Муниципальное общеобразовательное учреждение «Русская гимназия»

Рациональное питание

Габовой Марины

9 класса

г. Сыктывкар 2010

Содержание:

* Титульный лист.........................................................................................................1 стр.
* Содержание................................................................................................................2 стр.
* Введение.....................................................................................................................3 стр.
* Рациональное питание...............................................................................................3 стр.
* Примерный перечень продуктов для вашего стола................................................4 стр.
* Принципы рационального питания..........................................................................5 стр.
* Источники...................................................................................................................5 стр.

Введение:

Любая оздоровительная система предполагает особое отношение к пище. Выбор продуктов питания должен основываться не только на вкусовых ощущениях, привычке, традициях. В вашем рационе должно быть лишь то, что помогает поддерживать силы организма, насыщая каждую клетку по максимуму питательными веществами.

Человек, выбирающий здоровый образ жизни, открывший для себя непревзойденные силы движения, однозначно говорит «нет» алкогольным напиткам, жирной пище, консервам, продуктам, прошедшим длительную кулинарную обработку й содержащим различные усилители вкуса и консерванты.

Рациональное питание:

Рациональное питание предполагает регулярный прием пищи, лучше питаться через равные промежутки времени, чем, скажем, кушать очень плотно раз в сутки, а остальное время голодать. Самый оптимальный вариант — это 5-6-разовое питание.

Было бы по меньшей мере несправедливо, уделять приготовлению пищи очень много времени. А этого как раз и не нужно. Замечено, что самые полезные блюда готовятся очень просто и не требуют много времени.

А как быть с соблазнами? Безусловно, первое время вам будет нелегко, но, поверьте, ваш организм очень быстро привыкнет к правильной пище и уже не захочет возврата к старому!

А если так случилось, что вам вдруг пришлось изменить режим питания (были в гостях, переели и т. п.), то устройте разгрузочный день или поголодайте. Категорически запрещаются разгрузочные дни и лечебное голодание тем, у кого имеются болезни желудка, кишечника, нарушение обмена веществ, сахарный диабет и др. Для таких людей режим питания строго определяют врачи.

О лечении голоданием много пишут и говорят. И это действительно спорный вопрос. Голодание, особенно длительное, — это стресс для организма. Одни перенесут его хорошо, организм очистится и мобилизует все силы. Другие могут изрядно ослабеть и подорвать защитные функции своего организма. Разумнее практиковать голодание 1 раз в неделю, многим достаточно 1—2 таких дней в месяц.

К голоданию следует подготовиться. Накануне обед и ужин должны быть более легкими чем обычно, а ужин лучше заменить стаканом кефира. В день голодания пить нужно обязательно, и лучше минеральную воду (можно воду с добавлением лимонного сока). Старайтесь этот день прожить максимально наполненно. И не в коем случае не отменяйте гимнастику. На следующий после голодания день старайтесь есть понемногу. Начинать лучше с соков, причем разбавленных водой. А потом постепенно переходите к кашам (лучше овсянке, сваренной на воде), овощным пюре, протертым овощным супам, кисломолочным продуктам.

Возможно, вам вообще не нужно будет устраивать ни разгрузочных дней, ни голодать 1-2 раза в месяц.

Это вполне допустимо, если ваше ежедневное меню будет состоять только из блюд, приготовленных из полезных продуктов.

Примерный перечень продуктов для вашего стола:

1. Хлеб и хлебобулочные изделия. Хлеб белый пшеничный бессолевой или хлеб с отрубями, выпеченный накануне или подсушенный; несдобное печенье, сухарики.

Исключить: свежий хлеб, сдобу, слойки.

2. Супы. Вегетарианские, молочные, крупяные. Супы можно заправлять сметаной, соком лимона, зеленью.

Исключить: рыбные, мясные и грибные бульоны, супы из бобовых.

3. Блюда из мяса и птицы. Нежирная говядина, телятина, кролик, курица, индейка.

Исключить: субпродукты, утку, гуся, колбасы, копчености, тушенку.

4. Рыба. Нежирные сорта рыбы в отварном, запеченном виде.

Исключить: жирные сорта рыбы, соленую и копченую рыбу, икру, рыбные консервы.

5. Крупы — любые; каши лучше варить на воде.

6. Овощи. Морковь, свекла, кабачки, тыква, картофель, помидоры, огурцы; ограничить — зеленый горошек и белокочанную капусту.

Исключить: грибы, шпинат, щавель, редьку, редис, чеснок, бобовые, а также маринованные и квашенные овощи.

7. Яйца. Не более 1 яйца в день и лучше в виде омлетов.

Исключить: жареные яйца и яйца, сваренные вкрутую.

8. Сладости и десерты. В качестве сладких блюд и десертов лучше использовать фрукты, как в свежем виде, так и в виде варенья, желе, муссов, компотов, джемов, мармелада. Особенно рекомендуются сухофрукты — урюк, изюм, курага.

Исключить: шоколад, пирожные.

9. Молочные продукты. Молоко, кисломолочные продукты и творог с пониженным содержанием жира, нежирные сорта сыра; ограниченно — сливки и сметана.

Исключить: жирные и соленые сыры.

10. Соусы. Молочный, сметанный, томатный и фруктовый.

Исключить: горчицу, уксус, хрен.

11. Напитки. Некрепкие чай и кофе, фруктовые и овощные соки, травяные чаи, минеральная вода без газа.

Исключить: крепкий чай и кофе, какао, газированные напитки, категорически запрещаются алкогольные напитки.

12. Жиры. Растительное масло, сливочное масло, топленое масло.

Исключить: маргарин, сало, кулинарный жир.

Принципы рационального питания:

Предрасположенные к полноте или страдающие ею люди должны соблюдать следующие правила:

* питайтесь 4-5 раз в день, употребляя обильное количество бедной калориями пищи (овощи, несладкие фрукты, нежирное мясо, молоко и молочные продукты, яйца, рыба). Ешьте медленно, тщательно пережевывая;
* избегайте возбуждающих аппетит блюд, острых приправ, соленой и пряной пиши, мучных и кондитерских изделий, конфитюров и спиртных напитков;
* для приготовления пиши применяйте жиры растительного происхождения;
* ограничивайтесь 50-100 граммами хлеба вдень из ржаной муки, который отличается низкой калорийностью и высоким содержанием витаминов и минеральных солей
* включайте в меню нсоднотипные блюда и употребляйте несколько видов продуктов, но в небольших количествах;
* постарайтесь полностью исключить употребление подслащенных напитков — пепси-колы, фанты, лимонада и т.п.;

С сахаром обращайтесь экономнее. О том, что сахар портит зубы, известно каждому ребенку. Но лишь немногие знают, что для переваривания сахара организм использует витамины В1 и В2. В день достаточно четырех кусков сахара, чай пить желательно вприкуску.

* ограничьте потребление соли — не более 10-12 грамм в день. Сюда входит и то количество соли, которое содержится в готовых продуктах. Если вы не можете отказаться от соли, постарайтесь заменить ее соевым соусом;
* пищи следует принимать столько, чтобы не испытывать чувство пресыщенности или голода. Чувство голода мешает нормализации веса тела;
* избегайте отдыха после приема пищи;
* старайтесь не ужинать поздно вечером, а перед сном выпейте стакан молока или кефира;
* недолгая прогулка после ужина пойдет вам на пользу;
* по крайней мере один раз в неделю контролируйте свой вес. Раз или два в неделю проводите разгрузочные дни.

Информация взята с сайтов http://updiet.info/racionalnoe-pitanie.