**Автор:**

Дашдемирова Салихат Артуровна

2 курс, группа ЛД-21

ЕТЖТ-филиал РГУПС

г. Елец, Россия

salikhat.dashdemirova@mail.ru

+79050455151

**Научный руководитель:**

Косыгина Тамара Борисовна

преподаватель

ЕТЖТ-филиал РГУПС г. Елец

**Здоровое питание**

Еда - это все, что человек может съесть, что очень важно для организма человека. Он не может выжить без еды, но не все полезно для него. Есть некоторые продукты, которые вредны для здоровья, и их следует избегать.

 Здоровая пища делится на несколько групп: злаки, овощи и фрукты, молоко и молочные продукты, мясо, жиры и сладости.

Здоровая пища - это та, которая приносит пользу человеку и обеспечивает его энергией, необходимой ему ежедневно для активного и энергичного выполнения своей работы, а также улучшает здоровье организма, что является способом предотвращения многих заболеваний и проблем со здоровьем, поэтому всегда следует обращать внимание на качество пищи.

Вот несколько советов, как сделать пищу более здоровой и полезной для организма человека:

1. Разнообразие продуктов, таких как хлеб, фрукты, овощи, рыба, мясо, вода и другие полезные продукты, богатые необходимыми питательными веществами.
2. Много овощей, фруктов и злаков.
3. Организация питания, разделенного на 3 основных приема пищи, и если вы чувствуете голод между каждым приемом пищи, можно съесть немного овощей или фруктов, которые утоляют голод, не нарушая используемой системы питания.
4. Пища, должна быть сбалансированной, употребление блюд и продуктов из различных групп
5. Не запрещайте какую-либо еду, но есть некоторые продукты, которые следует свести к минимуму, например, богатые сахаром, жирами и солями.
6. Вода очень важна для организма человека, поэтому ее следует включать в рацион.

Для того, чтобы организм получал пользу от пищи, она должна содержать все необходимые организму питательные вещества, потому что каждое из них является ключевым фактором многих жизненно важных функций организма,

 Важность здорового питания для организма человека:

1. Обеспечивает организм энергией, необходимой для выполнения всех его повседневных действий в полной мере.
2. Белки в пище участвуют в построении клеток, регенерации поврежденных клеток и наращивании мышц.
3. Кальций и фосфор, содержащиеся в пище, поступают в кости и зубы и укрепляют их.
4. Многие продукты содержат антиоксиданты, которые защищают организм от рака.

Заставьте организм правильно расти.

Поддерживая идеальный вес, употребление здоровой пищи приводит массу тела в пределы идеального веса, что повышает эффективность работы всех ее членов.

Здоровое питание оказывает большое влияние на то, чтобы сделать кожу более свежей и яркой, а также улучшает здоровье волос.

Клетчатка, содержащаяся в овощах и фруктах, облегчает пищеварение и предотвращает нарушения в пищеварительной системе.

К наиболее полезным для мозга продуктам относятся жирная рыба, яйца, орехи, листовая зелень, ягоды, брокколи и другие овощи, авокадо, оливковое и кокосовое масла. Эти питательные продукты помогают справиться с заболеваниями и защитить клетки мозга с помощью антиоксидантов, витаминов и минералов в их составе, которые улучшают память, концентрацию, поднимают настроение и поддерживают оптимальную связь между кишечником и головным мозгом, снижают риск развития болезни Альцгеймера, деменции, депрессии и других психологических нарушений.

Сбалансированное питание укрепляет иммунную систему организма и делает ее более устойчивой к болезням.

 Наслаждаться здоровьем и, следовательно, жить дольше, старея красиво, только ли от руки Бога?