Правильное питание как важный фактор здоровья человека.

Методические рекомендации по питанию в осенний период.

Правильное питание— **это питание**, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующая укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

«Человек – это то, что он ест»

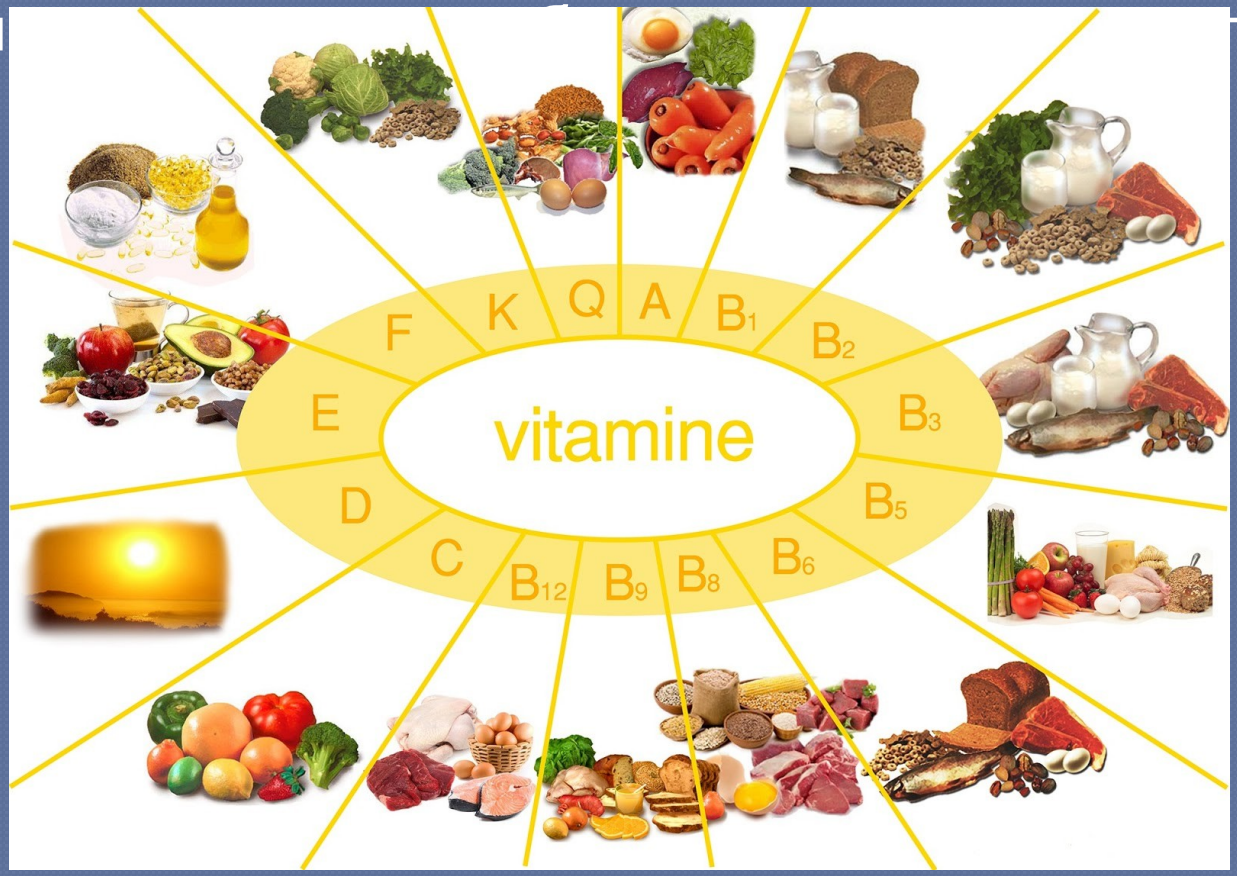
Здоровье человека, его активность и, в частности, его вес, зависят от многих факторов: стрессы, экология, наследственность, образ жизни, и, конечно, питание.

Под наилучшими физиологическими нормами питания понимаются такие нормы, которые у взрослого полностью покрывают все траты организма, а у детей обеспечивают, кроме того, потребности роста и развития

Пирамида сбалансированного питания для здоровья человека.

Витамины

Основное количество витаминов поступает в организм с пищей, и только некоторые синтезируются в кишечнике обитающими в нём полезными микроорганизмами, однако и точно.



Витамин А

отвечает за состояние нашего иммунитета, помогает организму бороться с простудой и инфекциями, которых весной особенно сложно избежать из-за переменчивой температуры: теплое солнце соревнуется с еще зимним ветром. Витамин А отвечает за состояние зубов, костей и правильное распределение жировых отложений в организме. Им богаты желтые, красные и зеленые овощи и фрукты, многие ягоды и травы: абрикосы, морковь, тыква, шпинат, петрушка. Также богаты витамином А такие продукты, как печень, рыбий жир, яичный жел ые культуры

Витамин В отвечает за работу нервной системы и улучшает состояние кожи, при недостатке этого элемента в организме, мы можем ощутить упадок настроения и сил, а так же испытать проблемы со сном. Также на недостаток витаминов группы В указывают сухость и шелушение кожи, выпадение волос и трещинки по краям губ. Витамины группы В содержатся в молоке, бобовых, рыбе, мясе птицы, яйцах, сыре и твороге, а также в апельсиново

Витамин С – один из наиболее важных и незаменимых весенних витаминов. Именно он помогает нам справится с простудными заболеваниями, повысить наш иммунитет. Благо, этот витамин легкодоступен, так как содержится в большом количестве в цитрусовых: мандаринах, апельсинах, грейпфрутах, киви и других фруктах и овощах, которые не составит труда найти в каждом супермаркете: груши и яблоки, гранаты, клюква и брусника. Весной на прилавках появляется больше свежей зелени – не ограничивайте себя в ее потреблении, так как она также богата витамином С. Кроме того, витамин С способствует уменьшению уровня холестерина в крови и восстанавливает нервную систему

Витамин Р. Немаловажная особенность этого витамина – укрепление сосудов. Дефицит витамина Р проявляется в выпадении волос, кровоточивости десен и аллергических высыпаниях на коже. Примечательно, что витамин Р человек не способен самостоятельно вырабатывать, поэтому его мы получаем исключительно с пищей и благодаря приему витаминов
и минералов, в качестве добавки к пище. Содержится такой витамин во всех цитрусовых, некоторых видах ягод (малина, черная смородина, черная рябина, ежевика), в томатах, болгарском перце, винограде, листьях салата, капусте, чесноке, сливах.

Каждый витамин выполняет свою функцию и наиболее важный элемент выделить невозможно, поэтому питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Не пренебрегайте свежими фруктами и овощами в своем рационе. Достаточное количество витаминов, поступающих
с приёмом пищи, поможет нам сохранить внешнюю привлекательность, хорошее настроение и тонус организма, а ведь это - самое главное!

Особенности питания в осеннее время

- **Осенью желательно отказаться от каких-либо диет**. Да, многие с наступлением холодов чувствуют постоянное чувство голода, но растущий аппетит - явление естественное, таким образом организм готовится к долгой холодной зиме.

- **Не стоит себя ограничивать в животной пище, богатой витаминами, белками, жирными кислотами, железом и цинком**. Мясо и рыба укрепляют иммунитет, повышают работоспособность, дарят заряд энергии и бодрости. Если организм недополучает мясной и рыбной пищи, человек может страдать от сонливости, нервозности, общей усталости, анемии. Поэтому осенью стоит отказаться от перехода исключительно на растительную еду, даже временного.

Сырая осень - пора простуд, избежать которых помогут **известные с давних времен природные антибиотики - чеснок, лук.**

Овощи - основа осеннего рациона

Томаты. В томатах много витаминов А, С, Е, группы В, минеральных веществ, растительных волокон. Помидоры обладают антиоксидантными свойствами, их полезно употреблять если есть проблемы со зрением и почками. Чаще всего этот овощ заготавливают в виде сока. Томатный сок можно добавлять при приготовлении различных блюд: супов, паст, соусов, а также его употребляют самостоятельно между приемами пищи в качестве вкусного витаминного напитка.

Капуста богата различными витаминами, калием, железом, фосфором. Ею полезно питаться людям с избыточным весом, этот овощ налаживает работу кишечника, расщепляет и выводит лишние жировые отложения. Сок капусты имеет нейтральный уровень pH, поэтому его рекомендуют пить для стимуляции пищеварения. Этот овощ полезен для людей с язвенной болезнью, так как содержит ценные витамины PP и U, способствующие заживлению слизистой и нормализации секреторной активности пищеварительных желез. Чтобы сделать капусту еще более полезной, ее можно заквасить. В квашенной капусте витамина С намного больше, чем в обычной.

- **Тыква**. Содержит витамины С, D, группы В, легкоусвояемую клетчатку, минеральные вещества. Эта большая ягода полезна для печени, мочеполовой системы, костей, глаз, кишечника, системы кроветворения. Сладкая и ароматная тыква показана для профилактики атеросклероза.

- **Арбуз**. Мягкое мочегонное средство, которое обогащает организм калием, магнием, полезной клетчаткой. Предупреждает образованию в почках песка и камней, нормализует артериальное давление, ускоряет жировой обмен, нормализует функцию кишечника. Обладая очень низкой калорийностью, арбуз заполняет объем желудка и утоляет чувство голода.

Шиповник. Кладезь очень ценного для кожи, сосудов и общего иммунитета витамина С. Напиток из шиповника пьют для профилактики простуды и для быстрого выздоровления в случае заболевания, также он полезен при метеоризме, диареи, расстройстве желудка.

Таким образом…

1. Пища должна быть свежей;
2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным;
3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты;
4. Сезонность питания. Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи;
5. Ограничение в питании;
6. Определенное сочетание продуктов. Нельзя есть несовместимые блюда, и это обязательное правило;
7. От пищи мы должны получать максимум удовольствия.

Список источников

- http://bud-v-forme.ru/nutrition/kakikh-vitaminov-chasto-ne-khvataet-vesnoy/
- https://magazintrav.ru/pravilnoe_pitanie_osenyu
- Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Изд. «Просвещение»-1998 г.