

# 100 советов для здоровья .



Муниципальное казенное учреждение культуры «Щербиновская сельская библиотека»Щербиновского сельского поселения

2021Г

**Проблема сохранения и укрепления здоровья, увеличения продолжительности активной жизни, повышения её качества всегда была и продолжает оставаться одной из самых насущных для человека**



**Одним из важнейших факторов тесной связи всего живого на Земле с окружающей средой, которая воздействует на организм человека от самого его появления на свет, по праву считается питание.**



# Что такое питание?

**Питание – это процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения организмом питательных веществ, необходимых для компенсации энерго- затрат, регенерации клеток и тканей тела, осуществления регуляции функций организма**



# **10 шагов к здоровому питанию**

**Здоровая сбалансированная диета должна основываться на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.**

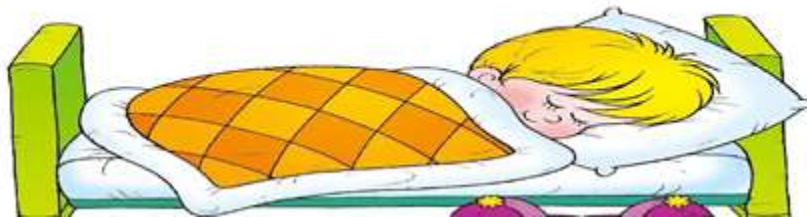
**Хлеб, блюда и пищевые продукты из круп и макаронных изделий, картофеля целесообразно употреблять несколько раз в день в каждый приём пищи.**

**Разнообразные овощи и фрукты необходимо употреблять несколько раз в течение дня.**

**Предпочтение следует отдавать овощам и фруктам, выращенных в местных условиях.**

# Питание и сон

**Сон дарит нам успокоение и отдых от дневных забот. Правильное питание играет важную роль в обеспечении полноценного ночного сна, восстанавливающего силы. Никогда не ложитесь спать на пустой желудок, но не следует перед сном и переедать. Ляжете голодным – и «сосание под ложечкой» обеспечит вам беспокойную ночь; переедите – и можете пролежать всю ночь, не сомкнув глаз, из-за явлений гастрита, изжоги. На ночь полезно есть макаронные изделия, рис и картофель на ужин, пить ромашковый чай. На ночь лучше избегать кофе, чая, напитков типа колы и шоколада; исключить жирную, острую, тяжёлую пищу.**



**Потребление общего жира, включая жир, содержащийся в мясе, молоке и других продуктах, а также используемый для приготовления пищи, должно составлять 15-30% суточной энергетической ценности пищи.**

**Целесообразно отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путём отваривания, запекания или приготовления в микроволновой печи.**

**Следует уменьшить добавление жиров в процессе приготовления пищи  
Предпочтение следует отдать диете с низким содержанием углеводов (не более 10% от суточной нормы)**

**Продукты можно разделить на три основные группы. Первая - это белковые продукты, которые перевариваются преимущественно с применением кислоты. Вторая группа - углеводы, разные виды сахара и крахмала. Они перевариваются главным образом с помощью щелочей, выделяемых слюнными железами. К третьей группе относятся продукты, которые содержат в себе одновременно и питательные вещества, и ферменты для их расщепления и дальнейшего происхождения, которые.**





# Физическая активность

**Ведите активный образ жизни. Дефицит движения приводит к развитию многих заболеваний сердца, сосудов и кислородно-транспортной системы. Старайтесь проходить не менее 10 км в день. Движение препятствует застою крови. А кровь поставляет кислород питательные вещества во все клетки и ткани.**

**Делайте зарядку. Она поможет вашему организму окончательно проснуться и настроиться на продуктивный активный день, сделает вас внимательнее и целеустремленнее.**



**Ваше тело абсолютно послушно вашему разуму – ваши мысли и слова оказывают колоссальное влияние на ваше здоровье. Найдите цель в жизни. Она всегда есть, она прямо перед вами и только и ждёт того, когда вы устремитесь к ней**

