

ГБОУ ВПО ИвГМА Минздрава РФ

# Здоровое питание

• • •

Выполнили: студентки I курса,  
лечебного факультета 5 группы  
Наганова Наталья, Трутнева Ольга

2013 г

# Мужчины и правильное питание



## Важно!

Употребление всевозможных обедов быстрого приготовления, различных бутербродов, не способствует укреплению здоровья мужчины.

Подобное питание, в дальнейшем приводит к утомляемости, раздражению, сонливости и развитию сердечных и сосудистых заболеваний.

# Мужчины, сделайте правильный выбор!



# Измени привычки!

Изменение привычек питания, регулярные тренировки и большая сила воли - вот основные правила диеты для мужчин.



# Мясо — настоящая еда для мужчин!



Полноценный белок из продуктов животного происхождения, нужен мужчинам для того, чтобы постоянно поддерживать в хорошей форме свои бицепсы с трицепсами.

# А молоко?

**Молоко также важно, как и мясо. Но если мужчина не очень его любит, то вполне его можно заменить на кефир или же несладкий йогурт.**





# Долой жир!

Сардельки, сосиски, пельмени, котлеты и отбивные нельзя назвать полноценным источником белка.

Избыток животных жиров этих продуктов способен привести к развитию **сердечных и сосудистых заболеваний**, которые и так часто характерны для многих мужчин из-за частых стрессов и вредных привычек.



# Одно из главных условий меню здорового питания — оно должно быть сбалансировано!





# Учитывайте калорийность блюд!



**Включите в меню здорового питания  
как можно больше овощей и фруктов!**





# Девушки, побеседуем о наболевшем!





# Не изнуряйте себя ГОЛОДОМ!!!

- *Голод - это временное явление,  
а умеренность это длительное наслаждение.*





- Испокон веков в женщине ценилась красота.
- Внешняя красота зависит не от того, насколько дорогой косметикой мы пользуемся, насколько ярко мы красимся и носим ли последние коллекции известных кутюрье.
  - Настоящая красота идет изнутри.
- Если женщина здорова, то она источает счастье и притягивает взгляды.

**Прав был тот, кто сказал:  
«Мы есть то, что мы едим».**



# Принципы здорового питания



- ✓ Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- ✓ Принимайте пищу только сидя.
- ✓ Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.
- ✓ Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.

# Принципы здорового питания



✓ Много двигайтесь.

✓ Во время приема пищи постарайтесь сконцентрироваться .

Это помогает максимальному усвоению пищи.

# Принципы здорового питания



- ✓ Съедайте не более 4 блюд за один прием пищи.
- ✓ Пища должна быть натуральной.
- ✓ Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.





Девушки,  
берегите свое тело!





# Советы о правильном питании



- Постарайтесь максимально исключить вредные продукты, от которых вы можете отказаться без больших душевных терзаний.
- Например, картофельные и кукурузные чипсы, картофель фри, жирная жареная свинина, газированная вода и т.д.

# Советы о правильном питании

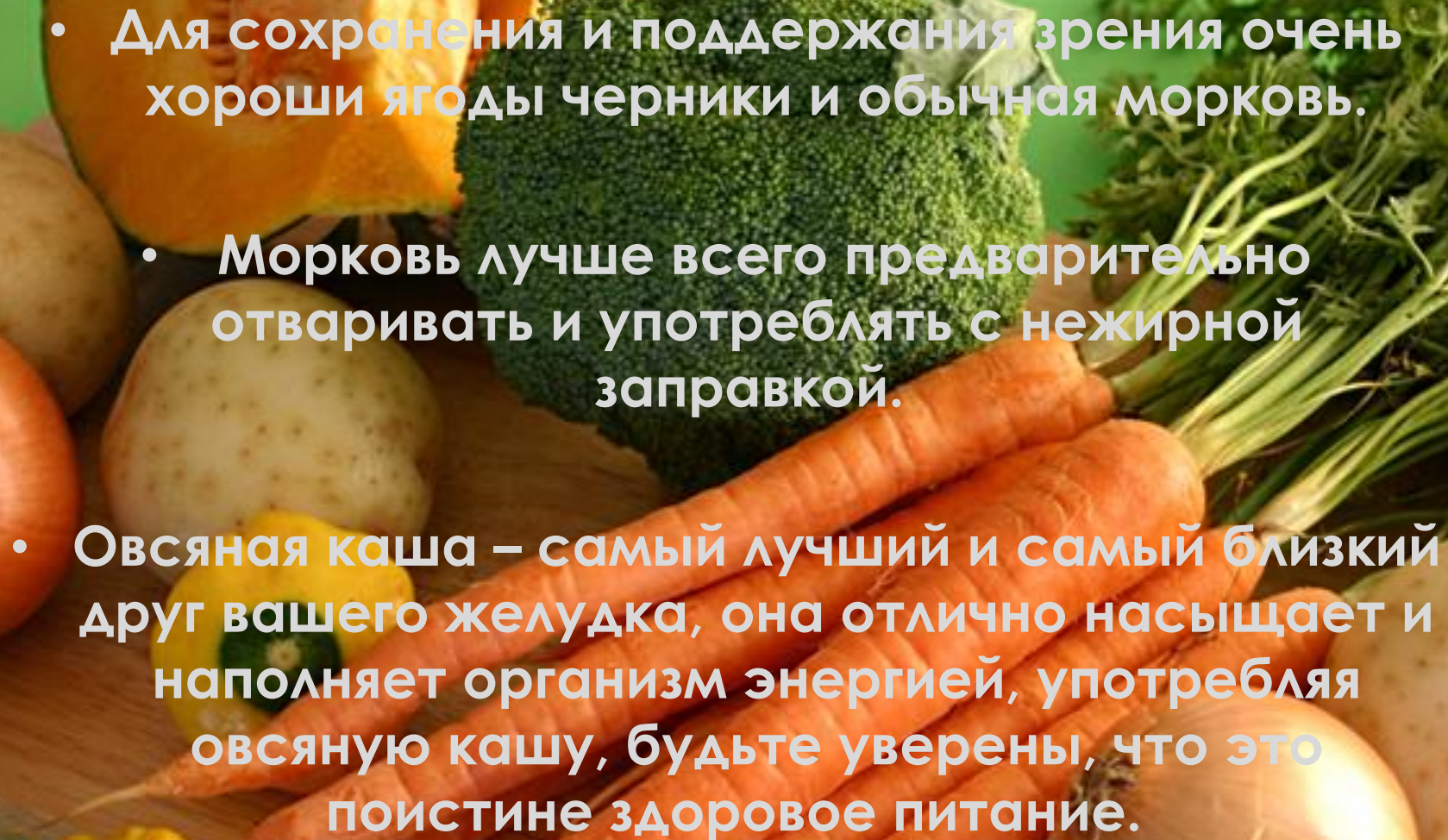
- Здоровое питание требует от нас всегда стараться заменить явные и очевидные вредности их более полезными аналогами.
- **Курага и изюм, инжир и финики** легко могут заменить в вашем рационе любые **кексы и тортики**.
- **Жареную рыбу и мясо** будет лучше заменить на **запечённые в духовке**, либо **приготовленные на пару**.





- *Чуть-чуть сладкого можно легко себе позволить в первой половине дня.*
- *В этом случае "ужасные" калории совсем не повредят фигуре.*
- *Вечером очень неплохо перекусить овощными салатами.*
- *Если **тяга к сладкому** очень сильна, попробуйте пощёлкать **семена подсолнечника**. В них содержатся масса полезных веществ, плюс ко всему они неплохо притупляют чувство голода.*



- 
- Для сохранения и поддержания зрения очень хороши ягоды черники и обычная морковь.
  - Морковь лучше всего предварительно отваривать и употреблять с нежирной заправкой.
  - Овсяная каша – самый лучший и самый близкий друг вашего желудка, она отлично насыщает и наполняет организм энергией, употребляя овсяную кашу, будьте уверены, что это поистине здоровое питание.

- В летний сезон не игнорируйте **ягоды**, которые растут в вашем регионе проживания.
- ✓ Например, **малина** обычно считается женской ягодой, её листья можно и нужно добавлять себе в чай.



- **Капуста брокколи**, по некоторым данным, неплохо защищает организм от проблем в онкологии.



- **Чеснок** хорошо помогает сердцу.
- А **отвар из сушёных ягод шиповника** просто бальзам для кровеносных сосудов.
- Заваренный **чай из листьев и цветков ромашки** хорошо успокаивает расшатавшиеся нервы.
- Обязательно включайте в свой рацион **пчелиный мёд**. Им хорошо заменять сахар.



- Через некоторый период времени эти новшества в вашем меню станут привычными и вам совсем не нужно будет себя уговаривать питаться правильно и, самое главное, полезно.
- Полезные продукты и здоровое питание помогут вам поддержать ваше здоровье на долгие годы.





- Необходимо уяснить для себя простую истину: **здоровое питание – это не временная диета** для поправления здоровья, **это образ жизни**, благодаря которому организм постоянно обеспечивается необходимыми полезными веществами и ферментами.
- Здоровое питание поможет **избавиться от многих заболеваний**, укрепить здоровье, повысить работоспособность и увеличить продолжительность жизни.

Будьте здоровы!!!



# Список литературы

- <http://www.ukzdor.ru/drei.html>
- <http://zdorovoeпитание.info/>
- <http://edazdorov.ru/>
- <http://ochisti.org.ru/pitatsya-pravilno/>
- [http://allatv777.ru/budem\\_zdorovi/](http://allatv777.ru/budem_zdorovi/)
- <http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/planiruem-zdorovoe-pitanie/>
- <images.yandex.ru> **здоровое питание**
- <http://womens-place.ru/health/zdorovoe-pitanie-principy-menu-recepty.html>