



«Толковый словарь» здорового питания школьника

выполнила: ученица 7 А класса Ермакова Анастасия

руководитель: учитель русского языка Картамышева

Светлана Александровна





Нутрициология (греч . Nutritio - питание) — наука о питании, включающая в себя: изучение пищевых веществ и компонентов, содержащихся в продуктах питания, правила приема пищи, законы взаимодействия пищи, влияние ее на организм. Цель нутрициологии - изучить законы влияния пищи и процесса потребления на здоровье человека, найти пути легкого усвоения пищи, переработки, утилизации и выведения из организма, а также изучить мотивы выбора пищи человеком и механизмы влияния этого выбора на его здоровье. Понятие нутрициологии не стоит путать с диетологией.

Белки - аминокислоты, поступающие с пищей, и распадающиеся белки тканей организма. Из веществ, входящих в состав углеводов и жиров, белки не образуются.



Витамины - низкомолекулярные органические соединения различной химической природы, абсолютно необходимые для нормальной жизнедеятельности организмов. Являются незаменимыми пищевыми веществами, т.к. за исключением никотиновой кислоты они не синтезируются организмом человека и поступают главным образом в составе продуктов питания.



Жиры - крайне необходимые вещества для жизнедеятельности организма, они самый выгодный поставщик энергии. Из одного грамма жира получается девять килокалорий. Жиры входят в состав клеток – только в оболочке нервных клеток их около 60 процентов. Кроме того, они помогают всасыванию жирорастворимых витаминов и минеральных веществ в кишечнике.



Культура питания — элемент здорового образа жизни, являющийся определяющим, системообразующим, так как оказывает положительное влияние на двигательную активность и на эмоциональную устойчивость.



Микроэлементы - химические элементы, содержащиеся в минимальных количествах (тысячные доли процента и ниже) в растительных и животных организмах, а также в почве и водах. Несмотря на то, что общее содержание всех М. в живом веществе составляет около 1%, они играют большую роль в жизнедеятельности организмов.



Минералы – вещества, которые активно участвуют в биохимических процессах, обеспечивающих жизнедеятельность нашего организма. Особенно они важны для осуществления передачи электро- химического сигнала в мышечных волокнах и нервных тканях.



Пищевые волокна - это не перевариваемые углеводные соединения. Основная масса волокон поступает с растительной пищей. Ими богаты хлеб, крупы, овощи, фрукты и ягоды. Наиболее высоко содержание пищевых волокон в отрубях, где оно достигает 40%.



Питание здоровое — обеспечивающее удовлетворение научно обоснованных потребностей различных групп населения в рациональном питании с учетом традиций, привычек и основанное на потреблении разнообразных продуктов питания, способствующих укреплению здоровья и профилактике заболеваний. В применении к индивидуумам здоровое питание рассматривается как синоним рационального питания.

Что такое **Несбалансированное** питание?



Питание избыточное — чрезмерное систематическое потребление продуктов питания (например, соли, жира, сахара, алкоголя и др.) или не соответствующий физическим затратам энергетически емкий пищевой рацион, что способствует возникновению многих социально значимых хронических неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, бронхолегочной системы, болезней обмена веществ, опорно-двигательного аппарата, злокачественных новообразований и др.)

Питание лечебное — пищевые рационы и режим питания для людей с различными заболеваниями.



Питание недостаточное — уменьшенное (в количественном или пониженное в качественном отношении) потребление пищевых веществ либо отдельных компонентов, недостаточная калорийность пищевого рациона для жизнеобеспечения в соответствии с физиологической потребностью.

Питание рациональное — физиологически полноценное питание людей с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов, способствующее сохранению здоровья, повышению

сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, а также высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.



Углеводы – вещества, получающиеся в основном из растительной пищи. Из одного грамма углеводов получается четыре калории. Меньше, чем из жиров, но эти вещества легко расщепляются в организме. Поэтому за их счет производится более половины необходимой энергии.



Традиции здорового русского питания

Наше здоровье неразрывно связано с тем, что мы едим. У всех народов в старину существовали традиции питания, проверенные опытом многих поколений. Однако мы давно уже питаемся не так, как прежде. Сегодня, когда даже специалисты не всегда могут договориться, какая пища действительно идет человеку на пользу, а какая — во вред, разумно было бы снова обратиться к народным традициям.

«Традиционное» и «нетрадиционное» питание и лечение. То, что современная медицина называет традиционным подходом к здоровью, вы рассматриваете как нечто привнесенное и чужеродное для нас. Хочется разобраться в этой путанице и расставить все по своим местам. Какое питание считать традиционным, и что для нас более естественно?

Традиционное лечение и питание, — это одна из сторон культуры народа, которая передается из поколения в поколение. А значит, существует очень давно: не 100 и не 200 лет, а целые тысячелетия. К нашим традициям относятся и традиционные праздники (Рождество, Масленица, Пасха), и традиционное лечение (старославянская медицина), и традиционное питание («щи да каша — пища наша»).

А вот современные праздники, медикаментозное лечение и разные современные системы питания появились сравнительно недавно. Их никак нельзя назвать традиционными.

Вот теперь все стоит на своих местах и можно начинать говорить о традиционном и нетрадиционном (современном) питании.

Здоровое питание — это и есть наше исконно русское питание с его многовековыми традициями, которые передавались из поколения в поколение. Эти традиции были рассчитаны на сохранение здоровья у здоровых людей. Современный образ жизни истощает человека и делает его больным, заставляя искать новые пути к здоровью. Правильное здоровое питание опирается, в первую очередь, на здравый смысл, который интуитивно учитывает законы нормальной физиологии человека. Нужно честно признаться, что мы мало знаем о себе, вот почему в незаполненную нишу наших знаний хлынули «знатоки правильного питания». Для них наш желудочно-кишечный тракт — это полигон для экспериментов.

Принцип раздельного питания- (то есть запрет смешивать разные виды пищи) и различные виды голодания, которые проповедуют Шелтон и Брэгг. И первое, и второе противоречат не только традиционному питанию, но и фундаментальным законам физиологии. А без знания физиологии желудочно-кишечного тракта и всего организма о здоровом питании можно спорить без конца.

Мудрость заключается в том, что можно есть все, что производит сама природа. Организм человека способен развиваться и быть здоровым только в состоянии саморегуляции и самовосстановления.

В природе не существует чистых белков, жиров или углеводов. Поэтому в желудок с самого начала попадает многокомпонентная, смешанная пища. Основной «кухней», где разворачиваются процессы пищеварения, является двенадцатиперстная кишка. Никакого «раздельного питания» реально не существует. Пищевые соки содержат набор разных ферментов и готовы к обработке многокомпонентной пищи. Одновременное поступление в кровь аминокислот, жирных кислот и глюкозы облегчает синтез организмом собственных белков.

О раздельном питании можно говорить только как об одном из видов лечебного питания. Народная мудрость задолго до попыток диетологов нашла приемлемые и неприемлемые сочетания продуктов: кашу едят с маслом, щи со сметаной, мясо с овощами. А пост — это своего рода ограничение, в результате которого происходит укрепление иммунной системы и очищение организма.

Раздельное питание и голодание являются диетологическими методами, то есть лечебным питанием, а это — важная составляющая лечения различных заболеваний.

Здоровое питание — это питание здоровых людей. В питании здорового человека нет нормирования белков, жиров и углеводов.

Сущность здорового питания в том, что пища должна быть вкусной, полноценной, разнообразной. Есть надо досыта, но без излишеств. Необходимо устраивать разгрузочные дни — по желанию или следуя тем же традициям. Здоровое питание — это радостное питание. Такой подход характерен для нашей национальной культуры, неотъемлемой частью которой является русская кухня.

По свидетельству историков, еда русских людей в старину была крайне неприхотливой: ржаной и ячменный хлеб, щи, лук, чеснок, капуста, редька, брюква, огурцы, горох, мясо домашних животных и птиц, рыба, грибы... и каши.

Каша была и остается русским национальным блюдом, сопровождая нас всю жизнь, — с раннего детства до глубокой старости. «Каша — матушка наша, а хлеб ржаной — отец родной», — гласит русская пословица. Каши варили и из крупы одного сорта, и из смеси круп (например, пшена, гречки и риса). Кашу можно было готовить с овощами, добавлять травы и коренья.

К древнерусским кушаньям нужно отнести овсяные, ржаные, пшеничные кисели, упомянутые еще в «Повести временных лет». В наше время зерновые кисели практически забыты. Им на смену пришли ягодные кисели на крахмале, которые почти на 900 лет моложе.

В древний период появились на Руси и жидкие горячие блюда, которые тогда назывались «варево» или «хлебово». Из напитков были распространены квасы, меды, отвары из лесных ягод, а также сбитни (горячий напиток с пряностями). Пили также слабоалкогольные напитки: сброженные меды и ягодные соки.

Еда, приготовленная в русской печи, в глиняных горшках и чугунах, отличалась отменным вкусом и пользой. Она не кипела, а скорее, как говорили прежде, томилась. При таком приготовлении сохраняется максимум полезного. Жаль, что русская печь, прослужив верой и правдой много столетий, по степенно уходит из сельских домов.

Полного голодания наши предки избегали. Самой главной традицией питания на Руси считалось соблюдение поста. 179 дней в году были постными, в результате чего различные виды пищи чередовались во времени. Но пост был не просто исторически сложившимся способом питания, а системой духовного воспитания народа. В этом, мне кажется, и состоит ключ к пониманию здорового питания, опирающегося на наши национальные традиции.

Злаки — основа основ питания русских людей — стали употребляться в основном в виде выпечки, в значительной степени лишенной клетчатки и витаминов.

А дальше пища «цивилизованного» человека стала все больше превращаться из дара природы в продукт промышленного производства, содержащий всевозможные химические добавки. Как

считают современные ученые, именно такое питание явилось причиной появления у людей «промежуточного» состояния между здоровьем и болезнью. Оно же в значительной мере порождает многие болезни цивилизации: **гипертонию, атеросклероз, диабет, ожирение, заболевания органов пищеварения.**

Мы стали забывать, что такое здоровье. Диетическое питание, голодание нужны больным людям, а здоровым надо только помочь сохранить здоровье. Одним из важных компонентов такой помощи является здоровое питание. К сожалению, даже среди ученых до сих пор нет единства в понимании оздоровительной сущности питания и, соответственно, нет единой, научно обоснованной теории питания. В результате возникают многочисленные «нетрадиционные» подходы к питанию, которые чаще всего находятся в противоречии с природой человека.

Если питание подходит конкретному человеку, не вызывает у него никаких отклонений в работе внутренних органов и дискомфорта в процессе пищеварения — это здоровое питание. Оно обязательно приносит радость и удовольствие.

Здоровое питание — это пища родного дома, которая основывается на рецептах, передаваемых от бабушки к дочери и внучке, на семейных традициях, на традициях данной местности и данного народа.

И еще: будьте внимательны к своему организму. Прислушайтесь к его тихому голосу, чтобы услышать, что же он сейчас действительно хочет съесть.

