

#### Факт №9: сокращение количества соли снижает риск гипертонии

Соль задерживает воду в организме, вызывает отеки, увеличивает нагрузку на сердце и сосуды. Стоит немного изменить свои вкусовые пристрастия и начать слегка недосаливать блюда, как значительно снизится риск повышения кровяного давления и гипертонии.

#### Факт № 10: есть нужно лишь при появлении чувства голода

Многие часто едят "за компанию": с членами семьи, друзьями или коллегами. А еще по привычке: перед монитором компьютера, сидя перед телевизором, во время чтения. Забудьте об этой вредной привычке и ешьте лишь в случае, когда чувство голода напоминает о необходимости подкрепиться.



Питание - это основной фактор, который помогает организму поддерживать физические силы, является основой жизни. Правильное питание позволяет человеку расти и развиваться правильным образом. Дает ему энергию воплощать в жизнь свои творческие задумки, держит жизненный тонус на высоком уровне, поднимает настроение и в конечном итоге приводит к тому, что человек обретают гармонию со своим организмом.

#### Это любопытно:

^ Бананы - это ягоды.

^ Огурец на 95% состоит из воды.

^ стакан клюквенного сока в день помогает предотвратить болезни мочевых путей.

^ В виноградном соке содержатся мощные антиоксиданты под названием флавоноиды, которые снижают риск возникновения тромбов в кровеносных сосудах, вызывающих сердечные приступы.

^ Яблоки - это дальние родственники роз (принадлежат к одному семейству растений). Так что, может, не так уж плохо получить вместо букета корзину яблок.

^ Чеснок стимулирует нашу иммунную систему и помогает бороться с вирусными заболеваниями.

^ Миндаль является кладезем витамина Е и кальция, что делает его особенно полезным при нарушении зрения, бессоннице, судорогах, язве и повышенной кислотности желудка.

^ Стандартный размер порции мяса, курицы или рыбы составляет около 80-100 грамм, а пасты, риса или овощей — половину стакана.

^ Брокколи — это основа здорового питания для растущего организма. В ней содержится больше витамина С, чем в апельсине, столько же кальция, сколько и в стакане молока, и в три раза больше клетчатки, чем в ломтике цельнозернового хлеба. Считается, что брокколи снижает риск возникновения катаракты и инсультов.



## МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19 (МАОУ СОШ № 19) г. ЕКАТЕРИНБУРГ



### Информационный вестник

№2/19-20

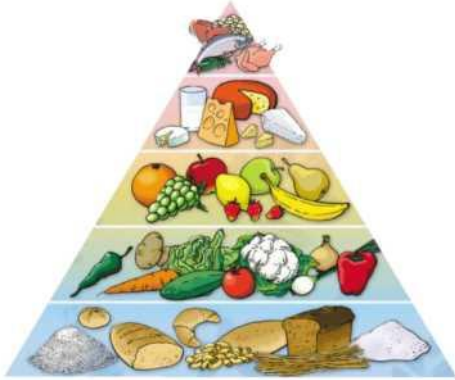


### Факты о правильном питании

1.

**Факт №1: питательный завтрак необходим для активного начала дня**

Завтрак - одним из важнейших приемов пищи. Он заряжает организм энергией, придает силы и дает выносливость. Но не каждый завтрак способен выполнить эту миссию, а лишь правильный - состоящий из сложных углеводов. Они содержатся в макаронных изделиях из цельнозерновой муки, неочищенном рисе, хлебе грубого помола, всех кашах, за исключением манной, шпинате, капусте, кабачках, киви, грейпфрутах и яблоках.



**Факт №2: обед должны составлять продукты, содержащие белки и углеводы**

В основе обеденного меню должны быть мясо или рыба, а также овощи. В первых содержатся белки, а овощах - углеводы. Обращайте внимание на жирность мяса, так как лишние калории нам тоже ник чему. Поэтому отдавайте предпочтение мясу птицы, кролика, индейке, телятине, постной говядине, а также субпродуктам. Лидируют по содержанию белка рыба и различные дары моря.

**Факт №3: ужинать следует не позже, чем за 3-4 часа до сна**

Миф о том, есть или не есть после 6 часов вечера, уже давно потерял свою актуальность.

2.

Ужин, как и другие приемы пищи, - это также одна из основ правильного питания, однако он должен быть легким, а последний прием пищи следует планировать не позднее, чем за 3-4 часа до сна. Для этого лучше всего подойдут молочные продукты, овощи и фрукты.

**Факт №4: употребление еды в одно и то же время улучшает пищеварение**

Универсальных рекомендаций по режиму питания для всех людей без исключения не существует. Все индивидуально и зависит от возраста человека, условий его труда, состояния здоровья и даже климата. Кто-то предпочитает дробное питание, другие, напротив, делают перерывы между приемами пищи от 2 до 3 часов. Но есть одна общая рекомендация - для здорового пищеварения важна регулярность приема пищи. Если изо дня в день есть в одно и то же время, у человека начнет вырабатываться рефлекс на выделение желудочного сока, который способствует лучшему усвоению пищи.

**Факт №5: неспешная еда избавляет от переедания**

Есть медленно и тщательно пережевывать - вот к чему призывают диетологи. Таким образом, вы съедите меньше и избавите пищеварительную систему от лишней работы. Важно также не набрасываться на несколько блюд сразу, а делать между ними перерывы. Иногда для насыщения достаточно и небольшой порции, а желание попробовать все и сразу, как правило, приводит к перееданию.

**Факт №6: вода - основа жизни и правильного питания**

Вода выводит из организма токсины и шлаки. Чтобы помочь ему избавиться от лишнего "багажа", в день необходимо пить достаточное количество воды.

3.

Для каждого оно индивидуально и рассчитывается так: примерно 30 мл на 1 кг. веса. Однако слишком усердствовать и насильно вливать в себя "положенные" литры тоже не стоит. Старайтесь пить по желанию, а организм сам подскажет вам, когда ему это нужно.

**Факт №7: рацион должен быть разнообразным**

Питание должно быть не только полезным, но и разнообразным, так как даже "правильные" продукты могут наводить тоску во время еды, если они повторяются изо дня в день. Полезная еда тоже может быть вкусной, особенно, если она приготовлена с душой.



**Факт №8: только полезные сладости**

Сдобные булочки, шоколад, кондитерские изделия - это все вкусно, но очень вредно. Но совершенно отказываться от сладкого тоже нельзя, ведь так и до раздражительности со стрессом недалеко. Надо лишь научиться дозировать количество сладкого и выбирать полезные сладости, например, фрукты, сухофрукты, темный шоколад, пастилу, зефир и мармелад.

