

Питание Образ жизни человека связан с тем, какие правила, обычаи приняты в обществе, в котором он живёт.

Ещё древний человек, живя по тем правилам, которые тогда были приняты, охотился на дикого зверя, птиц, ловил рыбу. Это требовало от него активности, подвижности, ловкости, смекалки. Он не мог быть полным, так как это мешало бы ему легко двигаться, лишний вес стал бы ему помехой.

Однако всю эту мясную пищу человек разнообразил ягодами, кореньями, диким щавелем, желудями, орехами и так далее.

Продолжительность его жизни была невелика (30-50 лет). Иногда пищи не хватало на весь род, племя. Человек не доедал, была высокая детская смертность.

В наше же время – наоборот. С ростом цивилизации человек всё более обездвиживался, ел всё больше. Люди стали меньше двигаться, так как в наше время в этом всё меньше необходимости. Люди полнеют, тучнеют, жиреют и от этого становятся ленивыми.

Для того, чтобы всё привести в норму нужна двигательная активность, занятие спортом, а также следовать некоторым правилам.

Для поддержания здоровья следуйте правилам :

1. Ешьте питательную пищу, в основе которой лежит разнообразные продукты, главным образом растительного происхождения, а не животного.
2. Несколько раз в день ешьте хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия, рис, картофель.
3. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты в свежем виде (не менее 400 г в день).
4. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах путём получения умеренных физических нагрузок, предпочтительно ежедневных.
5. Контролируйте потребление жиров и заменяйте их растительными маслами или мягкими маргаринами.

6. Заменяйте жирное мясо фасолью, бобами, птицей и нежирным мясом.

7. Ежедневно употребляйте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли.

8. Поменьше употребляйте рафинированный сахар, ограничивайте употребление сладких напитков и сладостей.

9. Выбирайте пищу с низким содержанием соли.

10. Готовьте пищу с соблюдением гигиенических требований. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, обработка в микроволновой печи.

Нельзя наедаться перед сном.

Нельзя наедаться перед сном.

Для поддержания нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья на высоком уровне каждый человек должен получать не только

необходимое количество питательных веществ, но и рациональное питание, которое оказывает положительное влияние на устойчивость организма к воздействиям окружающей среды.

На основе научных наблюдений учёные установили, что состояние здоровья человека – результат взаимодействия организма с окружающей средой путём потребления из неё питательных веществ.

Существует 4 статуса питания: обычное, оптимальное, избыточное, недостаточное.

Обычный статус – наблюдается у большинства людей, питающихся обычной полноценной пищей.

Оптимальный статус – формируется у лиц с благоприятной наследственностью, соблюдающих правила ЗОЖ, под влиянием сбалансированного питания.

Избыточный статус – главный признак – избыточный вес, избыточная масса.

Оптимальный способ решения проблем с избыточным весом является ваше усердие и старание к спортивным мероприятиям, улучшением ваших нравственностей и способом питания.

Приятного аппетита!