

При этом следует помнить, что здоровый образ жизни и здоровое питание не предусматривает полного отказа от употребления жиров, углеводов. Наоборот, жиры и углеводы употреблять нужно, ведь они крайне важны для организма. Другое дело, как именно их употреблять. В жареных продуктах, продуктах, приготовленных в большом количестве жира, в кондитерских изделиях, белом хлебе, макаронах из «мягкой» пшеницы полезных жиров и углеводов совсем мало. Зато много липидов и простых углеводов, которые ведут к отложению излишков жира в подкожной жировой ткани, на стенках сосудов и органов.



Положительные эмоции

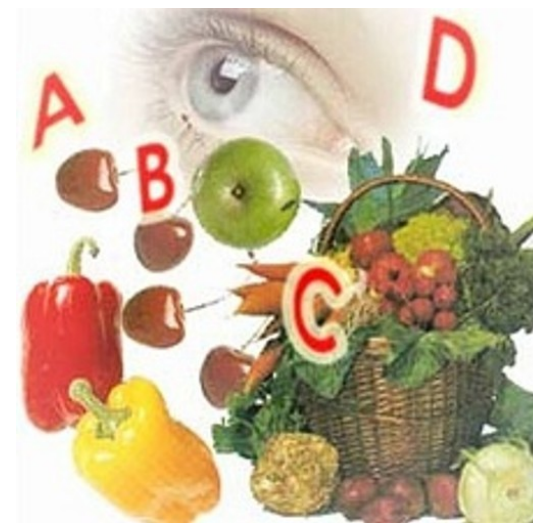
Фактор, про который очень часто забывают, не учитывая его влияние на состояние здоровья. Но действительность такова, что положительные эмоции могут излечивать болезни, а отрицательные, в свою очередь, их вызывать.



Плохое настроение, неизбежно приводит к плохому самочувствию. Разве не так? Состояние спокойствия и умиротворения, то, что христиане называют состоянием тихой радости, вот наиболее естественное и благоприятное для здоровья, состояние.

Если у вас плохое настроение, примите правильную осанку, расправьте плечи, сделайте глубокий вздох, а на лице вызовите улыбку, пусть даже искусственную. Через некоторое время, ваше настроение обязательно

Витамины



Основное количество витаминов поступает в организм с пищей, и только некоторые синтезируются в кишечнике обитающими в нём полезными микроорганизмами, однако в этом случае их бывает не всегда достаточно. Многие витамины быстро разрушаются и не накапливаются в организме в нужных количествах, поэтому человек нуждается в постоянном поступлении их с пищей.

Задорова Дарья,
учащаяся 9 класса
МОУ «СОШ №2 р.п. Новые
Бурасы Саратовской области»

В чем содержатся витамины ?

Витамин А, в первую очередь, отвечает за остроту зрения, а также влияет на состояние кожи и волос, ногтей и зубов. К тому же, достаточное количество этого витамина – ваш щит против морщин и защита организма от инфекций.



Витамины группы В обеспечивает правильное функционирования нервной системы. Нехватка витамина **В1** – депрессия и раздражительность. Витамин **В2** – о его недостатке в организме могут сигнализировать трещинки в уголках рта и перхоть. Нехватка в организме витамина **В6**, способствует утомляемостью, бессонницей, мигренями. А недостаток витамина **В12** приводит к рассеянности и невнимательности.



Как влияют на организм?

Витамин С –Этот витамин выполняет все защитные функции организма. Также он полезен для сосудов делая их упругими и эластичными.



Витамин D - витамин роста, без которого кальций и фосфор, абсолютно бесполезны



Витамин Е – Здоровье каждой женщины, кроме того, этот витамин относится к сильнейшим антиоксидантам, способен противостоять разрушительному действию канцерогенов.



Питание

Гигиена питания предписывает соблюдать умеренность в порциях пищи, не увеличивать и не понижать без потребности калорийность питания. Обычному здоровому взрослому человеку требуется в день около 2-2,5 тыс. килокалорий.



Получать эти калории лучше всего из продуктов, в которых содержание белков, жиров и углеводов сбалансировано