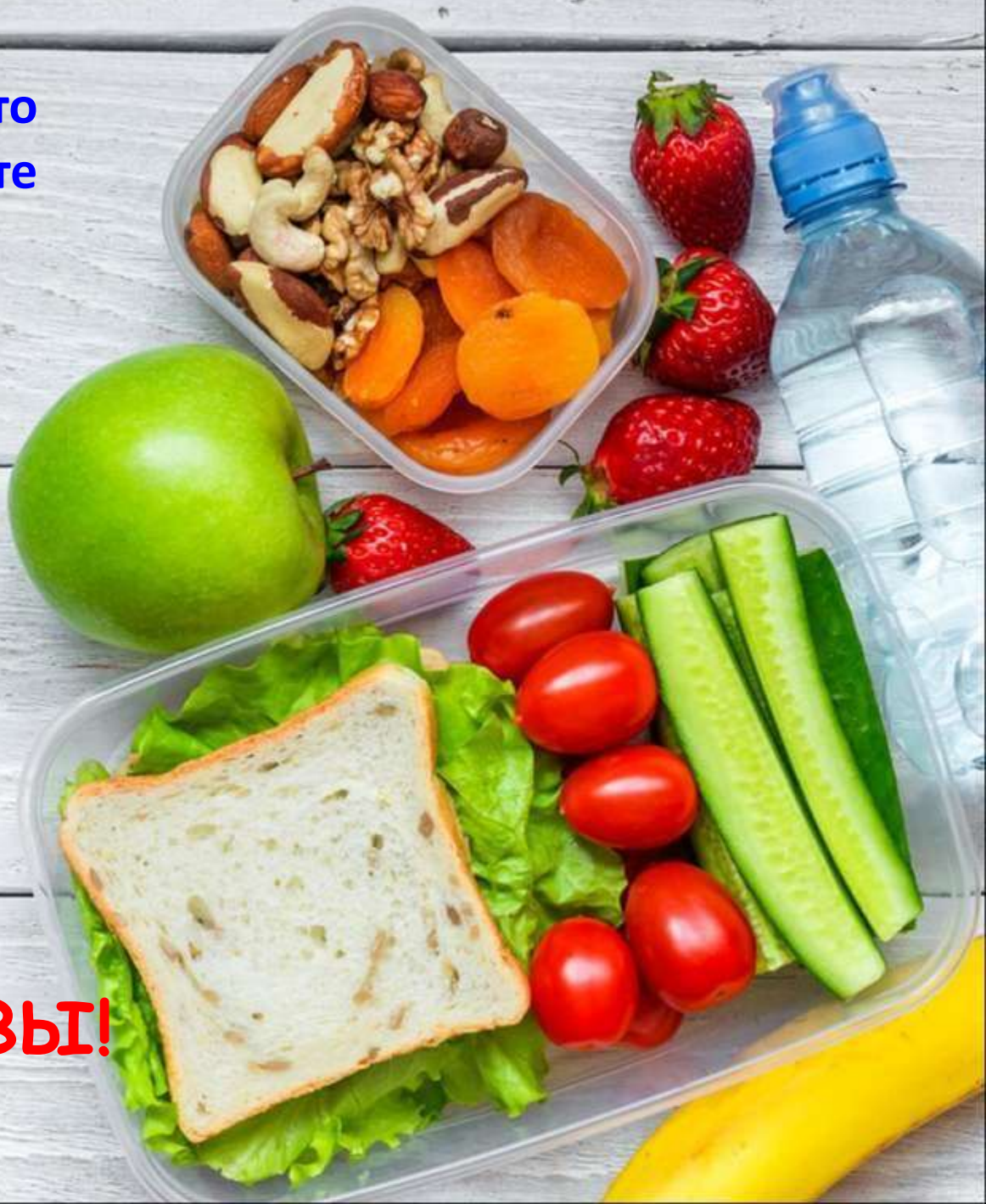
1. Нужно решить для себя, что пора отказаться от старого и перейти на новый, здоровый уровень жизни. Самодисциплина является основой в саморазвитии.
2. Навести порядок на кухне. Чистая и уютная кухня даёт чувство лёгкости и радости, а в таком состоянии не хочется закидывать в себя всё подряд.
3. Физически нужно убрать из холодильника все вредные продукты: консервы, майонез, кетчупы, маргарин. Убрать из дома печенье, конфеты, чипсы.
4. Отказаться от фастфуда, полуфабрикатов, маринадов и солений. Даже натуральные домашние заготовки содержат уксус, соль и сахар в количествах, превышающих полезную норму для организма человека.

В справочнике систематизированы и подробно описаны витамины, микро- и макроэлементы - вещества, крайне необходимые для нормального течения всех обменных процессов, для нормального функционирования всех органов, тканей, систем в организме человека. Подробно описаны принципы и способы их применения как здоровым человеком, так и при различных заболеваниях.

Приведены комплексные препараты, содержащие витамины, макро- и микроэлементы для взрослых людей, для лиц пожилого возраста. В отдельной главе представлены особенности применения витаминов, макро- и микроэлементов у детей. Представлены комплексные препараты, рекомендуемые в детской практике. Описаны особенности применения витаминов, микро- и макроэлементов у лиц, занимающихся физической культурой, и спортсменов.



Правильное питание — это образ жизни. Соблюдайте простые рекомендации, откажитесь от вредных привычек, подбирайте полезные продукты для ежедневного рациона !



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!