Система правильного питания является самой настоящей базой, на ее основе легко строится общий здоровый организм, прекрасное настроение, внешность, которую заменить не может никакая косметология. Пища для роста организма – это источник энергии, белков, материал для формирования органов, системы, обеспечивает физическую и психическую продуктивность.
 Правильная система питания - это реальная основа, на которой легко построить общее здоровое состояние организма, отличное настроение и внешнюю привлекательность. Если вы будете следовать основным правилам правильного питания, большинство болезней не настигнет вас, и радость и энергия никогда не закончится.
Основными правилами здорового питания являются:
- Ешь, когда ты голоден;
- Хорошо прожевать каждый кусочек;
- Кушать по маленьким кусочкам;
- Есть в тишине;
- Сосредоточиться во время еды на процессе;
- Сесть, чтобы поесть;
- Ограничить меню одного приема максимум 4 блюда;
- Разделите ежедневную диету на 4-5 небольших блюд вместо 2-3 больших;
- Не пейте сразу после еды;
- Основное количество съеденной пищи - на обед;
- Съедать приготовленную свежую пищу;
- Питание натуральными продуктами питания;
- Не употреблять (или минимизировать) вредные продукты (майонез, кетчуп, фастфуд, алкоголь и т.д.);
- Употребляйте много клетчатки - свежие фрукты и овощи.

 Питательный баланс, прежде всего, отражает соответствие пищевых калорий, сколько энергии человек тратит, насколько активно он движется. Изменяя баланс основных ингредиентов пищи (углеводы, белки и жиры), вы можете построить правильный рацион. Натуральная, первичная пищевая совместимость играет важную роль в меню здоровой пищи.

Влияние вредных продуктов питания и положительные результаты.

 Неправильное питание — причина многих болезней человека. Обилие жиров и углеводов, в частности жирной пищи вызывает увеличение веса, однако не прибавляет здоровья! Вредная пища быстро отравляет организм: ведь она становится для него как бы «сигналом» о поступивших ядах, а это приводит к привыканию организма. Вареная пища влияет на желудочно-кишечный тракт, притупляя чувство насыщения. Грубая растительная еда стимулирует работу пищеварительной системы человека и помогает ему утолить голод в целом. Поэтому необходимо составлять свой ежедневный рацион так, чтобы он включал как можно больше сырых овощей и фруктов.
 Неправильный режим питания влияет на работу организма и в том случае, если человек работает целый день. В это время организм пытается утолить голод, чувство насыщения приходит только через полчаса после начала приема пищи – к этому времени мы уже съели слишком много.
 Вредные продукты способствуют ожирению, к болезням желудочно-кишечного тракта. Они губят здоровье человека и его детей! Будьте осторожны с вредными продуктами: они отравляют организм.

В зависимости от того, как пища влияет на общее самочувствие и психическое состояние человека: - Стойкий иммунитет (подавляющий большинство болезней) — не вызывает у него беспокойства. Физическая активность – это «верный друг» для свершения новых "подвигов" в течение дня; отсутствие мигреней позволяет оставаться бодрым целый день!
- Безупречный сон с нормальным режимом сна позволяет наслаждаться прекрасным настроением.
- Зрение и слух не ухудшаются с возрастом (только в силу возраста).
- Здоровый костный скелет, крепкие зубы – все это признак хорошей работы ЖКТ.

Пирамида питания.

 Пирамида питания или пищевая пирамида представляет собой схематически изображенную рекомендацию по рациональному питанию. В основание пирамиды легли ежедневные физические нагрузки и контроль веса, а также достаточное потребление жидкости (не менее 1,5 л в день для женщин, и 2 л для мужчин).
Каждый ярус варьировался от продукта к продукту.

 **Первый этаж** – цельно зерновые продукты. Хлеб грубого помола, каши, отруби, неочищенный (бурый) рис, макаронные изделия из цельно зерновой муки. Растительные масла (соевое, оливковое, подсолнечное, рапсовое, кукурузное, арахисовое и другие). Продукты данной группы следует употреблять каждый день.

 **Второй этаж** – овощи (в изобилии), фрукты, ягоды (2-3 порции ежедневно).

 **Третий этаж** – орехи, бобовые (1-3 порции).

 **Четвёртый этаж** – рыба, птица (лучше филе без кожи), яйца (0-2 порции каждый день).

 **Пятый этаж** – молоко и молочные продукты (1-2 порции).

 **Шестой этаж** – красное мясо, колбасы, сливочное масло, сладости, картофель, белый хлеб, рис и газированные напитки (употреблять стоит крайне редко).

 Для употребления в пищу витаминов и минералов используются витаминно-минеральные комплексы (по назначению врача при недостаточном потреблении веществ).

 В соответствии с принципом пищевой пирамиды Гарварда главный пункт пищевой пирамидки заключается в том, что продукты, расположенные на ее вершине, следует употреблять как можно чаще. Чем дальше от основания находится пища, тем меньше она должна занимать места в рационе. А к продуктам на вершине пирамиды нужно относиться с осторожностью и избегать их совсем, и употреблять ее надо очень редко. Гарвардская пирамида здорового питания получила широкое признание в мире и долго использовалась как система рационального питания.

Примерное меню правильного питания на неделю.

Как правило, правильное питание это здоровый образ жизни, который соблюдается каждый день на протяжении всего времени. То есть в правильных и здоровых рационах человек проводит весь свой жизненный цикл ежедневной жизнью – от дня к дню сжигая калории до самого вечера (за исключением обеда). Нужно помнить о том, что правильный рацион соблюдается каждый день, физическая нагрузка, которая не позволяют организму застаиваться. Элементы кровообращения и работы ЖКТ способствуют улучшению кровоснабжения организма. Поэтому не стоит резко менять питание в сторону здорового питания — это чревато серьезными стрессами для организма.

 Примерный рацион здорового питания на день или схема правильного питания:

**Завтрак.** С утра следует съесть что-нибудь легкое, но калорийное для того, чтобы энергии хватило до обеда. Для этого подойдут овсяная или другая каша с фруктами, мюсли и т.д. Лучше стараться делать завтрак разнообразным.

**Перекус.** Несладкие фрукты (для тех, кто тренируется в зале вполне подойдет банан) овощи, кефир или йогурт.

**Обед.** На обед нужно обязательно съесть суп, так как он лучше всего усваивается организмом в это время дня.

**Полдник.** Кефир, нежирный йогурт, орехи, сухофрукты или бананы.

**Ужин.** Этот прием пищи не должен быть тяжелым, но вы должны приготовить немного мяса , гарнир и овощного салата к нему. Овощи вообще лучше есть каждый день — они способствуют улучшению пищеварения, богаты клетчаткой и витаминами.

Заключение.

Анализируя информацию о здоровом питании, делаем вывод, что это одно из главных критериев в жизни, который влияет на организм человека и помогает поддерживать стабильность пищеварения. Здоровье детей и взрослых необходимо прививать с самого раннего детства, а затем продолжать в течение всей жизни. Оздоровительное значение, несомненно: правильно питающиеся люди меньше подвержены различным заболеваниям желудка и сосудов.
 Неправильное питание приводит к нарушению функций, как отдельных органов, так и организма в целом. Для этого необходимо уделять внимание питанию, прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным! Здоровое питание – это поступление в организм и усвоение тех веществ, которые необходимы для восполнения затраченной энергии.
 Здоровый человек - это полноценный человек, который может принести благо не только себе, но и окружающим.