« Как влияет вредная и полезная пищи на организм человека»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЛЯБИСНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБПОУ «ЧЕЛЯБИНСКИЙ МЕХАНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Стрельцов С.М., Ткачук О.А.

Питание современного человека, как, в общем, и всё в нашей жизни, претерпело существенные изменения. Изменился темп жизни. На нормальный приём пищи зачастую просто не хватает времени. И в результате, пищевой рацион строится из сплошных перекусов и перехватов, набегу или в перерывах между срочными делами.

Правильное питание для здорового образа жизни не просто важно, это — основа! Организм получает силы, насыщается необходимыми элементами для развития и поддержания здоровья из тех продуктов питания, которые человек употребляет в течение всей своей жизни. И нельзя утром съесть полезную гречку, а вечером наесться фастфуда и сказать, что вы придерживаетесь здорового образа жизни.

Давайте все же разберем как именно влияет вредная и полезная пища на организм человека

Изучения влияние пищи на здорового человека должена показать людям что многая пища которую они употребляют, вредна для их организма.

Вредная пища – это пища, в которой имеются добавки, которые при излишнем употреблении откладываются в организме в виде шлаков и токсинов.

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Некоторые заболевания пищеварительной и эндокринной системы, проблемы с кожей и волосяным покровом возникают из-за игнорирования правильного питания. Многие из нас привыкли готовить блюда из несочетаемых продуктов, что приводит к различным сбоям в организме.

Главной проблемой неправильного питания современного человека заключается в том, что нарушаются законы баланса.

Первый закон правильного питания – соответствие энергоценности рациона энергетическим затратам организма. Говоря простыми словами, мы должны получать энергии с пищей столько, сколько тратим в процессе нашей жизнедеятельности.

Второй закон здорового питания – это удовлетворение потребностей организма в пищевых веществах. Они подразделяются на макро- (те вещества, которые нужны в организме в больших количествах) и микронутриенты. К макронутриентам относятся белки, жиры и углеводы. К микронутриентам относят витамины, минеральные и биологически активные вещества.

Сейчас же я предлагаю разобраться, поподробнее что значит вредная и полезная пища.

Вредная пища как я давал определение выше, это пища в которой имеются добавки, которые при излишнем употреблении откладываются в организме в виде шлаков и токсинов.

Такими продуктами являются картофель-фри и чипсы, ход-доги и бургеры, колбаса, сладкие газировки и соки. Таким образом полезной пищей является например овсяная каша, она Содержит много витамина Е и клетчатку, разного вида овощи и фрукты, Нежирный творог. Укрепляет кости, волосы, зубы. Тщательно изучив продукты питания, которыми так богаты современные супермаркеты и магазины, стало известно, что во многих из них содержатся пищевые добавки, обозначаемые кодом Е. Многие из них вредны для организма. Особенно опасна ситуация, когда человек употребляет продукты с большим количеством пищевых добавок ежедневно или даже по несколько раз в день.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что всегда нужно внимательно читать состав продукта перед покупкой, чтобы выбрать правильно. Некоторые добавки вредны только в больших количествах, но канцерогены имеют свойство накапливаться в организме.

Все пищевые добавки производители обязаны включать в перечень ингредиентов. Люди по-разному реагируют на одну и ту же добавку. Кто-то от нее заболевает, а кто-то переносит ее хорошо. Если человек страдает астмой, пищевой аллергией и непереносимостью какого-либо компонента, тогда ему следует знать, что они входят в состав и обходить стороной продукты с такими добавками

Преимущества в правильном питании.

* Обретение стройной фигуры. Организм человека быстро приходит в норму, если ему в этом помочь.
* Улучшение внешности. Полноценная пища обеспечивает поступление в организм питательных веществ. Результаты: увеличивается густота волос, укрепляются ногти, кожа обретает гладкость и упругость. Как правило, внешность улучшается за короткий промежуток времени.
* Укрепление иммунитета. Здоровая еда способствует налаживанию правильной работы кишечника, выводит из организма вредные вещества. Разгрузка — отличный способ потери лишнего веса.
* Энергия. Человек перестанет чувствовать усталость и сонливость. Баланс питательных веществ и витаминов обеспечит продуктивную работу.
* Снижение риска развития злокачественных образований. Отказ от пищевых добавок — оказание помощи своему организму.
* Снижение уровня холестерина в крови, в результате минимизируется риск развития атеросклероза, гипертонии и инсульта.

Недостатки в правильном питании.

* Отказ от животного белка приводит к развитию анемии.
* Отсутствие холестерина в пище может стать причиной нарушения синтеза гормонов.
* Срыв — частая причина набора лишнего веса. Поэтому важно переходить медленно на новый режим.
* Многие считают, что полезная еда не является вкусной. При постоянном экспериментировании можно избавиться от данного недостатка. Кроме того, привыкание к новым продуктам занимает непродолжительное время.
* Переход на новый режим питания может вызвать обострение имеющихся заболеваний. Поэтому важно консультироваться со специалистом по поводу диеты.

Чтобы перестать есть вредности каждый день, важно планировать меню заранее, покупать достаточно полезных продуктов для приготовления выбранных блюд (и одновременно избегать нежелательных покупок, тогда и соблазн употребить их в пищу не будет).

Крепкое здоровье и высокий иммунитет - результат слаженной работы всего организма, когда потребляемая пища усваивается полностью, являясь набором полезных элементов, своевременно протекают обменные процессы в системе пищеварения организма.

К сожалению, сегодня мало кто из нас, сев за стол и взяв в руки ложку, понимает, что он либо разрушает, либо восстанавливает здоровье. Многие люди имеют слабое представление о правильном питании как о части здорового образа жизни. Основные проблемы питания людей связаны со злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками. Неправильное питание является скрытой причиной большинства заболеваний человека. Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляют организм. Мы должны с детства приучать себя к здоровой пище, которая поможет на долгие годы сохранить ясность мысли, быстроту реакции, прекрасную память и способность преодолевать любые препятствия! Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая сладкой газировкой, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым!