



Здоровенькі були!

Випуск №1

14 листопада 2012

Здорове харчування - запорука Здоров'я



В цьому випуску:

Запука Здоров'я	1
Здорове харчуван-	1
Поради лікаря	2
Цікаво знати!	2
Смійтеся на здоров'я	2
Хтось колись сказав!	2

Ні для кого не секрет, що наше здоров'я прямо залежить від нашого способу життя і від того, як ми харчуємося і що саме ми їмо. Здоровий спосіб життя має на увазі, в першу чергу, правильне і здорове харчування. Сьогодні вже не піддається сумніву той факт, що за допомогою харчування можна ефективно лікувати багато хвороб і навіть коректувати генетичну схильність до деяких захворювань. Останнім часом все більше число людей замислюється про своє харчування. І це зрозуміло. Стрімке зростання числа тяжких хронічних захворювань, в останні десятиліття, пов'язаний саме з кардиналь-

ною зміною структури (складу) нашого харчування. Більшість проблем зі здоров'ям пов'язано з тим, що ми стали погано харчуватися, і мало рухатися.

Передбачаю здивування: як можна погано харчуватися, коли полиці супермаркетів буквально "ломляться" від великої кількості різноманітних продуктів. Але розмова йде не про кількість, а про якість того, що ми їмо. У нашому харчуванні стали переважати сурогати продуктів, а сам смак натуральних продуктів поступово став забуватися.



За матеріалами сайту <http://ukrarticles.pp.ua/medicina-i-zdorove/4768-zdorovoe-pitanie>

-zalog-zdorovy.html

Яке харчування можна назвати здоровим?



Яке харчування можна назвати здоровим? Зрозуміло, це харчування, яке дозволяє підтримувати хороший стан нашого здоров'я. Для цього необхідно щоб з їжею в організм надходили всі життєво необхідні елементи живлення: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, незамінні амінокислоти, необхідні організму мінеральні речовини та інші, біологічно важливі компоненти їжі.

снує безліч теорій правильного та раціонального харчування. Частіше з'являються, напевно, тільки нові дієти для схуднення. На моє глибоке переконання, кожна людина повинна самостійно вибрати відповід-

ну саме йому схему здорового харчування. Яка з існуючих дієт і систем харчування підійде саме вам, залежить від індивідуальних особливостей вашого організму, віку, стану здоров'я, кулінарних традицій прийнятих у вашій місцевості і багато чого іншого. Краще за вас всіх цих нюансів не знає ніхто. Навчіться прислухатися до свого організму і він сам дасть вам знати, що для нього добре, а що погано.

Основною складовою деяких теорій здорового та раціонального харчування є дієти. З безлічі короткострокових "ефективних" дієт, серйозної уваги, на мій погляд, заслуговують лише лікувальні

дієти. Але це окрема тема і, навіть окрема наука - дієтичне харчування. Вибираючи власну дієту, пам'ятайте, що найкраща дієта та, якою ви зможете дотримуватися все життя. В іншому випадку, крім стресу для організму і проблем зі здоров'ям короткострокові дієти вам нічого не принесуть!



За матеріалами сайту <http://ukrarticles.pp.ua/medicina-i-zdorove/4768-zdorovoe-pitanie-zalog-zdorovy.html>



ПОРАДИ ЛІКАРЯ...

Кілька заповідей здорового харчування

Перша заповідь здорового харчування - це помірність у їжі. Пам'ятайте, що не доєсть завжди краще, ніж переїсти! Вставайте з-за столу з відчуттям легкого недоїдання. Парадокс полягає в тому, що в цьому випадку ваш організм засвоїть набагато більше корисних речовин, ніж, якщо ви наїдяться, що називається "від пуза".

Друга заповідь здорового харчування - це натуральні продукти. Тільки натуральні продукти приносять користь здоров'ю й організму. Ніякі вітамінно-мінеральні комплекси і БАДи ніколи не зможуть компенсувати відсутність в їжі бобів, злаків,

свіжих овочів, фруктів і ягід!

Третя заповідь здорового харчування - їжа повинна бути різноманітною. Не можна харчуватися лише декількома продуктами, якими б корисними вони не були. У природі немає продукту, який би увібрав в себе все, навіть найважливіші, компоненти харчування!

Четверта заповідь здорового харчування - рафіновані продукти шкідливі. У рафінованих продуктах немає нічого життєво необхідного нашому організму! Це вуглеводи і жири в чистому вигляді. Всі клітини нашого організму постійно оновлюються, відмирають і видаляються одні, на їх місці створюються інші. Для забезпечення цих процесів потрібні не жири та вуглеводи, а ті самі "баластні речовини": амінокислоти, вітаміни, мінерали та ін

П'ята заповідь здорового харчування - вживайте в їжу тільки ті продукти, в корисності яких для вашого організму ви впевнені. Дійте за принципом: сім разів подумай - один раз з'їж!

Ну і остання заповідь - харчуйтеся природно. У будь-якого народу, в кожній місцевості існують свої певні кулінарні традиції, набір основних продуктів харчування, до яких організм найбільш пристосований, до яких він адаптувався протягом багатьох століть (і навіть тисячоліть).

Народ з приводу цієї заповіді вже висловився: "суші їжа не наша, наша - каша".

За матеріалами сайту [http://ukrarticles.pp.ua/medicina-izdorove/4768-](http://ukrarticles.pp.ua/medicina-izdorove/4768-zdorovoe-pitanie-zalog-zdorovyia.html)

[zdorovoe-pitanie-zalog-zdorovyia.html](http://ukrarticles.pp.ua/medicina-izdorove/4768-zdorovoe-pitanie-zalog-zdorovyia.html)

Ціково знати!!!

Рейтинг найшкідливіших продуктів:

1 місце. Чіпси і газована вода

2 місце. Фастфуд

3 місце. Ковбаса, копченості і майонез

4 місце. Овочі і фрукти, продукти з консервантами

5 місце. Маргарин, тістечка і злакові

6 місце. Кава і енергетики, молоко

7 місце. Домашні заготовки і морозиво

За матеріалами сайту http://violla-sv.usoz.ua/blog/rejting_najshkidlivishikh_produkativ/2011-12-22-5

Наша адреса

м. Тернопіль вул. Виниченка 19а

Телефон: (052) 123-321

Ел. пошта: fm52@mail.ru



Рейтинг найкорисніших продуктів:

1 місце. Помідори

2 місце. Солодкий перець

3 місце. Ягоди

4 місце. Соєві горіхи

5 місце. Натуральний йогурт

6 місце. Шпинат

7 місце. Брокколи

8 місце. Оливкова олія

9 місце. Яловичина

10 місце. Лосось

Смійтеся на здоров'я ;)

У нас у гуртожитку - триразове харчування: понеділок ... середа ... п'ятниця!



Базикають два холостяка:

- Немає ніякого сенсу в цих книгах про смачну і здорову їжу!

- Чому?

Я нічого не зміг приготувати! Всі рецепти починаються однаково: "Візьміть чисту тарілку ..."

За матеріалами сайту <http://www.herpes.ru/hudo/hum/eda.htm>

Хтось колись сказав!

Людина народжується здоровою, всі хвороби приходять з їжею.

Наші харчові речовини повинні бути лікувальним засобом, а наші лікувальні засоби повинні бути харчовими речовинами.

У молодості здоров'я людини більше залежить від спадковості, в старості - від мудрості.