



Министерство образования и науки Республики Коми
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сосногорский технологический техникум»



Вестник здоровья

Специальный выпуск

В этом номере:

- ❖ Рациональное питание стр.2
- ❖ Неправильное питание. Что это такое? стр.3
- ❖ Е - шки. Что это такое? Безопасны ли они? стр.5
- ❖ Помогите себе! Тест «Рациональное питание» стр.6
- ❖ Что нам кушать ХОРОШО, а что нам кушать ВРЕДНО! стр.7
- ❖ Вкусно поиграли, профессионально пообщались! стр.8



Питание – один из главных факторов жизнедеятельности организма человека и его работоспособности. Наверное, это даже самый главный фактор и часто люди его недооценивают. Важно знать, что питание и здоровье человека взаимосвязаны.

Почему-то люди, сталкиваясь с понятием рационального питания, до конца не понимают, что это такое и как нужно питаться, чтобы это было рационально. Надеемся, что в нашей газете вы найдете ответы на интересующие вас вопросы.



16+

Рациональное питание

Начнем с определения, **рациональное питание** - это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.



Рацион питания должен соответствовать следующим требованиям:

- калорийность пищи должна соответствовать энергозатратам человека;
- употребляемая пища должна состоять из необходимых организму питательных веществ в необходимом количестве;
- питание должно быть разнообразным (овощи, фрукты, мясо, крупы, молочные продукты - ежедневно);
- пища должна быть хорошо усвояемой, правильно приготовленной;
- пища должна быть аппетитной, вкусной, ароматной;
- блюда должны быть оптимальной температуры, лучше комнатной или температуры тела;
- еда для одноразового приема пищи должна приносить чувство сытости;
- пища должна быть безопасной, не должна быть испорченной, зараженной паразитами, вредоносными бактериями или токсичными веществами.

Помимо самого рациона питания в рациональном питании очень важно соблюдать режим питания и условия приема

пищи. Режим питания состоит из количества приемов пищи, интервалов между приемами, распределения пищи по калорийности и питательной ценности для каждого приема пищи в течении дня.

Для каждого человека существует своя норма потребления продуктов, соответствующих определенным энергозатратам, пополнению определенного количества питательных веществ. Это зависит от множества факторов - специфики работы, возраста, у женщин специфика расчета нормы может отличаться при беременности и кормлении грудью, также на потребность в калорийной и питательной пище зависит от климата.

Часто, у людей не придерживающихся хотя бы примерно рационального питания, возникают расстройства питания. Это, в свою очередь, патологические состояния, связанные с нехваткой или избытком калорийной или пищи, богатой питательными веществами. Такие расстройства могут проявиться в виде нарушения обмена веществ, деятельности различных органов в организме, снижения иммунитета. В итоге, если вовремя не принять меры, то могут развиваться заболевания - ожирение, сахарный диабет, авитаминозы. Самой главной задачей рационального питания будет профилактика и лечение таких заболеваний или расстройств питания, возможно вызванных заболеванием. Для того, чтобы рационально питаться, нужно понимать зачем это нужно делать. В первую очередь, это нужно только для Вас и Вашего организма, беспорядочное питание хорошего не принесет. Во-вторых, это нужно для всей Вашей семьи, чтобы Вы все были здоровы, красивы и счастливы. Принятие решения за Вами.

Помните, только Вы решаете как себя вести в той или иной сфере своей жизни, поведении в питании также зависит только от Вас.

Неправильное питание. Что это такое?

Очень часто люди ищут информацию о правильном питании, до конца не понимая, что же такое неправильное питание. В этой статье будут подробно рассмотрены все особенности неправильного питания, и почему это негативно отражается на здоровье человека. Перечислим по пунктам, что же входит в понятие неправильного питания:



- прием пищи при отсутствии чувства голода. Это не значит, что Вы должны доводить себя до того состояния, что готовы «съесть грузовик». Идеально было бы кушать, когда чувствуете легкий голод.



- употребление соли в больших количествах (приводит к задержке жидкости в организме, сердечно-сосудистым заболеваниям, мочекаменной болезни);

- употребление сахара в больших количествах (дает большую нагрузку на выработку инсулина, способствует развитию сахарного диабета из-за резкого увеличения содержания в крови);

- употребление в больших количествах жирных продуктов (большая нагрузка на поджелудочную железу и печень, способствует ожирению и повышению холестерина в крови);

- употребление в больших количествах продуктов с пищевыми добавками (способствует аллергическим реакциям, развитию заболеваний желудочно-

кишечного тракта, развитию раковых опухолей);

- еда перед телевизором или за чтением газеты (способствует плохому перевариванию из-за малой выработки желудочного сока);

- еда на ходу (плохое пережевывание увеличивает нагрузку на пищеварительный тракт, еда плохо переваривается – организм получает меньше полезных веществ);

- употребление еды в большом количестве (нагружает пищеварительный тракт, способствует увеличению веса, повышению холестерина в крови, развитию сахарного диабета, развитию заболеваний желудочно – кишечного тракта);

- употребление еды в недостаточном количестве (последствия - снижение массы тела, авитаминоз, анорексия, булимия);

- недостаток в рационе овощей и фруктов (они должны составлять основную часть рациона питания человека, недостаток приводит к авитаминозу, нарушению двигательной активности кишечника, нарушению кишечной микрофлоры);

- отсутствие завтрака или неправильный завтрак (например, чай с конфетами) – приводит к утомляемости в первой половине дня, способствует «зверскому» аппетиту в обед, а дальше переедание, нарушение обмена веществ);

- сытный ужин (большая нагрузка на пищеварительный тракт, дискомфорт в животе, отсутствие голода на утро);



- отсутствие хотя бы приблизительного режима питания (это заставляет организм постоянно держать себя в тонусе, непонятно то ли нужно выделять желудочный сок, то ли нет, смена чувства голода на чувство тяжести после приема пищи, все это может перерасти в заболевания желудочно-кишечного тракта):



- еда ночью (организм человека ночью отдыхает, ненастроен на переваривание пищи, поэтому она плохо переваривается, пищеварительная система также должна отдыхать ночью, постоянная ее нагрузка может привести к неправильной работе желудочно-кишечного тракта и сопутствующим заболеваниям);

- употребление жареной еды в больших количествах (подгоревшая еда или масло, использовавшиеся для обжаривания продуктов, может содержать канцерогенные вещества, которые могут способствовать развитию раковых опухолей, не говоря уже о

том, что продукты, обжаренные в масле или в жире, могут быть достаточно жирными);

- употребление недостаточного количества воды (обезвоживание организма, нарушение обмена веществ, снижение иммунитета);

- употребление мяса в больших количествах (белка не должно быть в рационе слишком много или слишком мало, большое количество может вызвать расстройства в работе кишечника, гнилостные процессы с повышенным газообразованием);

- изнурение организма экспресс-диетами, белковыми диетами, голоданием (организм никогда не воспримет за добро эксперименты над ним, он постоянно будет защищаться и бояться угроз, а длительное голодание может нанести необратимый вред организму, как минимум замедлится обмен веществ, как максимум – летальный исход от истощения организма).

Как видите неправильное питание – это не только вредная еда и переедание, и все это может существенно навредить организму. Поэтому, стоит хотя бы изредка задумываться над тем, что мы едим и как мы едим, а главное – зачем? Тот, кто хочет долго жить, хорошо себя чувствовать, иметь хорошее настроение и хорошо выглядеть не может питаться неправильно. Забота о себе и о близких людях заставляет нас задумываться о правильности наших поступков в той или иной сфере, пусть же Ваши поступки будут правильными, а Вы

Будете здоровы!



Е-шки. Что это такое? Безопасны ли?

Организм человека отлично приспособлен к тому, чтобы по вкусу, цвету, запаху и внешнему виду определять качество пищи. К примеру, некоторые овощи, долго хранясь, начинают загнивать, при этом их цвет меняется на более тусклый, запах и вкус становится неприятным. Но, ни для кого не секрет, что сегодня можно купить сухарики со вкусом холодца и хрена, майонез со сроком годности в полгода, и в составе имеющем смешанные воду и растительное масло.

На самом деле можно производить что угодно со вкусом чего угодно, было бы желание. Синие помидоры со вкусом клубники или бекон со вкусом сухариков – да, пожалуйста! Виной всему добавление в продукты питания пищевых добавок, так называемых **Е-шек**.

Но, если некоторые Е-шки не приносят ни пользы, ни вреда, то другие при систематическом употреблении могут нанести серьезный вред организму.

Теперь давайте разберемся, что есть что.

Классификация пищевых добавок в системе «CODEX ALIMENTARIUS»:



E100 – E-182: КРАСИТЕЛИ (устанавливают или восстанавливают цвет продукта), могут вызывать аллергические реакции.

E200 – E-299: КОНСЕРВАНТЫ (повышают срок хранения продуктов, защищая их от микробов, грибков, бактериофагов, добавки при созревании вин, дезинфектанты), убивают не только микрофлору в продукте, но и в организме человека, поэтому могут приводить к кишечным расстройствам и заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

E-300 – E-399: АНТИОКИСЛИТЕЛИ (защищают от окисления, например, от прогорания жиров и изменения цвета).

E-500 – E-599: ЭМУЛЬГАТОРЫ (создают однородную смесь несмешиваемых продуктов, – например, воды и масла).

E-600 – E-699: УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА.

E-700 – E-899: ЗАПАСНЫЕ ИНДЕКСЫ.

E-900 – E-999: ПЕНОГАСИТЕЛИ (АНТИФЛАМИНГИ) – предупреждают или снижают образование пены).

Вред, который могут принести:

1. Аллергические реакции – E102, E104, E107, E110, E120, E124, E129, E132, E133, E142, E151, E154, E160, E200, E201, E202, E210, E211, E212, E219, E 220, E221, E 222, E230, E239, E284, E320, E321, E901.
2. Заболевания желудочно-кишечного тракта – E104, E141, E150, E151, E161, E220, E221, E222, E223, E224, E320, E 321, E322, E338, E339, E340, E341, E407, E450, E451, E452, E461, E464, E466.
3. Кишечные расстройства – E626, E627, E630, E631.
4. Нарушения давления – E250, E251.
5. Заболевания печени – E171, E172, E320, E321.
6. Раковые опухоли – E131, E142, E210, E211, E212, E239, E249, E250, E251, E280, E330, E924, E954.
7. Добавка E270 (молочная кислота) опасна для детей и для людей с лактозной недостаточностью.

Помните, все это – химия и не несет никакой пищевой ценности.

Важно употреблять продукты, содержащие Е-шки редко и не захламлять свой организм ненужными ему веществами, а потом гадать: «А справится ли мой организм с этим?», или думать: «Вот мой организм сильный: он и гвозди переварит?». Но лучше, не ставьте над собой экспериментов.

Предупрежден – значит вооружен!

Помоги себе! Тест «Рациональное питание».

Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

1. Занимаетесь ли вы регулярно физическими упражнениями?
2. Всегда ли вы знаете калорийность пищи, которую едите?
3. Питаетесь ли вы часто, но понемногу (4-6 раз в день)?
4. Взвешиваетесь ли вы регулярно (хотя бы раз в неделю)?
5. Всегда ли у вас дома есть диетические продукты: творог, сыр, отварное мясо?
6. Сможете ли вы удержаться от соблазна, когда вы не голодны, но кто-то уговаривает вас перекусить за компанию?
7. Долго ли задерживаются у вас дома сладости или вы съедаете их весьма быстро?
8. В состоянии ли вы оставить еду на тарелке, если уже сыты?

9. Думаете ли вы время от времени о каком-то любимом блюде?

10. Хорошо ли вы себя чувствуете при нынешнем режиме питания?

Ключ к тесту. За каждый ответ «да» - 10 баллов, за ответ «нет» - 0 баллов.

Если сумма за ответы составила:

- **до 30 баллов** – вам нужно полностью изменить свой режим питания, иначе вы никогда не избавитесь от лишнего веса;

- **от 40 до 60 баллов** – если вы еще лучше будете следить за своим питанием и регулярно делать зарядку, то избавитесь от многих проблем со здоровьем;

- **от 70 до 100 баллов** – у вас сильная воля. Придерживаться здорового и рационального питания вам вполне под силу.



Что нам кушать ХОРОШО, а что нам кушать ВРЕДНО!

«Нет плохих продуктов – есть плохие повара» - гласит древняя поговорка. Действительно, от уровня мастерства кулинара зависит многое, но всегда ли полезно то, что приготовлено с любовью к процессу и явным знанием дела? Давайте попытаемся разобраться: какие продукты являются вредными, а какие оказывают на здоровье человека исключительно положительное влияние.

Полезная пища – понятие относительное!

Что такое «натуральный продукт»? По сути, это результат животноводческой и растениеводческой деятельности в виде овощей, фруктов, мяса, молока, яиц и пр. Но мы забываем об элементарной детали: экологически чистая продукция сейчас практически не встречается, потому что в процессе производства как правило, используют различные химические вещества (удобрения, гормоны, антибиотики, консерванты), дабы увеличить срок хранения, облегчить

транспортировку, придать товарный вид потенциальным компонентам пищевого рациона.

Лица, хотя бы немного владеющие азами кулинарного искусства, знают, насколько важно уметь правильно приготовить то или иное блюдо, чтобы вкусовые качества не обманули ожиданий вкушающих пищу. Большинство из нас наивно полагают, что варка, жарка, копчение, маринование, если соблюсти пропорции ингредиентов и нюансы процесса, способствуют не только сохранности в пище полезных веществ, но даже увеличивают их количество (в комбинации с иными компонентами). К сожалению, термическая и иная обработка овощей приводит к существенной потере витаминов и минералов, жарка, особенно в одном масле нескольких партий, любых продуктов «обогащает» меню канцерогенами. Делаем вывод: самой полезной является пища в ее первозданном, «сыром» виде. Другое дело – всегда ли безопасно ее в такой форме употреблять...

ЗАМЕНЯЕМ ВРЕДНОЕ НА ПОЛЕЗНОЕ

 <p>Желатин</p> <ul style="list-style-type: none">не годится для вегановплохо усваиваетсяизбыток грозит букетом заболеваний	 <p>Сахар</p> <ul style="list-style-type: none">приводит к диабету, ожирению и заболеваниям сердцаотрицательно сказывается на коже и иммунной системе	 <p>Колбаса</p> <ul style="list-style-type: none">низкое качество фаршабольшое количество пищевых добавок, красителей, соли	 <p>Магазинный йогурт</p> <ul style="list-style-type: none">продукт неорганическийдобавки фруктов – жмыхзапах фруктов – искусственныйприсутствуют вредные добавки, консерванты и стабилизаторы	 <p>Магазинный майонез</p> <ul style="list-style-type: none">продукт неорганическийприсутствуют вредные добавки, консерванты и стабилизаторы
 <p>Агар-агар</p> <ul style="list-style-type: none">пригоден для вегановсодержит кальций, кремний, йод, калий, магний, цинк, железо	 <p>Фруктоза</p> <ul style="list-style-type: none">приводит к меньшему количеству сахара в кровидает больше, чем сахар, энергиипомогает поддерживать оптимальный весполезна только в небольших количествах	 <p>Запеченное мясо</p> <ul style="list-style-type: none">отсутствие вредных добавокхорошее качество продукта	 <p>Домашний йогурт или кефир с добавками</p> <ul style="list-style-type: none">продукт органическийвозможность самостоятельно контролировать жирность, использовать натуральные добавки (фрукты, орехи, злаки)	 <p>Нежирная сметана + горчица + лимонный сок</p> <ul style="list-style-type: none">продукт органическийвозможность самостоятельно контролировать жирность, использовать натуральные добавки

ВРЕДНО (красный текст)

ПОЛЕЗНО (зеленый текст)

Вкусно поиграли, профессионально пообщались!

Пускай твердят про вечность летописцы,
Пусть трагик воспевает пыль эпох.
А я – О прозе. О еде. О пище.
Ведь, если где - то существует Бог,
Его я вижу у плиты великой, -
Распаренного, с черпаком в руке.
С загадочною, доброю улыбкой.
И – непременно – В белом колпаке.
Р. Рождественский.



Психологи утверждают, что ежедневно более семидесяти процентов положительных эмоций человек получает во время еды. Поэтому, с уверенностью можно сказать, что поварское искусство – самое востребованное у всех народов планеты. От поколения к поколению передавали люди опыт приготовления пищи. Всемирная Ассоциация Сообществ Шеф – поваров в 2004 году провозгласила международный День Повара. В нашем техникуме ежегодно проводятся конкурсы профессионального мастерства, на которых постигается наука поварского искусства от «азов» до азу.

Мы учимся не только готовить блюда, но и делать так, чтобы они были полезными и эстетично выглядели. Если пища будет вкусная, да еще и полезная, то наш молодой организм справится с любыми трудностями, встречающимися у нас на пути.



Для того чтобы быть здоровым, нужно не только правильно питаться, но и заниматься спортом.