

Беседа на тему: «Пища полезная и вредная»

Медсестра: Янзина Н.Н.

Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие «здорового питания».

Сегодня мне хотелось бы поговорить о вредной и полезной пище.

За последние тридцать лет число людей, страдающих ожирением, выросло вдвое. По статистике ВОЗ лишние килограммы есть у 1,9 млрд. взрослых и 41 млн. детей возрастом до 5 лет. Учёные прогнозируют, что к 2025 году число полных людей на планете составит 40–50%, т.е. каждый второй будет иметь избыточный вес.

Главной причиной ожирения является вредная еда – напитки и продукты, содержащие канцерогены, консерванты, искусственные красители и ароматизаторы. Опасной для здоровья считается пища, повышающая уровень «плохого» холестерина в крови, вызывающая аллергические реакции.

Приведу пример одного такого вредного продукта. Это любимые многими детьми кукурузные палочки. Воздушные, хрустящие, они изготавливаются из бедной витаминами муки, а чудом сохранившиеся остатки полезных веществ разрушаются в процессе тепловой обработки. В итоге получается бедный на микро- и макроэлементы пищевой продукт, приправленный подсластителями и ароматизаторами. По содержанию углеводов кукурузные палочки обгоняют попкорн. Они вызывают повышенное газообразование, препятствуют работе ферментов, замедляют продвижение пищи по кишечнику.

- Какие вредные продукты вам известны? За что вы их любите? (*Ответы детей*)

— Вкус пищи зависит от количества в ней жиров и углеводов. Это дополнительное наслаждение для организма. Когда мы едим вкусно, то получаем удовольствие и от процесса, и от вкусовых ощущений. Всегда хочется повторять то, что приятно. Поэтому мы любим «сладенькое» и «жирненькое».

Многие доктора уверены, иногда стоит пробовать, есть в разумных количествах так называемую вредную пищу. Ведь для человека важно сохранить не только красивую фигуру, но и хорошее настроение. Это практически невозможно, если постоянно ограничивать себя в еде, считать калории и говорить, что это вредно.

Иммунитет формируется не только благодаря хорошему питанию, но и позитивному настроению. Хорошее настроение, аппетит, энергичность — это важнейшие показатели здоровья, отражающие состояние организма. Те, кто постоянно не ограничивает себя в еде, реже болеет. Такие люди просто испытывают меньший стресс по жизни.

Однако очень важно во всем соблюдать меру. Если сегодня больше съели сладкого или жирного, постарайтесь растратить больше энергии, хотя бы за счет быстрой ходьбы или игнорирования лифта. К тому же многие вредные продукты сегодня легко заменить полезными.

А теперь подробнее поговорим о вкусной, но вредной пище.

1. Газировка

Первый газированный напиток был придуман в Атланте (штат Джорджия, США) 8 мая 1886 года. Его автор — фармацевт Джон Стит Пембертон, бывший офицер американской Армии конфедерации.

Основные ингредиенты напитка были таковы: три части листьев коки (из этих же листьев в 1859 году Альберт Ниман выделил особый компонент и называет его кокаин) на одну часть орехов тропического дерева колы. Получившийся напиток был запатентован как лекарственное средство «от любых нервных расстройств» и начал продаваться через автомат в крупнейшей городской аптеке в Атланте.

Пембертон также утверждал, что на нее можно перейти тем, кто пристрастился к морфию. Здесь нужно отметить, что кокаин тогда не являлся запрещенным веществом, он свободно продавался, и его часто добавляли для удовольствия и тонуса в напитки вместо алкоголя.

Как же газированный напиток воздействует на организм?

Через 10 минут 10 чайных ложек сахара «ударят» по вашему организму (к слову сказать, столько сахара рекомендуется употреблять в день).

Через 20 минут произойдет скачок инсулина в крови. Печень превращает весь сахар в жиры.

Через 40 минут поглощение кофеина завершено. Ваши зрачки слегка расширятся. Кровяное давление увеличится, потому что печень выбрасывает больше сахара в кровь, предотвращая сонливость.

Через 45 минут ваше тело увеличит производство гормона дофамина, стимулирующего центр удовольствия мозга. Такой же принцип действия у героина, только там воздействие происходит гораздо интенсивнее.

Более чем через 1 час активизируется мочегонное действие. Выводятся кальций, магний и цинк, которые находятся в ваших костях.

Более чем через 2 часа вы становитесь раздражительным или вялым.

Само по себе насыщение воды пузырьками углекислого газа ничего плохого в себе не несет. Единственное, у некоторых людей может вызывать вздутие живота. Вред сладких газированных напитков в том, что газы хорошо маскируют большое количество сахара, которое содержится внутри

Про газированные напитки написано много, но ни обилие сахара в них, ни список химических соединений на этикетке детей не останавливают. Впрочем, родителей тоже. Но стоит хоть раз вдумчиво прочесть состав газированного напитка, любви к этому благу цивилизации у него заметно поубавится.

Ожирение – самое безобидное, к чему приводит регулярное употребление газировки. Последствия ужасают: от заболеваний органов пищеварения до диабета и даже рака. В организме подростка такие напитки бьют в первую очередь по печени и почкам. Бонусом — ожирение и расшатанная нервная система. К тому же жажду сладкие напитки не утоляют, через полчаса снова хочется пить.

Не следует также часто пить минеральную воду вместо обычной. Особенно это касается лечебных минеральных вод. Они назначаются доктором и нужны для лечения заболеваний, а не для утоления жажды.

Если хочется пить, пейте чистую воду. Не повредят также отвары из сухофруктов без сахара. В них содержится калий, необходимый для сердца, естественная сладость и натуральные ароматы.

2. Чипсы

Ежедневные чипсы легко добавят вам 3–4 килограмма веса за год. Состав добавок, которые используют в приготовлении картофельных или кукурузных чипсов, в сочетании с канцерогенами приводит к сбою в обмене веществ

В чипсах (тонко порезанном, высушенном и обжаренном картофеле) не было бы ничего вредного, если бы ни несколько «но»: при его жарке производители часто грешат тем, что готовят большое количество порций в одном и том же масле. Когда растительные жиры долго перекипают, в них образуются токсические вещества. Они как раз и вредны, а не животные жиры, как думают многие. Очень большое содержание крахмала в данном продукте.

Сам по себе крахмал не опасен, но если есть чипсы в большом количестве и каждый день, крахмал начнет накапливаться в организме и человек начнет толстеть. А это приводит к неизлечимым заболеваниям.

В чипсах содержится опасное вещество – акриламид, который считается ядом для здоровья не только людей и животных, но и растений.

3. Сосиски и колбасы.

Их многие любят больше, чем овощи и фрукты. Виноваты родители, которые покупают эту еду быстрого приготовления, чтобы не стоять у плиты. Получается экономия времени в обмен на здоровье. Не бывает сосисок без вредных веществ и обилия жира! Если только это не фермерский или домашний продукт. В обычных сосисках по большей части есть крахмал, эмульсии, вкусоароматические добавки, соль и много других веществ, отрицательно влияющих на формирование детского организма.

4. Йогурт

- Каково ваше отношение к йогурту? Это полезный продукт? Йогурты, с каким вкусом вам больше всего нравятся?

Заметьте, сложно найти на прилавке обычный белый йогурт без добавок. Сейчас преобладают продукты с фруктовыми наполнителями. Однако это не фрукты, как думают многие, а сахар и ароматизаторы. Настоящие ягоды не могут пахнуть, как духи, на расстоянии, «живые» бактерии не могут быть в продукте, срок годности которого 2 недели.

Если бактерии живут, они выделяют углекислый газ и воду. Это значит, что йогурт должен киснуть, но этого не происходит. Поэтому диетологи рекомендуют заменять магазинные йогурты обычной простоквашей или делать этот молочный продукт самостоятельно.

5. Фастфуд.

Уж сколько раз твердили миру, что гамбургеры, картошка фри, жареные пирожки, беляши и пончики пользы не приносят никому, кроме их изготовителей и продавцов! Канцерогены, огромное количество жира, несочетаемые продукты, безумное количество калорий на один обед – вот что такое быстрое питание.

6. Шоколадные батончики

с «нугой, карамелью и кокосовой стружкой». К сожалению, состав у них заметно отличается от рекламного в пользу обилия «химии» и жира. В них гигантское количество калорий, идущих в основном в жир на боках и бедрах. Кстати, голод они утоляют ненадолго, наесться ими не получится.

7. Магазинные соусы и майонезы.

Тут проблема в обилии вкусоароматических добавок, в большом количестве жира и, что самое неприятное, в уксусе. При хранении в пластиковой упаковке он провоцирует выделение опасных канцерогенов из упаковки в соус. При постоянном употреблении канцерогены накапливаются в детском организме, приводя к различным заболеваниям.

8. Крабовые палочки и креветки.

Они не так безобидны, как мы привыкли думать. Первые делаются из дешевых сортов рыбы – к сожалению, не всегда хорошего качества. В них довольно много крахмала. При этом для товарного вида и запаха в крабовые палочки

добавляют ароматизаторы и красители. А креветок довольно часто выращивают в специальной воде с антибиотиками.

9. Пирожные, торты и булочки

есть, конечно, можно. Но очень осторожно. Чем продукция дешевле, тем больше в ней ароматизаторов и красителей. Плюс огромное количество жира и сахара в любой выпечке, ведущее к нарушению метаболизма и кислотно-щелочного баланса, а в итоге – к ожирению.

10. Желейный мармелад, яркие леденцы на палочке, «резиновый» зефир и другие новомодные сладости с сахаром состоят из загустителей, подсластителей, ароматизаторов, наполнителей, стабилизаторов и эмульгаторов. Надеюсь, аппетит уже пропал и с этой секунды вы будете обходить прилавки с такими товарами за полверсты.

Чем же можно заменить вредную пищу?

Большинству вредных продуктов можно найти полезные заменители. Картофельные и кукурузные чипсы заменяются сушеными фруктовыми дольками. Вместо конфеты можно съесть сухофрукты и сушеные ягоды. Тут важно не перепутать с цукатами, в которых сахара не меньше, чем в леденцах.

В качестве десертов можно использовать домашнюю выпечку, курагу, чернослив, мед, финики.

Хлопья и мюсли на завтрак — не лучший вариант для начала дня. Лучше питаться простой кашей с добавлением орехов, семечек, ягод и фруктов.

Меняем пирожные на фруктовые желе или смузи, в составе которых содержится натуральная фруктоза — очень полезное вещество.

Так что порция желе или стаканчик смузи отлично заменят пирожное.

Меняем жареный арахис на сушеные орехи.

Меняем жвачку на фруктовые пастилки и мармелад.

Пастилки изготавливают в основном из фруктового пюре. А приятную тягучую структуру они приобретает за счет природных загустителей — желатина, агара-агара или пектина.

Кроме того, пектин отлично выводит шлаки и токсины из организма, понижает уровень холестерина и нормализует обмен веществ. Агар-агар, который извлекают из водорослей, богат йодом, железом и кальцием. А желатин положительно влияет на волосы, кожу, мышцы и сосуды ребенка.

В него тоже входят природные загустители желатин, пектин или агар-агар. Это лакомство считается легким и диетическим. Здесь нет вредных добавок и жиров, а еще его часто производят в форме жевательных, желейных конфет. Если состав натуральный, то они более густые и плотные за счет добавления пчелиного воска. Сейчас такие конфетки продают в виде различных фигурок, а состав обогащают натуральным соком и витамином С.

В заключение несколько слов о правилах здорового питания для школьников:

1. Питайтесь каждый день вместе с одноклассниками в школьной столовой

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2. Соблюдайте правильный режим питания

- время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует своевременной подготовке организма к приему пищи.

- принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывайте, не спешите - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3. Не пропускайте приемы пищи

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и (или) обед.

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

4. Следуйте принципам здорового питания и воспитывайте правильные пищевые привычки

- соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).

- не передайте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.

- обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).

- отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченым, пассерованным и припущенным блюдам.

- сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день. Не досаливайте блюда, уберите солонку со стола.

- исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).

- сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

5. Мойте руки

- мойте руки перед каждым приемом пищи.
- мойте руки правильно. Тщательно, не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

- Что нельзя делать во время еды? (Ответы детей)

Телевизоры и планшеты лучше выключить. Когда человек занят просмотром мультфильма или телепередачи, его мозг не думает о еде, что пагубно влияет на пищеварение и ведет к ожирению.

Правильному процессу приема пищи можно поучиться у малышей. Они едят только тогда, когда голодны, тщательно пережевывают пищу, отдавая этому все свое внимание. И прекращают есть, как только насытились. При этом детей до трех лет невозможно заставить питаться продуктами, которые им не нравятся. А выбирают они, как правило, именно те, которые в данный момент необходимы организму.

Пропуск завтрака нежелателен.

Сегодня мы пытались сформировать принципы правильного питания и как следствие - потребность в здоровом образе жизни. Если наши взгляды на вопросы питания не изменятся, то в скором времени человечество превратится в больных уродцев.

Берегите свое здоровье!