|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Слайд 1 | Macintosh HD:Users:nivanova:Desktop:HM m_l 2016:Наполни свою жизнь праздником:Наполни свою жизнь праздником-короткая:Слайд01.jpg |  |
| Слайд 2 |  |  |
| Слайд 3 |  | Представьте себе, что вы только что стали счастливым обладателем спортивного автомобиля вашей мечты! На его разработку и изготовление денег явно не пожалели. Даже мельчайшие детали были изготовлены с особой тщательностью. С наружной стороны двери и крылья идеально выровнены, отделка сверкает — само совершенство! Вы со щелчком открываете капот и восхищаетесь видом двигателя, сделанного с мастерством, сравнимым разве что с изготовлением тончайшего механизма изысканных швейцарских часов. Когда вы открываете дверь машины, вы наслаждаетесь запахом мягкой тонкой кожи. Погрузившись в удивительно мягкие сиденья и повернув ключ зажигания, чтобы запустить двигатель, вы слышите «кошачье мурлыканье» мощного двигателя. Настал момент насладиться поездкой в этом роскошном автомобиле — он ваш!  Через несколько часов чистого удовольствия вы замечаете, что стрелка указателя уровня топлива почти на нуле, поэтому вы заезжаете на первую же автозаправку. Заглянув в руководство по эксплуатации, вы видите, что завод-изготовитель рекомендует использовать только высококачественное топливо. Однако вы решаете, что подойдет любой вид топлива, и вместо того, чтобы сделать, как надо, заливаете обычный бензин. В конце концов, думаете вы, все топливо выглядит и пахнет одинаково. Позже, проверяя масло в двигателе, вы доливаете в него немного воды.  Как по-вашему, сколько прослужит автомобиль вашей мечты при таком уходе? Наш организм гораздо более прекрасен и сложен, чем самый лучший автомобиль, когда-либо сделанный человеком. И так же как дорогостоящий спортивный автомобиль, нашего организма нуждается в топливе для жизни, которое поступает из потребляемой нами пищи.  Сбалансированное питание, состоящее из наилучших продуктов, обеспечит необходимые питательные вещества для поддержания жизнедеятельности и энергии. Если мы выбираем некачественные продукты питания или употребляем самые лучшие продукты, но в недостаточном количестве, то пострадают функции нашего организма. При этом слишком обильное питание может привести к ожирению, а избыточное накопление некоторых питательных веществ в организме может привести к отравлению. |
| Слайд 4 |  | Зачем ждать особого повода для праздника? Разве нельзя считать каждую трапезу праздником и отмечать его выбором полезных для здоровья продуктов питания? Во время каждого приема пищи можно наслаждаться продуктами, изобилующими питательными веществами – это цельно зерновой хлеб и крупы, разноцветные фрукты и овощи, содержащие огромное количество витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон и фитохимических веществ. Наслаждайтесь незаменимыми жирами, содержащимися в орехах и семечках; кальцием для укрепления костей, содержащимся в нежирном молоке или обогащенном соевом молоке; здоровыми белками, которыми богаты бобовые (фасоль, горох и чечевица и др.), деликатно приправленных по вкусу ароматными травами и небольшим количеством соли, сахара и растительного масла. Такие продукты, которые дают организму энергию и созидают наш организм, при ежедневном употреблении в соответствующих количествах, могут снизить риск развития рака, ишемической болезни сердца, гипертонии, кишечных заболеваний, ожирения и остеопороза. Каждый прием пищи действительно может стать для нас праздником из-за изобилия полезных продуктов, данных нам Богом! |
| Слайд 5 |  | Многие люди считают, что выбор правильного питания достаточно сложен, а понять, что к чему, еще сложнее. Однако обе эти задачи на самом деле просты. Давайте попробуем разобраться.  Наш организм получает нужные нам питательные вещества из пищи, которую мы едим. Она, как известно, переваривается и усваивается, и этот удивительный процесс начинается уже в полости рта, затем переходит в желудок, потом в тонкий кишечник и, наконец, в толстую кишку. Нам необходимы следующие питательные вещества:  **Углеводы:** именно они должны составлять большую часть нашего рациона, при этом нужно использовать наименее рафинированные формы (цельные зерновые, бобовые, фрукты и овощи). В одном грамме углеводов содержится примерно 4 ккал (единица измерения, которая используется для выражения количества энергии, содержащейся в пищевых продуктах).  **Белки:** каждая клетка организма содержит белок. Белки требуются для восстановления и роста тканей. Хотя некоторое их количество содержится почти во всех продуктах питания, наилучшими источниками белков являются молоко, яйца и другие продукты животного происхождения. Бобовые являются превосходными растительными источниками белка. Каждый грамм белка дает 4 ккал.  **Жиры:** это источник энергии в концентрированной форме. Зачастую мы используем слишком большое количество жиров, потому что нам нравится вкус, который они придают продуктам (например, отварной или запеченный картофель по сравнению с картофелем-фри)  **Витамины:** жирорастворимые и водорастворимые  **Минеральные вещества и микроэлементы:** жизненно необходимы для роста и здоровья.  **Антиоксиданты и фитохимические вещества:** Эти вещества защищают организм от болезней и некоторых последствий старения. В основном они находятся в цельных зернах, фруктах, овощах и орехах. |
| Слайд 6 |  | Существует пять основных групп продуктов питания. Когда мы регулярно едим продукты из всех пяти групп в правильно рассчитанном количестве, мы оптимально удовлетворяем потребности нашего организма. Вот эти пять групп:  **1 Зерновые:** Они должны стать основой нашего рациона. К этой группе относятся цельнозерновые продукты, такие как: хлеб, макаронные изделия, рис, кукуруза и др. крупы. Они богаты клетчаткой и сложными углеводами, а также множеством витаминов и минералов, но при условии, если взяты из нерафинированных источников. В зависимости от возраста человека, его веса и уровня физической активности, ежедневно следует потреблять от 6 до 12 порций продуктов из этой группы.   **2 Фрукты и овощи:** Эти продукты известны большим разнообразием цвета, вкуса и текстуры и являются богатейшими источниками защитных фитохимических веществ, антиоксидантов и множества витаминов и минеральных веществ. В зависимости от размеров человека, возраста и уровня физической активности ежедневно следует потреблять не менее 5-10 порций продуктов из этой группы, включая в меню фрукты и овощи разного цвета. Многие люди предпочитают овощам употребление фруктов, но для организма нужен баланс и тех, и других. Обратите внимание: яркая и насыщенная цветовая окраска указывает на наибольшее количество биохимических веществ и антиоксидантов. Потребление фруктовых соков должно быть ограничено: не более 100 граммов сока в день не содержащего сахара.  **3 Бобовые, орехи и семечки:** Бобовые, такие как фасоль, горох и чечевица, являются важным источником качественного белка, а также минеральных веществ, витаминов и других защитных элементов. Три-пять порций этих продуктов должны быть включены в ежедневный рацион, в зависимости от возраста человека и его веса. Орехи и семечки являются превосходным источником незаменимых жиров, но поскольку они очень калорийны, их потребление следует ограничить 1-2-мя порциями в день. Рыба, птица и мясо также входят в эту группу продуктов, поэтому не вегетарианцы могут включать их в свой рацион, но потреблять их следует только в умеренных количествах.  **4 Молочные продукты и яйца:** Эти источники пищи животного происхождения обеспечивают множество важных питательных веществ, включая кальций и витамин B12. Витамин В12 содержится только в продуктах животного происхождения и предотвращает развитие пернициозной злокачественной анемии и неврологических расстройств. Он также способствует нормальному клеточному делению. Люди, которые решили совсем отказаться от пищи животного происхождения (веганы), должны съедать достаточное количество продуктов, обогащенных витамином В12 или принимать его в виде пищевых добавок. Очень важно читать этикетки продуктов-эквивалентов, чтобы убедиться, что в них содержится требуемое количество добавок. На развитие симптомов дефицита витамина В12 после полного прекращения его потребления может уйти 4-6 лет. Таким образом, на момент обнаружения проблем организму уже будет нанесен непоправимый вред.  **5 Животные и растительные жиры, сахар и соль:** Эти продукты следует употреблять только в небольших количествах. Незаменимые  жиры и натрий необходимы для поддержания здоровья. Йод является необходимым микроэлементом, и его поступление в  организм легко обеспечивается употреблением в пищу йодированной соли; кроме этого он также содержится в морской соли,  водорослях и в поливитаминах. Рафинированный сахар не нужен для обеспечения здоровья, но его небольшое количество  придает вкус и аппетитность нашей пище.  Одним из наиболее важных моментов при составлении сбалансированной растительной диеты является выбор разнообразных  продуктов, чей цвет, текстура и вкус делают пищу более привлекательной. Эти продукты лучше всего потреблять в  естественном виде, как они растут в природе: не рафинированные, не раздробленные и не фракционированные. Нужно  стремиться к потреблению именно цельных продуктов.  «Используйте растительные продукты в качестве основы вашего питания... Употребление в пищу различных злаков (особенно  цельного зерна), фруктов и овощей является основой здорового питания.»  Эту рекомендацию можно упростить: «Сделайте так, чтобы половину вашей тарелки занимали фрукты и овощи».  Сегодня преимущества вегетарианского питания признаны во всем мире:  - Низкое содержание жиров, в особенности насыщенных жиров - Отсутствие холестерина (при полностью вегетарианской диете) - Высокое содержание пищевых волокон - Низкое содержание рафинированного сахара (нужно избегать слишком сладких продуктов, даже если они изготовлены из растительных ингредиентов) - Много витаминов и минеральных веществ - Содержание большого количества защитных веществ, таких как фитохимические вещества, антиоксиданты и т.д. |
| Слайд 7 |  | Здоровое питание должно быть основано на рациональных принципах выбора пищевых продуктов. Вот основные пять принципов:  **1 Разнообразие:** Возможно, самый важный принцип правильного питания состоит в регулярном использовании разнообразных продуктов из всех пяти групп, которые были рассмотрены выше (зерновые; фрукты и овощи; бобовые, орехи и семечки; молочные продукты и яйца (или эквивалентные добавки); а также жиры, растительные масла и соль)). Это обеспечивает широкий спектр питательных веществ для поддержания здоровья организма, а также различные текстуры, вкусовое и цветовое разнообразие, тем самым повышая наше удовольствие от приема пищи.   **2 Качество:** Отдавайте предпочтение цельным, а не рафинированным продуктам. Эти продукты насыщены питательными веществами, а не пустыми калориями.  **3 Баланс:** Ожирение является растущей проблемой во всем мире. Для поддержания здорового веса необходим баланс между количеством энергии, которую мы потребляем (продукты питания) и количеством энергии, которую мы расходуем (наша физическая активность).  **4 Умеренность:** Некоторые важные компоненты здорового питания нужно употреблять только в небольших количествах. К таким элементам относятся жиры и соль. Нам требуется надлежащее количество незаменимых жиров. Жиры служат средством усвоения жирорастворимых витаминов. Нам также необходимо небольшое количество соли, чтобы поддерживать электролитный баланс в организме.  **5 Отказ:** Следует избегать высоко рафинированных продуктов, из которых удалена большая часть питательных веществ. Лучше отказаться от продуктов и напитков, не имеющих никакой питательной ценности (алкоголь, кофе и газированные напитки).   В интернете можно найти множество сайтов, позволяющих отслеживать и анализировать то, что вы едите каждый день. (Прим. ред: calorizator.ru; edimka.ru; health-diet.ru и др.) Одним из лучших англоязычных источников является сайт SuperTracker.  **Примеры порций для основных групп продуктов (прим. ред.)**  \*¼ (114 г.) рогалика или сдобной булочки; 1 ломтик (30 г.) хлеба; ½ стакана (100 г.) каши;  ¾ стакана (40 г.) сухого завтрака без сахара; ¼ стакана мюсли (или «Гранолы»); ½ стакана риса или макарон; 3-4 (30 г.) крекера.  \*\*1 стакан (50 г.) свежего листового салата; ½ стакана (50 г.) нарезанных свежих овощей; ½ стакана (80 г.) вареных овощей; ¾ стакана (100 г.) овощного сока; 1 средний (100 г.) фрукт целиком; 1 стакан (100 г.) ягод; ½ стакана (125 г.) замороженных или консервированных фруктов («легких или без сахара); ¼ стакана (35 г.) сушеных фруктов.  \*\*\*(100 г.) вареной фасоли; ½ стакана (100 г.) вареной чечевицы; ½ стакана (100 г.) тофу; 1 яйцо или 2 яичных белка; ¼ стакана (35 г.) цельных семян; ¼ стакана (28 г.) орехов; 2 ст. ложки (32 г.) ореховой пасты.  \*\*\*\*некоторые виды растительного «молока» (рисовое, миндальное, соевое, и др.), определенные соевые продукты и некоторые хлопья для завтраков (смотреть состав на упаковке). |
| Слайд 8 |  | Здоровое питание может увеличить продолжительность и качество нашей жизни. Бог любит нас и желает, чтобы мы вели здоровую, продуктивную и счастливую жизнь. Мы можем прославлять Его благость, наслаждаясь изобилием даров земли — Его дарами.  Так же, как нам ежедневно нужна физическая пища, мы нуждаемся и в том, чтобы удовлетворять наши духовные потребности. Нам необходима пища духовная. Мы не должны пренебрегать ежедневной практикой насыщения Словом Божьим. Мы подчеркнули необходимость разнообразия, вкусовых качеств и сбалансированности потребляемых нами продуктов, но и в нашей духовной жизни нам нужен баланс. Мы приглашены на пир, чтобы вкушать Слово Божье, размышлять о Его прекрасных обещаниях, читать вдохновляющие истории и наставления и проводить время в ежедневной молитве. Такая практика поможет нам возрастать как духовно, так и физически. Баланс и контроль в жизни можно обрести благодаря постоянному практическому применению уроков, извлеченных при чтении Его Слова.  Давайте делать все это, восхваляя Бога в наших сердцах за то, что Он наделил нас энергией и здоровьем. |
| Слайд 9 |  |  |
| Слайд 10 |  | - Вспомните, что вы ели за последние три приема пищи?  - Какую долю из этого составляли зерновые; фрукты и овощи; бобовые, орехи и семечки; молочные продукты и яйца?  - Был ли выбор продуктов сбалансированным, или же преобладали продукты из одной группы, а из других было наоборот, слишком мало?  - Какую часть занимали фрукты и овощи?  - Насколько красочным было содержимое моей тарелки?  - Было ли на ней достаточное количество овощей ярких цветов? |
| Слайд 11 |  | - Какая часть этих блюд состояла из подвергнутых интенсивной обработке рафинированных продуктов?  - Что из этих продуктов следовало бы сократить?  - А какие из зерновых и бобовых продуктов можно было бы более регулярно включать в рацион? |
| Слайд 12 |  | - В каком количестве я потребляю незаменимые жиры и растительные масла?  - Достаточно ли их в моем рационе, чтобы обеспечить усвоение жирорастворимых витаминов?  - Не слишком ли много животных жиров и растительного масла я использую?  - Как готовить аппетитную пищу, не используя при этом много жира?  - Как более творчески использовать натуральные пряности и специи?  - Достаточно ли свежих продуктов в моем питании? |
| Слайд 13 |  | - Не слишком ли много соли я употребляю?  - Нет ли у меня привычки тянуться за солонкой, даже не попробовав сначала вкуса блюда?  - Читаю ли я информацию на упаковках, чтобы убедиться, что выбранные продукты не содержат слишком много соли (натрия),  и др. добавок? |
| Слайд 14 |  | - Получает ли мой организм достаточное количество витамина В12?  - Как мне убедиться, что я пополняю его запасы, чтобы предупредить развитие симптомов необратимого поражения нервной системы?  - Получаю ли я достаточное количество кальция с продуктами питания, или же я подвержен риску потери костной массы? |
| Слайд 15 |  | - Как мне сбалансировать количество энергии, получаемой мной из пищи, с количеством энергии, расходуемой мной на физическую активность? - -- Регулярно ли я взвешиваюсь, чтобы убедиться, что я поддерживаю здоровый вес?  - Нужно ли мне сбросить немного лишних килограммов?  - Какие «хитрости» могут помочь мне в этом?  - Регулярно ли я включаю в свой рацион продукты, богатые клетчаткой? |
| Слайд 16 |  | Николай, друг Светланы, заметил, что Светлана вегетарианка.  Он расспросил ее о причинах и особенностях такого образа жизни.  - Какие причины своего выбора, на месте Светланы, я бы подчеркнул?  - Если человек, не являющийся вегетарианцем, приглашает на обед вегетарианца, какие простые, сбалансированные рецепты он мог бы использовать, чтобы приготовить вкусный обед без мяса?  - Стоит ли приглашать посторонних людей на кулинарные занятия, которые проводит ваша церковь? |
| Слайд 17 |  | - Хотим ли мы, чтобы в здоровом теле у нас был и здоровый дух?   * Достаточно ли внимания мы уделяем духовной пище?   Бенджамин Франклин по поводу питания сказал очень важную мысль: |
| Слайд 18 |  | Бенджамин Франклин по поводу питания сказал очень важную мысль:  Человек живет не тем, что он съедает, а тем, что переваривает.  Положение это одинаково справедливо относится к уму, как и к телу.  Питайтесь правильно!!! |