

Здорове харчування - запорука Здоров'я



«Свою хворобу шукай на дні тарілки!».

Народна мудрість

Здорове харчування – запорука здоров'я

ЗМІСТ

Здорова їжа.....	3
Як здорова їжа продовжує життя – результати науковців.....	5
Економимо на здоровій їжі.....	8
Корисна їжа. Якою вона має бути?.....	10
Список посилань.....	12

Здорова їжа

Здорова їжа – це та, яка вирощена в нормальних екологічних умовах, без ГМО, і без домішок вже при процесі приготування. Так виходить, що у нас завжди обмаль часу, і його треба на чомусь економити, наприклад на приготуванні їжі. Дехто, в кого грошей побільше – ходить до ресторанів, а дехто купляє напівфабрикати, або готові страви в супермаркетах. Хочу наголосити на останньому. Це усе не безпечно для здоров'я, якщо не читати на зворотній стороні склад продукту.



є одним з найважливіших чинників, які впливають на її здоров'я. Приказка: « Ми копаємо собі могилу ложкою і виделкою» та « Свою хворобу шукай на дні тарілки!». Мають глибокий зміст. Ми практично перестали споживати живі продукти, необхідні нашому організму. До них відносяться свіжі

Здорове харчування – запорука здоров'я

овочі та фрукти, зелень, ягоди, парне молоко, сир домашнього приготування, свіже м'ясо, риба, соки, горіхи, злаки.

Проект "Здорове харчування – запорука здоров'я" присвячено вивченню таких важливих питань як ведення здорового способу життя, а саме навчання обирати до вживання здорові продукти харчування.

Якщо ви «емоційний їдець», тобто їсте від нудьги, радості чи образи, не тримаєте вдома чіпси, морозиво та солодощі. Купуйте здорові закуски такі, як сухофрукти, бруски із зерен, горіхів та овочів, збагачені вітамінами і мінеральними добавками, свіжі фрукти. Коли вам просто необхідно «полікуватися» від емоції за допомогою шкідливої їжі, купіть



маленьку шоколадку високої якості і з'їжте її, але не купуйте солодощі про запас.

Ті ж ради виявляться корисними для тих, хто їсть біля телевізора. Якщо ви не хочете відмовитися від нарізки, стежачи за тим, як розвиваються події у вашому улюбленому шоу, їжте низькокалорійні продукти. У стані глибокого інтересу можна з'їсти занадто багато. Врахуйте, що морква, селера та огірки є чудовою альтернативою чіпсам або іншим подібним закускам.

Як здорова їжа продовжує життя – результати науковців

Ключ до довгого та здорового життя – це споживання здорової їжі, стверджують шведські дослідники. Науковці підтвердили, що корисна дієта здатна на третину зменшувати рівень холестерину, на 8% знижувати кров'яний тиск та покращувати пам'ять, повідомляє [The Daily Mail](#).

Представники Lund University розглянули вплив споживання різноманітних продуктів, що мають протизапальні властивості, на організм здорової людини. "Результати перевершили наші сподівання", - каже автор дослідження, голова Центру антидіабетичного харчування професор Інгер Б'йорк.



У дослідженні взяли участь 44 добровольці віком 50-75 років з добрим станом здоров'я, проте з надлишковою вагою. Продукти, які протягом чотирьох тижнів споживали піддослідні, мали на меті прибрати запальний процес в їхньому організмі. Саме він, вважають науковці, є причиною виникнення метаболічного синдрому і, звідси, ожиріння, діабету 2 типу та кардіоваскулярної хвороби.

Здорове харчування – запорука здоров'я

Добровольці їли жирну рибу, ячмінь, соєвий білок, мигдаль, корицю, оцет та певний тип цільнозернового хліба. По завершенню експерименту аналізи виявили зниження в піддослідних рівня холестерину на 33%, ліпідів крові - на 14%, а маркера ризику виникнення кров'яних бляшок - на 26%.

Маркер запалення в організмі також значно знизився, тоді ж як пам'ять та когнітивна функція - поліпшилися. "Ми сподіваємося, що ці результати в здорових суб'єктів надихнуть суспільство на збільшення профілактичних зусиль", - каже він.



Навесні 2008 року ми почали першу серію експериментів, – розповів доктор біологічних наук, директор інституту Анатолій Божков. - Відібрали групу молодих пацюків, бо нас цікавив вплив «швидкої їжі» саме на організм, що розвивається. Кожна з тварин важила 100 грамів. Упродовж експерименту раціон гризунів був змішаний: 50% становили страви фаст-фуду і ще 50% – звична для них їжа. До того ж, одні тварини отримували гамбургери та картоплю фрі, а інші – сухарики та чіпси. Була й контрольна група, яка нормально харчувалася. Три місяці ми спостерігали за ними.

І отримали результат: пацюки, в раціоні яких були гамбургери та картопля, “обганяли” за вагою своїх ровесників із контрольної групи, які не їли фаст-фуду. Помітили цікаву закономірність: хоча тварини і мали більшу вагу, та



їхні внутрішні органи відставали у розвитку, зокрема серйозні проблеми були з печінкою. Також зафіксували зміни щодо білка в сироватці крові. Змінилися не на краще й імунологічні показники. Пацюки ж на чіпсово-сухарикувій «дієті» суттєво відставали в рості та масі. Деякі фізіологічні показники у них також змінилися, однак незначно.

Здорове харчування – запорука здоров'я

Економимо на здоровій їжі

Більшість людей не помічають, що корисніші продукти майже завжди дешевші за шкідливі. На цьому можна суттєво зекономити витрати на харчі і в той же час наносити організмові менше шкоди, каже експерт харчових технологій Тетяна Ільчова.

У тому, що "здорові" продукти дешевші, пропонує впевнитися на кількох прикладах. Солодкі батончики зі шкідливими добавками коштують 70-80 грн за кілограм, тоді як зефір, мармелад і дієтичне печиво - 20-30 грн. Якщо виміряти кількість придбаних чіпсів в кілограмі, коштуватиме він 60-70 грн. Замість них краще з'їсти сушку, яку продають по 15 грн за кілограм, каже Ільчова.



Повністю відмовтесь від ковбаси. Це вбереже організм від хвороб, а гаманець - від зайвих витрат. М'яса у ковбасних виробках - мізерна кількість. Натомість свинина чи курятина - набагато дешевше і корисніше. Те, що ми називаємо ковбасою, коштує 60-130 гривень за кілограм, тоді як справжнє м'ясо - 45-55 грн. Замість шкідливої солодкої води з газом варто регулярно купувати або готувати самому компоти із сушених фруктів або ж морс. Собівартість домашнього компоту - близько 2 грн за

Явна (Грищенко) Наталя

літр. Солодка газована вода часто коштує вп'ятеро дорожче. Беріть на роботу їжу, приготовану вдома. Не їжте у кафе. Так зекономите мінімум половину вартості на харчі, пояснює Ільчова.

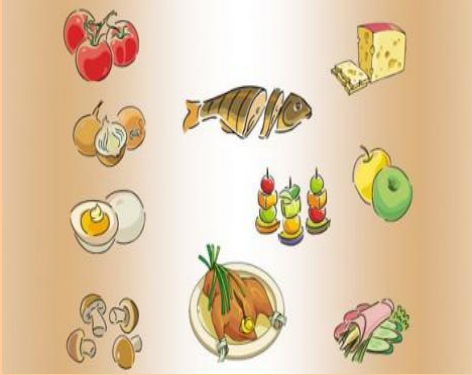
Якщо протягом дня все-таки маєте необхідність поїсти у їдальні чи ресторані, краще купуйте там лише суп або борщ. По-перше, цим ви забезпечите організм необхідними поживними речовинами до кінця робочого дня. По-друге, суттєво зекономите на салатах, вартість яких зазвичай удвічі-втричі вища, аніж тих, що приготовані вдома. До того ж, салати у їдальнях часто залежуються на вітрині. А чим більше часу проходить з моменту їх приготування, тим менше в них стає корисних речовин.

Продукти, які можна зберігати довго, краще придбати заздалегідь у оптовому гіпермаркеті. Вартість таких може бути нижчою у півтора-два рази. До магазину краще не ходити голодним. Майже усі голодні покупці витрачають на їжу більше грошей. Загальновідомий факт - не звертайте увагу на товари, які розкладені біля каси. Це вбереже від додаткових і непотрібних покупок. Взимку свіжі овочі та фрукти піднімаються в ціні утричі. В цей час варто перейти на дешевші заморожені. Замість свіжої капусти купуйте квашену.

Здорове харчування – запорука здоров'я

Корисна їжа. Якою вона має бути?

Корисна їжа. Якою вона має бути? Корисна їжа повинна бути простою і смачною! Це один із принципів здорового



харчування. Поняття «корисна їжа» і «проста і смачна їжа», як правило, тотожні. Важливу роль відіграє і те, що чим простіше їжа, тим менше інгредієнтів в неї входить. А

значить і легше забезпечити правильне поєднання продуктів, які входять в цю їжу.

Втім, якщо людина відчуває справжній голод, то для нього будь-яка їжа буде смачною. Важливо в цей момент уникнути появи на своєму столі «поганої» їжі. Поганої не в сенсі неякісної, а в сенсі насиченою



продуктами, які людині некорисні й навіть шкідливі. Коли людина починає розуміти, як їй варто харчуватися і переходить на природну і здорову їжу, робота шлунково-кишкового тракту поступово відновлюється, але процес цей може розтягнутися на

Явна (Грищенко) Наталя
досить тривалий період. Переходьте на здорову і природну для
Вашого організму їжу, адже це не так важко як здається.
Величезний чебурек невідомо з чим і невідомо звідки замініть на
щось просте, природне, чисте, близьке до природи. Обмовлюся
відразу: мова йде не про убогу їжу, а про те, щоб їжа на тарілці
була проста для сприйняття, як головою так і шлунком.



Здорове харчування – запорука здоров'я

Список посилань:

1. <http://bff.kiev.ua>
2. <http://ukrarticles.pp.ua>
3. <http://megasite.in.ua>
4. <http://твсэйл.com.ua>
5. <http://pravylne.blogspot.com>



Виконала:

студентка географічного факультету

групи мЕ

Явна (Грищенко) Наталя

