

# Конференция «Питание и здоровье»

Не гонись за славой, деньгами, развлечениями. Гонись за здоровьем, ибо в отсутствии одного все остальное либо не догнать, либо оно уже не имеет смысла.

Народная мудрость.

# Здоровье- глобальная проблема человечества

---

- Сегодня среди выпускников образовательных учреждений практически отсутствуют полностью здоровые подростки. Лидируют заболевания органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата. Среди основных причин ухудшения здоровья называют слабую мотивационную составляющую культуры здорового образа жизни. Питание- необходимая потребность и обязательное условие для жизни и здоровья.

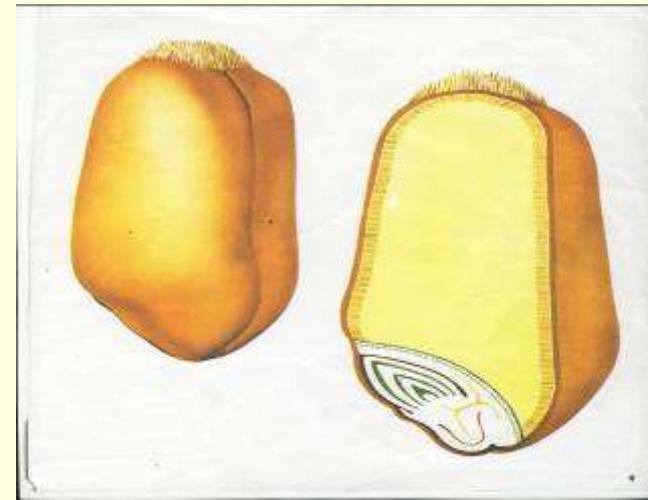
# Значение питания для человека

---

- Мыслители древности посвящали трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному её потреблению. Учёный Востока Абу Али Ибн Сина (Авицена) считал пищу источником здоровья, силы, бодрости. Илья Ильич Мечников полагал, что люди стареют преждевременно и умирают в связи с неправильным питанием, и что человек, питающийся рационально, может прожить 120-150 лет.

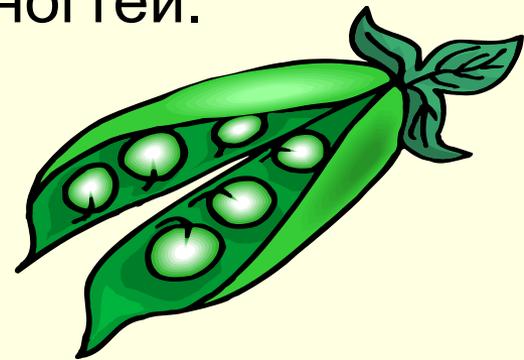
# Биологическое значение отдельных пищевых веществ.

---



# Значение белков

- Белки имеют исключительное значение в жизнедеятельности организма. Без них невозможна жизнь, рост, развитие организма. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами. При недостатке белков нарушаются процессы пищеварения, кроветворения, деятельность эндокринных желез, нервной системы, тормозятся рост и развитие организма, уменьшается масса мышц, печени, возникают нарушения кожных покровов, волос, ногтей.



# Значение жиров

---

- Жиры снабжают организм энергией. Они участвуют в пластических в пластических процессах, способствуют поступлению в организм витаминов. Недостаточное поступление их в организм может привести к нарушению функции ЦНС, заболеванию почек, кожи, органов зрения, снижению сопротивляемости организма.

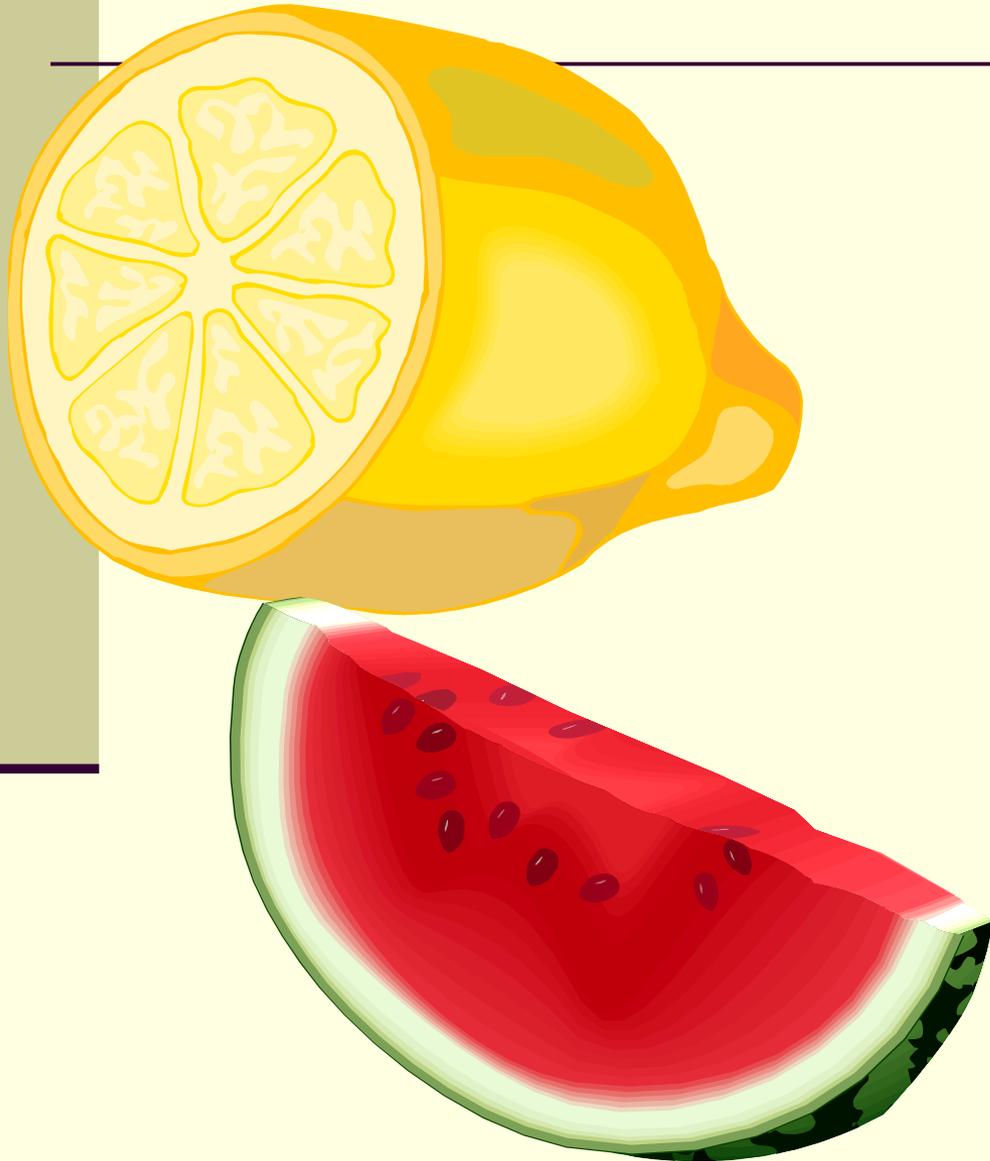
# Значение углеводов

- Углеводы являются основным источником энергии. Они необходимы для обеспечения обмена веществ. Углеводы выполняют и пластическую роль, так как входят в состав клеток и тканей, стимулируют усвоение белков, способствуют нормальной деятельности печени, мышц, нервной системы, сердца и других органов.



# Значение витаминов

---



- Витамины обеспечивают нормальное течение биохимических и физиологических процессов в организме, являясь регуляторами обмена веществ и входят в состав ферментов.

# Значение минеральных веществ

---

- Минеральные вещества имеют жизненно важное значение для организма человека. Они принимают участие в процессах обмена веществ, входят в состав витаминов, гормонов, нормализуют водно-солевой обмен.



# Культура питания и здоровья человека.

- Здоровое питание-важнейшее условие долголетия. Культура питания включает в себя не только отношение к пище, но и её состав. Неправильное питание ведет к постоянному росту заболеваний, вызванных нарушением обмена веществ, к болезням сердца и сосудов.



# Основы рационального питания

---

## ■ Принципы рационального питания:

- умеренность
- сбалансированность
- употребление пищи небольшими порциями
- разнообразие
- биологическая полноценность

Рациональное питание- важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для детей ещё и необходимое условие роста и развития.

# Функциональные нарушения и гигиена пищеварительной системы

---

- Пищеварительный тракт- это своеобразный конвейер. На каждом участке совершается строго определённое воздействие на пищу. Пищевые продукты и вода должны соответствовать гигиеническим требованиям: они должны быть чистыми от нитратов, многочисленных ядохимикатов и промышленных загрязнений.

# Правила при употреблении овощей и фруктов

- Содержание нитратов снижается, если капусту, картофель, морковь, свёклу 2-3 ч. подержать в воде, а затем только отварить.
- Эффективно консервирование, квашение, засолка овощей.
- Нитраты неравномерно накапливаются в свежих овощах: в картофеле и огурцах- ближе к поверхности, в капусте и моркови- внутри.
- При долгом хранении содержание нитратов в овощах уменьшается.
- Салат, шпинат, редис, зелёный лук, выращенные в теплице следует положить на 1-2 ч. в воду и менять её.
- Хранить овощи рекомендуется только в холодильнике.

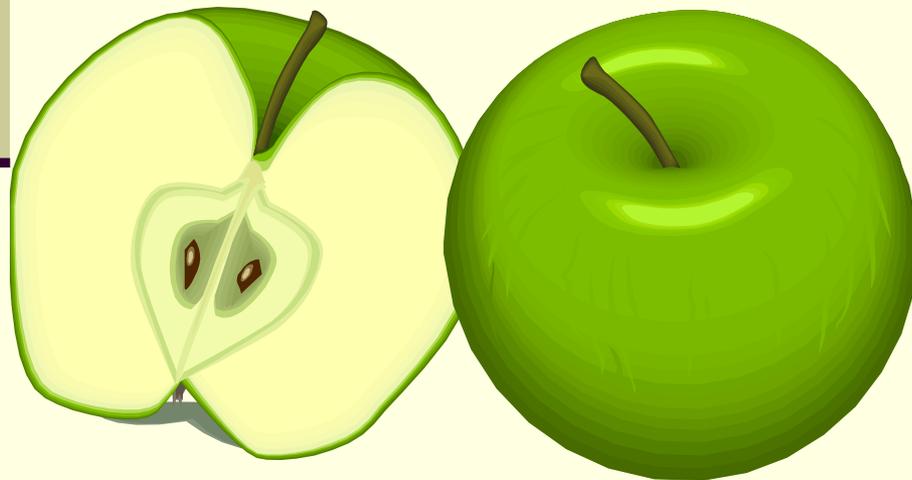


# Роль пищевого фактора в лечении заболеваний

- Специальным образом организованное питание - обязательное условие лечения многих заболеваний. С древнейших времён овощи, фрукты, семена, зелень применяют при лечении болезней.



# Бактерицидные действия продуктов питания



- Яблочный сок задерживает развитие стафилококка.
- Сок граната подавляет рост сальмонелл.
- Сок клюквы активен в отношении кишечных гнилостных микроорганизмов.
- Известны антимикробные свойства лука, чеснока.

# Запомни:

---

- Пища должна быть различной по составу входящих в неё продуктов.
- Круглый год в вашем питании должна присутствовать зелень с её незаменимыми витаминами.
- Очень полезны зимой квашеная капуста, моченые ягоды, салаты, хотя бы лук, выращенный на подоконнике.
- Больше двигайтесь. Движение- хороший регулятор обмена веществ в организме. Оно помогает лучшим образом использовать все дефицитные вещества вашей пищи и избавиться от всего лишнего.