

## Проект: “Вредная и полезная еда”



Выполнил: Осипов Даниил 6 “А” класс 2021 год.



Медики выявили продукты, из-за которых человек может чувствовать утомляемость.

Часто причиной тому может быть вовсе не нехватка сна, а неправильный рацион, составленный из вредных продуктов, забирающих энергию.

Первое место среди так называемых продуктов "вампиров" выделен белый хлеб

— это не только батоны и булочки, к ним относятся тосты, круассаны и пицца. Хлеб вредит фигуре и негативно действует на организм.

Такие пышные, красивые и ароматные булочки полны углеводами, а это стимулирует работу поджелудочной и провоцирует быстрый выброс инсулина. В результате, снижается тонус, человек испытывает утомление и повышается аппетит. Кусок хлеба не может надолго насытить организм и обладает невысокой питательной ценностью. Такой же эффект организму наносят и хлопья.

Поэтому забываем про бутерброды с белым хлебом и быстрые завтраки и переходим на цельнозерновой хлеб без дрожжей, каши (овсяная, гречневая, кукурузная), творог, сыр, отварные яйца или не сладкий йогурт. Отличной добавкой к такой утренней трапезе станут орехи, тыквенные семечки, ягоды (черника, малина, арбуз и т.д.), мед.



Большинство людей не могут представить себе утро без чашки кофе. Он способствует интенсивной выработке адреналина и кортизола и делает нас более энергичными. Увы, не долго.

Спустя несколько недель организм перестает реагировать на этот напиток и чтобы взбодриться, нам понадобятся объемные порции. Бодрость с утра помогут придать зеленый чай, свежевыжатый сок или имбирный напиток с лимоном.

### **Не ешьте жирное!**

На переваривание мяса, фастфуда, соленых и копченых снеков организм тратит много энергии, что влияет на работоспособность и продуктивность. Не следует также отдавать предпочтение колбасе, сосискам и копченому мясу. В этих продуктах мало питательной ценности и много "посторонних" углеводов, потребление которых способствует повышенной утомляемости и не дает долгого насыщения.

Лучше всего есть рыбу и морепродукты, не жирное мясо.



## ВРЕДНАЯ ЕДА



## ПОЛЕЗНАЯ ЕДА



*Правильное питание – один из основных компонентов здорового образа жизни, который обеспечивает нормальное развитие, рост и жизнедеятельность человека, способствует укреплению организма и профилактику различных заболеваний.*

### **Завтрак.**

Его нельзя пропускать, т.к. это даст достаточно энергии для наступающего дня, плюс, в это время суток процессы метаболизма протекают в организме наиболее активно, а это требует некоторого запаса энергии в виде сытного завтрака и даже допускает некоторые «излишества».

### **Дробное питание.**

В течение дня обязательно должны быть завтрак, обед и ужин и перекусы. Порции должны быть умеренные.

### **Овощи и фрукты.**

Богатые витаминами, полезными микроэлементами и клетчаткой, они насыщают организм всем необходимым и способствуют нормализации работы кишечника.

**Мясо** = нежирная телятина или филе птицы.

Лучшее время для мяса – обед, но не стоит сочетать его с крупами или макаронами. Хорошим гарниром для него станут овощи.

### **Кисломолочные продукты.**

Кефир, ряженка, творог, а также твердые сорта сыра обязательно должны присутствовать в рационе. Стоит отдавать предпочтение продуктам с низкой жирностью.

## Вода.

Недостаток воды сразу отражается на внешнем виде, процессы метаболизма замедляются и кишечник не может нормально очищаться. В день воды необходимо выпивать 8 стаканов.

Обязательно 1 стакан выпить за 20 минут до завтрака. Это позволит организму пробудиться (вода должна быть комнатной температуры, а пить маленькими глотками, не спеша).

**Стоит ограничить соль и сахар в питании.** Сахар мешает контролю за питанием, т.к. резко увеличивает глюкозу в крови, а в скором времени также резко ее сокращает. Это ведет к ложному чувству голода, а затем и к перееданию. Соль, задерживая в организме жидкость и вызывает отечность.



## Вредные продукты:

- покупные соусы (кетчупы, майонезы и т.п.);
- рафинированный сахар,
- кофе, какао;
- солености,
- копчености,
- жаренное,
- консерванты;
- продукты быстрого приготовления,
- мясная готовая продукция (колбасы и пр.);
- продукты из белой муки;
- алкоголь.

