

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
КАК УСТРОЕНО ТЕЛО	6
ТЫСЯЧИ БАКТЕРИЙ	8
ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	12
ВОДА	14
МАКРОНУТРИЕНТЫ	18
Углеводы	22
Белки	28
Жиры	30
МИКРОНУТРИЕНТЫ	32
Витамины	34
Минералы	36
ПИЩА ДЛЯ МОЗГА	38
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	42
ПИТАНИЕ ДЛЯ КОЖИ	46
СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ	50
ЗАВТРАК ВАЖЕН	56
СНЕКИ	58
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ	60

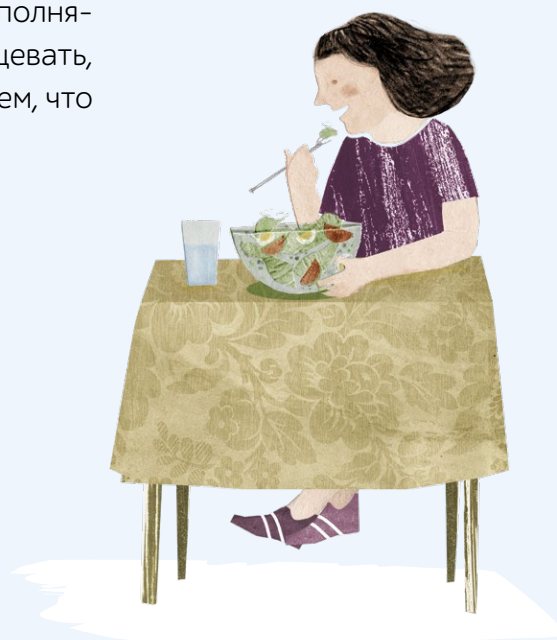


ВВЕДЕНИЕ

*Что есть? * Зачем? * Когда? * Сколько?*

НА ЭТИ И ДРУГИЕ
ВОПРОСЫ О ПИТАНИИ
МЫ ПОПЫТАЕМСЯ ОТВЕТИТЬ
В ЭТОЙ КНИГЕ.

Быть здоровым очень важно. Ведь тогда тебя наполняют энергия и силы: можно бегать, прыгать, танцевать, даже читать и учиться – и вообще заниматься всем, что тебе нравится.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Каждый раз, когда ты ешь, ты даёшь пищу своему организму. Она нужна, чтобы он мог работать на все 100%.

Правильное питание – это вовсе не только про красивую фигуру. Без него в организм не поступят нужные вещества, и твои клетки, органы – всё тело! – будут работать лишь вполсилы.

АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

В современном мире актуальна проблема не только недоедания, но и переедания. Да, мы часто едим слишком много, а главное – много продуктов глубокой переработки, в которых мало необходимых организму питательных веществ, а вот сахара, соли и жира много. Это может привести и детей, и взрослых к избыточному весу и ожирению, а они, в свою очередь, – фактор риска для возникновения целого ряда заболеваний и неприятных состояний, например апноэ (задержки дыхания во сне), депрессивных настроений, низкой самооценки, повышенного артериального давления, высокого содержания холестерина и глюкозы в крови.

ДАВАЙТЕ ЗАБОТИТЬСЯ О ТЕЛЕ – ОНО У НАС ОДНО

Каждый раз, когда мы едим, у нас есть возможность выбрать для своего тела вкусную и полезную пищу, не прибегая к продуктам глубокой промышленной переработки. Проявляй креатив на кухне и создавай собственные блюда – красивые, богатые питательными веществами. Здоровое питание – это увлекательно!



* * * * *

Каждый день можно оторваться от экрана, встряхнуться и подарить своему телу движение. Выходи на улицу и просто гуляй на свежем воздухе, бегай, играй! Так клетки твоего организма будут лучше насыщаться кислородом, а мускулы — развиваться.

* * * * *

КАК УСТРОЕНО ТЕЛО

РАЗНЫЕ ВИДЫ ОРГАНИЗМОВ

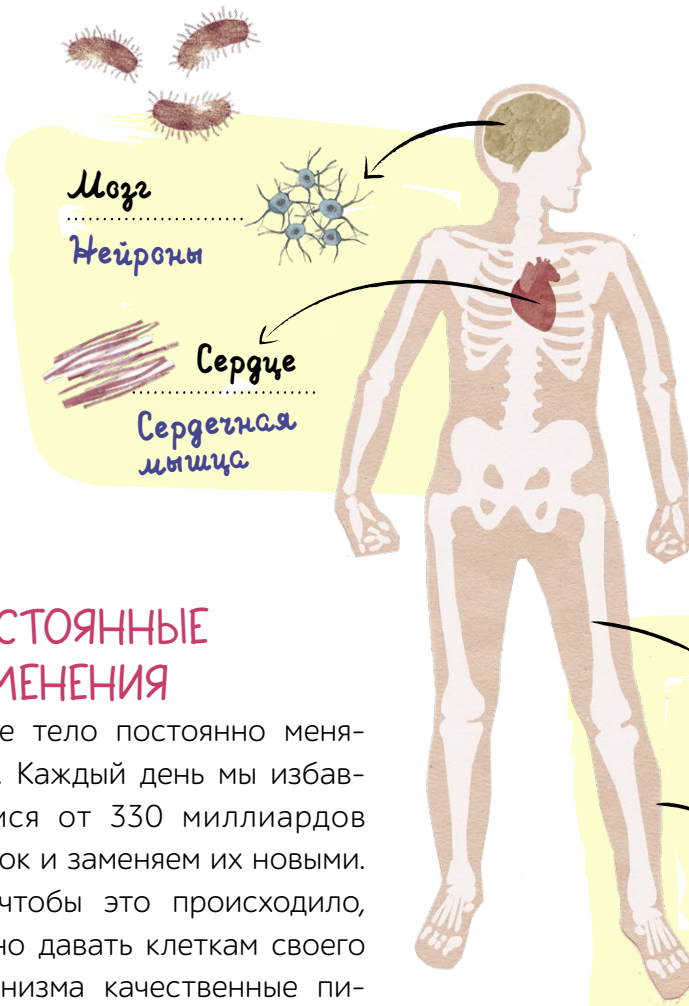
Все живые существа состоят из одной или более клеток и по этому принципу делятся на:

* одноклеточные организмы –

состоящие из одной клетки. Таковы бактерии или некоторые виды грибов;

* многоклеточные организмы –

состоящие из многих клеток. Таковы растения и животные.



У НАС МНОГО КЛЕТОК

Человеческое тело состоит из 30 триллионов клеток, и каждая из них имеет свою особую функцию. Мы многоклеточные организмы.

ПОСТОЯННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Наше тело постоянно меняется. Каждый день мы избавляемся от 330 миллиардов клеток и заменяем их новыми. Но чтобы это происходило, нужно давать клеткам своего организма качественные питательные вещества.

ПИЩА ДЛЯ МОЗГА



Мозг — это состоящая в основном из воды, жира и белков масса размером с два кулака, расположенных рядом, в которой 86 миллиардов нейронов. Эти клетки связаны между собой, чтобы обмениваться информацией.



НЕКОТОРЫЕ ФУНКЦИИ МОЗГА:

контролирует движения;

контролирует сердцебиение;

контролирует тело во сне;

позволяет сохранять выученное и запоминать это, извлекать из памяти в нужный момент и вообще думать;

сообщает мышцам, когда и как двигаться;

контролирует дыхание;

позволяет испытывать эмоции, смеяться, плакать...

По форме мозг напоминает грецкий орех.

Сбалансированный рацион помогает мозгу развиваться и эффективно работать.

ПЕРВЫЕ ГОДЫ ЖИЗНИ

В течение первых лет жизни в мозгу образуется наибольшее количество нейронных связей, формируется его архитектура. Чтобы развить максимальный потенциал мозга, очень важны правильное питание и адекватная стимуляция этого органа.



ВОДА ДЛЯ МОЗГА

Для хорошего функционирования мозга необходима вода. Если тебе хочется пить, это означает, что в этот момент твой мозг не работает на полную мощность.



Если от усталости начал плохо соображать, выпей воды — это может немного помочь.

КАК ПИТАЕТСЯ МОЗГ?

Мозг насыщается разными питательными веществами, которые попадают в него с кровью, но запастись их возможности не имеет. Поэтому питать его нужно ежедневно.

ПИТАЙСЯ ПОЛЕЗНЫМ

Рацион должен быть сбалансированным по количеству углеводов, белков, жиров, витаминов и минералов.

черника



Витамины С, К, калий, фосфор, клетчатка. Пантотеновая кислота – витамин В5 – в её составе важна для обмена веществ.

розмарин



Магний, калий, железо, кальций. В его составе есть антиоксиданты.

авокадо



Мононенасыщенные жиры, витамины К и С, витамин В9. Содержит много жиров и очень мало сахара.

куркума



Калий, магний, фосфор, холин.

Зелень, богатая витамином А и К.

капуста
кале



руккола

Пригодятся мозгу, кишечнику и иммунной системе. Восполняют жидкость, содержат много аминокислот.

сельдерей



Благодаря высокому содержанию холина очень полезен, особенно для развития мозга.



яичный
желток

Много витаминов, минералов, антиоксидантов.

грецкий
орех



Высокое содержание антиоксидантов, витаминов и минералов. Один из самых питательных продуктов.

Медленно всасывается, содержит много витаминов и полезна для желудочно-кишечного тракта.



овсянка



йогурт

Йогурт без добавок – отличный источник кальция.

лосось



Омега-3 помогает предотвратить развитие болезней сердца и сосудов.

тёмный шоколад

(с содержанием какао не менее 70%)



Не особенно богат полезными веществами (хотя в составе есть фосфор, железо и витамины), но зато приносит удовольствие, а такие продукты тоже должны быть в твоём меню.



брокколи

Очень полезна для твоего мозга. В ней много холина, витаминов К, С и клетчатки.

РАЗМЕРЫ МОЗГА

Младенец: 350–400 г

Взрослый: 1,3–1,4 кг

Собака: 100 г

Горилла

и шимпанзе:

400–500 г



Мозг составляет 2% от общего веса тела, но расходует 20% всей энергии.

ДЕГРАДАЦИЯ МОЗГА

Работа мозга начинает ухудшаться после 30 лет, но и в 95 лет бывает, что мозг работает отменно. Чтобы поддерживать мозг в тонусе, чрезвычайно важны хорошее питание и постоянная интеллектуальная нагрузка (освоение нового: изучение иностранных языков, новых операционных систем и т. д.).



ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Занятия спортом делают тебя умнее. Да, именно так: при физической активности в мозгу происходит множество процессов. Приливает больше крови, насыщенной кислородом и питательными веществами, активируются гормоны роста и укрепляются нейронные связи. Результат: улучшаются память, способность учиться и концентрироваться.