

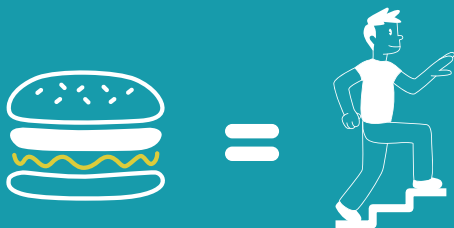
Правильное питание

Питание, которое уменьшает риск развития проблем со здоровьем, связанных с недоеданием и неинфекционными заболеваниями.

КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО:

1 ПИТАТЬСЯ УМЕРЕННО

Энергетическая ценность пищи, съеденной за день, должна равняться энергетическим затратам.

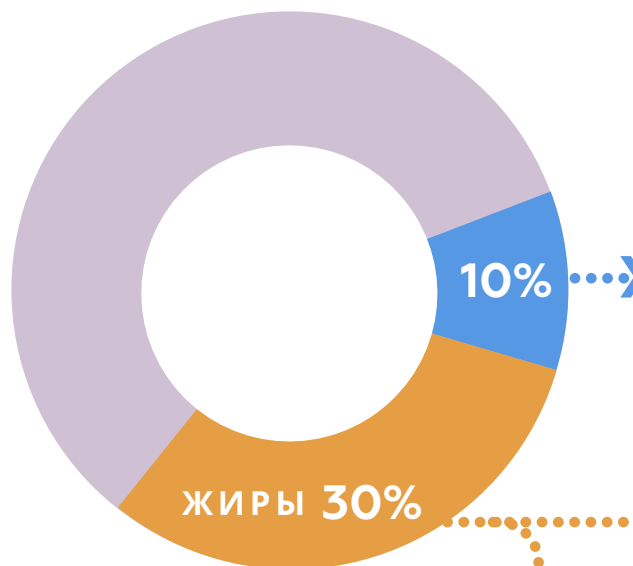


1000 КК

1000 КК

2 СЛЕДИТЬ ЗА СОСТАВОМ ПИЩИ

ВОЗ рекомендует ограничить общую долю жиров в рационе до 30%, а углеводов — до 10%.



СОЛЬ

Потребление избыточного количества соли (более 5 г) негативно сказывается на работе почек.

УГЛЕВОДЫ

При высоком уровне потребления сахара его концентрация в крови очень быстро меняется, что может приводить к нарушению метаболизма.

НАСЫЩЕННЫЕ

Ими богаты продукты животного происхождения. Увеличивают вероятность отложения жировых (артеросклеротических) бляшек на стенках сосудов и развития некоторых форм рака.

КРАСНОЕ
МЯСО

СМЕТАНА

СЛИВО-
ЧНОЕ
МАСЛО

НЕНАСЫЩЕННЫЕ

Ими богаты продукты растительного происхождения и рыба. Употребление таких жиров для нашего организма гораздо полезнее.

РЫБА

МОРЕ-
ПРОДУКТЫ

ОЛИВ-
КОВОЕ
МАСЛО

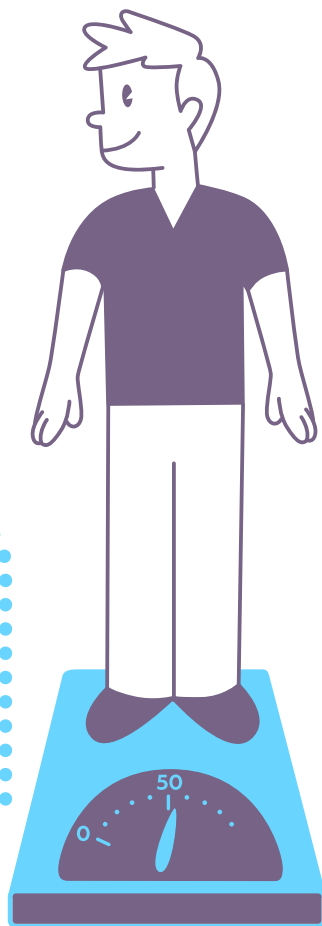
Правильное питание

Правильное питание помогает поддерживать нормальный вес.

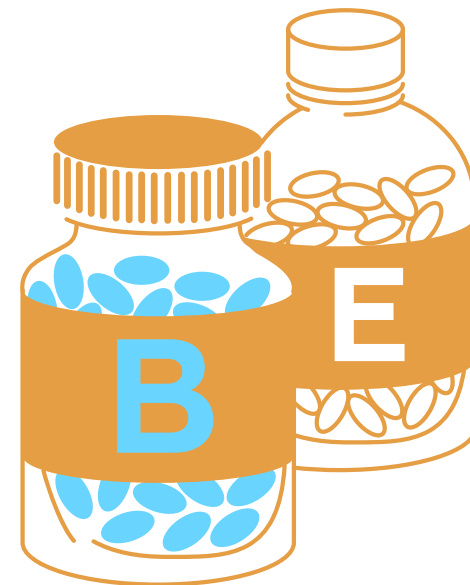
НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС

Описывается определенными значениями индекса массы тела (I), который рассчитывается как отношение массы тела в килограммах (m) к росту в метрах в квадрате (h).

$$I = \frac{m}{h^2}$$



Полноценное здоровое питание снабжает наш организм всеми полезными веществами и необходимыми **витаминами**. При недостатке или избытке витаминов могут развиваться различные заболевания, поэтому для составления правильной диеты и принятия решения о приеме дополнительных витаминных добавок необходимо обратиться к специалисту.



Голод

Ощущение **потребности** в пище. Противоположность голоду – чувство **сытости**.

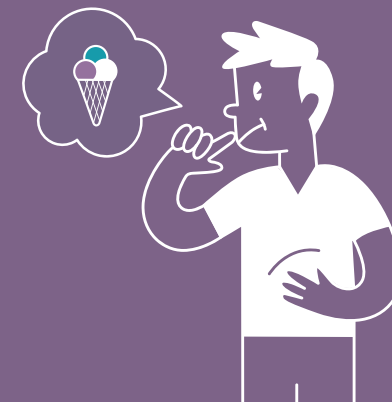
Чувство голода возникает за счет активации определенных центров в промежуточном мозге.

АКТИВНОСТЬ ЭТИХ ЦЕНТРОВ ТОРМОЗИТСЯ, ЕСЛИ:



Аппетит

Ощущение желания что-то съесть. Сытость снижает аппетит, но не убирает его совсем: некоторая еда может быть так привлекательна, что аппетит к ней будет возникать, несмотря на сытость.



НА АППЕТИТ ВЛИЯЮТ:

- 1** разные гормоны
- 2** сигналы от органов чувств (например, запах)
- 3** эмоциональное состояние
- 4** память (например, разовое отравление какой-то пищей может выработать стойкое отвращение к ней на длительное время).

Из-за расстройств аппетита человеку может быть очень сложно питаться умеренно. Например, при компульсивном переедании человек потребляет больше пищи, а при анорексии человек может совсем отказаться от пищи, так как в тяжелых случаях перестает испытывать не только чувство аппетита, но и голод.