

**Разговор о
правильном питании**

Здоровый завтрак



НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ЦИФРАХ



12 продуктов для БОДРОГО УТРА

- Шоколад**
вырабатывает эндорфины
- Стакан холодной воды**
активизирует нервную систему
- Черника, малина, клубника**
активизирует кровоток в мозге
- Апельсиновый сок**
стимулирует мозговую деятельность, доза витамин С
- Орехи (миндаль, грецкие)**
устраняют усталость
- Мясо**
пополнение запаса энергии
- Овсянка**
сложные углеводы и клетчатка
- Яблоки**
содержание бора повышает внимательность к деталям
- Бананы**
натуральный сахар, лучше усваивается организмом
- Яйца**
борются с синдромом хронической усталости
- Йогурт**
магний – источник энергии
- Зеленый чай**
бодрящий и тонизирующий эффект

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

- Не менее 3-х мин
- Держим щетку под углом 45° относительно зубов
- Начинаем с передних зубов и движемся к дальним
- Верхние чистим сверху вниз
- Нижние чистим снизу вверх
- Сначала чистим нижний ряд, затем верхний
- Налет не счищается, если чистить зубы горизонтальными движениями вдоль зубного ряда
- Не давите сильно на щеку, это травмирует десну и стирает эмаль
- Не забудьте почистить язык
- Жевательные поверхности чистим горизонтальными движениями "назад-вперед"
- Не забывайте менять щетку каждые два месяца
- Рекомендуется пользоваться щеткой среднего жесткости
- Рекомендуется чистить зубы два раза в день

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ AIF.UA
Редактор: Алла Амелиюк
Дизайнер: Светлана Михайченко

Путеводитель по кашам



Гречневая каша



Активное время приготовления: **5 минут**

Пассивное время приготовления: **30 минут**

Время варки: **10-15 минут**

Перловая каша



Активное время приготовления: **15 минут**

Пассивное время приготовления: **4 часа**

Время варки: **40 минут**

Шаг 1



В кастрюле с толстым дном прокалить крупу, добавить соль.

Шаг 2



Залить водой, довести до кипения, огонь убавить.

Шаг 1



Перловку промыть и залить 2 стаканами воды на 2-3 часа минимум.

Шаг 2



Слить старую воду, залить 2 стаканами свежей.

Шаг 3



Варить на медленном огне почти до полного выкипания воды.

Шаг 4



Когда крупа впитает в себя практически всю воду, огонь выключить и оставить кашу немного постоять – упреть (минут на 10-15). Можно накрыть кастрюлю полотенцем или надеть на нее «бабу» для чайника.

Шаг 3



Залить водой, довести до кипения, огонь убавить. Варить на медленном огне почти до полного выкипания воды.

Шаг 4



После того, как каша сварится, ее можно поперчить и досолить, если нужно. Потом накрыть крышкой и оставить кашу отдохнуть на 10 минут.

Совет: После того, как каша сварилась, можно добавить к ней немного зелени и обжаренный помидор, дать постоять, чтобы крупа пропиталась ароматом трав.

Пшенная каша



1 стакан
крупы



Соль
по вкусу



1,5 стакана
воды

Активное время
приготовления: **15 минут**

Пассивное время
приготовления: **30 минут**

Время варки: **15-20 минут**

Шаг 1



Пшено промыть водой
несколько раз подряд.

Шаг 2



Насыпать промытую крупу в ка-
стрюлю с толстым дном, поста-
вить на сильный огонь с откры-
той крышкой, выпарить воду,
помешивая.

Шаг 3



Залить пшено водой, довести до
кипения, затем варить на слабом
огне в течение 15 минут.

Совет: если хотите получить вязкую кашу, то воды надо больше – 2-2,5 стакана на 1 стакан крупы. Можно также сварить кашу до полуготовности, потом влить в нее стакан молока и доварить уже до мягкости и добавить немного сахара. Получится вязкая, молочная каша для завтрака.

Вредные продукты



САМЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ НА ЗАВТРАК ПО МНЕНИЮ ВРАЧЕЙ



БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ

Провоцирует **воспаления и боли в желудке**. Кроме того, этот продукт содержит много соли и всевозможной пищевой «химии».



СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

В них содержатся кислоты, стимулирующие выработку пищеварительных ферментов. Если их пить натощак, то действие таких ферментов может вызвать **тошноту, понос, газообразование**.



ДЕСЕРТЫ

Съеденные на пустой желудок, они провоцируют выброс в кровь большого количества инсулина. Из-за этого растет **нагрузка на поджелудочную железу**, а вместе с ней – риск возникновения диабета.



БЕЛЫЙ ХЛЕБ

Он стимулирует работу поджелудочной и провоцирует быстрый выброс инсулина. Этот процесс воспринимается человеком как снижение тонуса и утомление. Кроме того, белый хлеб сам по себе **обладает невысокой питательной ценностью** и не может насытить на долгое время.



ХЛОПЬЯ, ЙОГУРТЫ, МЮСЛИ

В них содержится много сахара, который заставляет организм вырабатывать инсулин для снижения уровня глюкозы, провоцирует аппетит и, как следствие, приводит к **ощущению усталости**.



КОФЕ

Сначала кофеин способствует интенсивной выработке **адреналина и кортизола, действительно заряжая энергией**. Но эффект продолжается недолго. Этот напиток быстро вызывает привыкание. Через пару недель, для того чтобы взбодриться утром, требуются уже более объемные порции.

ПОЧЕМУ ХОЧЕТСЯ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРОДУКТЫ



ШОКОЛАД

Причина:
нехватка магния



Решение:
шоколад с содержанием какао не менее 75%



СЛАДКОЕ

Причина:
нехватка энергии



Решение:
белок или полезные жиры



МОРОЖЕНОЕ

Причина:
организму нужны полезные жиры

Решение:
грецкие орехи и авокадо



СОЛЕНОЕ

Причина:
у вас обезвоживание

Решение:
выпейте воды



БУРГЕР

Причина:
не достаёт железа, витамина B12 и фолиевой кислоты.

Решение:
творог, арахис, чечевица, тунец



КРАХМАЛИСТЫЕ УГЛЕВОДЫ

Причина:
нужен гормон серотонин

Решение:
минеральная вода с магнием



Чем заменить ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ в нашем рационе?



Завтрак, первая трапеза дня, не только дает заряд энергии, но и создает настроение. Выбор рецептов для завтрака зависит от национальных и семейных традиций, образа жизни и даже от дня недели и времени года.



КАК МОЖНО УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ?

УМСТВЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

- Решение логических задач, разгадывание кроссвордов, сканвордов, sudoku, собирание пазлов.
- Тренировка рабочей памяти. Например, перечисление дней недели, времен года, месяцев в обратном порядке.
- Чтение книг, особенно с пересказом событий, сюжетных линий. Во время чтения работают зрительная и моторная память.
- Заучивание стихов.

СОН И ПОЗИТИВ

- Позитивные установки. Депрессии ведут к ухудшению памяти.
- Полноценный сон позволяет усвоить информацию, перевести ее из временной памяти в долговую.
- Регулярные краткие перерывы в напряженной умственной деятельности позволяют мозгу усвоить только что полученные сведения.

СПОРТ

- Спорт усиливает рост нервных клеток в гиппокампе, отвечающем за запоминание и пространственное ориентирование. Улучшается кровоснабжение мозга.

ТВОРЧЕСТВО

- Занятия музыкой (пение, обучение игре на музыкальном инструменте).

ПИТАНИЕ

- Черника, в том числе замороженная и сок из нее (по 2,5 ст. в день в течение 3 мес.), заметно улучшает память.
- Глюкоза активизирует гиппокамп.
- Черный и зеленый чай помогают сохранять ацетилхолин, который передает нервные импульсы от клетки к клетке в мозге, в частности, в центрах памяти.
- Кофе помогает восстановить работу мозга и предотвратить ее дальнейшее ухудшение.
- Понижение калорий на 30% позволяет значительно улучшить вербальную память.

- Магний улучшает память, особенно у пожилых людей. Содержится в темно-зеленых листовых овощах некоторых фруктах, бобовых и орехах. В сутки мужчинам требуется не менее 400 мг, а женщинам — не менее 300 мг.

Самые полезные БЫСТРЫЕ ЗАВТРАКИ



СВЕЖИЙ ЛОСОСЬ В ЛАВАШЕ

Лаваш + Лосось + Лист салата = вкуснейший и питательнейший ролл. Мясо лосося богато витаминами А, В1, В2, С, Е, РР, калием, фосфором, магнием, кальцием, цинком и другими полезными элементами. Завершите такой завтрак полезнейшим свежевыжатым соком и наслаждайтесь своим утром в стиле wellness!



БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ

Яйца содержат массу питательных веществ: белок, витамин В2 и В12. Сварите их заранее, а утром съешьте с цельнозерновым хлебом. На никакой сухонечки! Забудьте свой полезный завтрак солнечным апельсиновым соком.



ДЕТСКИЙ ТВОРОЖОК

Формат этого продукта позволяет есть его не только на белу, но и "в проходе". Забудьте творожок вкусным яблочным соком. И заряд детского веселья и энергии вам обеспечен.



ГОРСТЬ ОРЕХОВ И СТАКАН СОКА

Грецкий орех стимулирует работу мозга и улучшает память. Волю и оптимизм от фруктов караво усваиваются, их содержание в этом орехе очень высоко, поэтому по богатой ценности его сравнивают с мясом. Употребление миндаля ускорит лечение болезней желудочно-кишечного тракта. А миндаль с его ненасыщенными жирными кислотами отнюдь не поможет орехом укрепит холестерин в норме. Всегда забывайте такой завтрак. Если опоздаете, то удобно взять сок в пакете с собой в дорогу.



СМУЗИ СО СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ

Да-да! Взбейте в блендере сливочный сыр (Филадельфия или похожий) с банками любимых фруктов. Добавьте сока, чтоб разбавить напиток до нужной консистенции и наслаждайтесь быстрым и полезным завтраком.

Спасибо за внимание!