

ДА СЕ ХРАНИМ ЗДРАВΟΣЛОВНО!



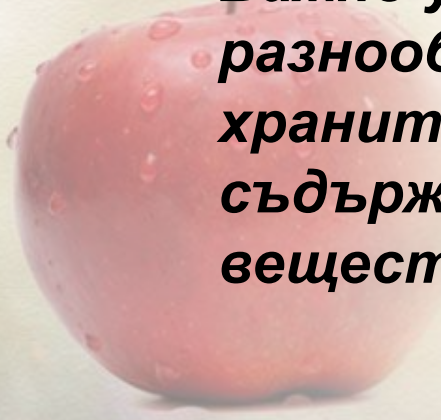
“Нека храната Ви бъде лекарство и лекарството храна”

Хипократ



ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

- **Здравословното хранене е елемент от здравословния начин на живот**
- **Пълноценното хранене осигурява на организма всички необходими хранителни вещества в достатъчни количества и допринася за правилното развитие и поддържане функциите му**
- **Важно условие за пълноценното хранене е разнообразието на храните, тъй като няма хранителен продукт или група храни, които да съдържат всички необходими хранителни вещества**

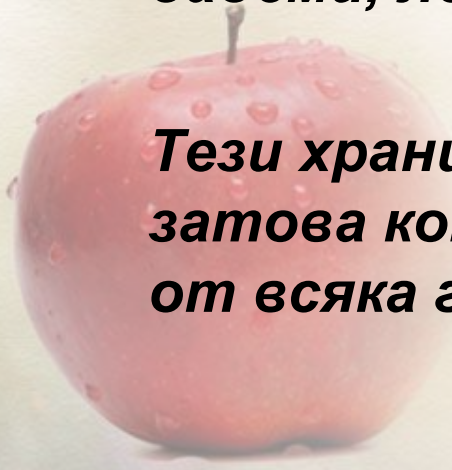


ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

Храните, които трябва да приемате всеки ден, се включват в *следните 4 групи*:

- 1. Зърнени храни (хляб, ориз, макарони, спагети, царевича, овесени ядки, зърнени закуски) и картофи**
- 2. Зеленчуци и плодове**
- 3. Мляко, сирене, кашкавал, извара**
- 4. Месо, риба, яйца, боб, леща, ядки (орехи, бадеми, лешници и др.)**

Тези храни са много важни за растежа и здравето и затова консумирайте ежедневно поне по една храна от всяка група

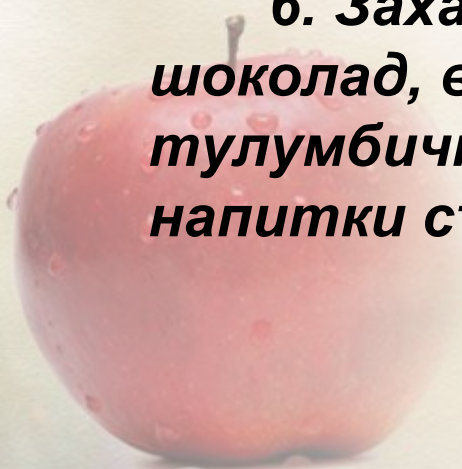


ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

Храните и напитките, които трябва да консумирате в по-малки количества, са включени в останалите *две групи*:

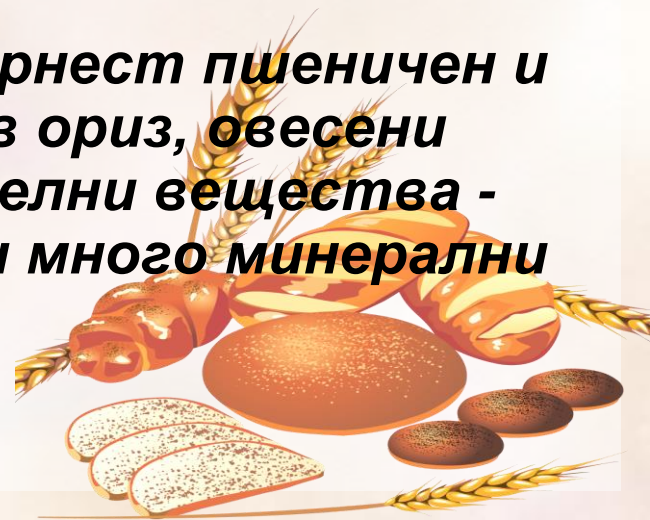
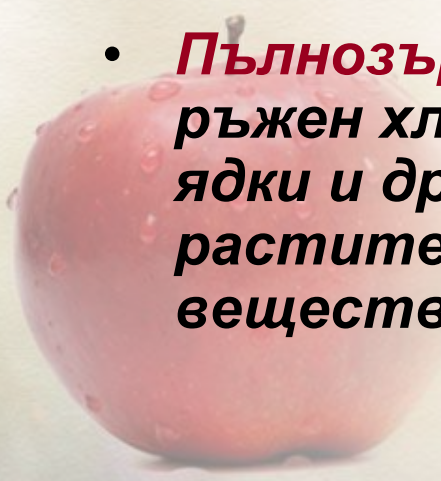
5. Мазнини - масло, мас, слънчогледово олио, царевично олио, зехтин, маргарин

6. Захарни и сладкарски изделия като бонбони, шоколад, вафли, пасти, торти, баклава, тулумбички, халва, локум и много други, както и напитки със захар



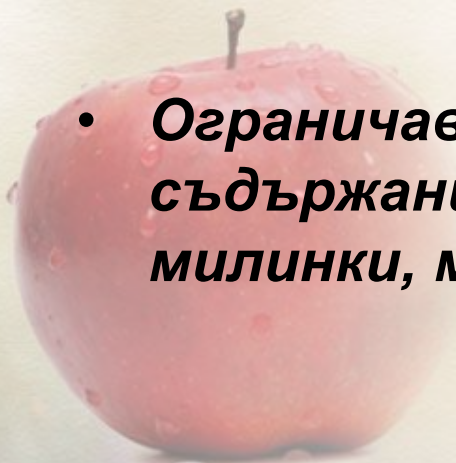
ЗЪРНЕНИ ХРАНИ И КАРТОФИ

- Този група включва храни богати на нишесте, растителен белтък, витамини от група В и растителни влакнини (целулоза)
- **Зърнените храни** (хляб, макарони, спагети, ориз, царевича, овесени ядки и др.) и картофите са основни растителни храни за човека, доставят хранителни вещества и основна част от енергията за деня
- **Пълнозърнестите храни** (пълнозърнест пшеничен и ръжен хляб, жито, царевича, кафяв ориз, овесени ядки и др.) са по-богати на хранителни вещества - растителни влакнини, витамини и много минерални вещества, полезни за здравето



ПРЕПОРЪКИ

- **Включвайте ежедневно в менюто си пълнозърнест хляб, други зърнени храни и картофи (варени или печени)**
- **Избягвайте пържените картофи и чипса**
- **Консумирайте повече макаронени изделия, спагети, юфки, приготвени от пълнозърнесто брашно**
- **Ограничавайте тестените храни, които са с високо съдържание на мазнини (банички, тутманици, милинки, мекици, понички и др.)**



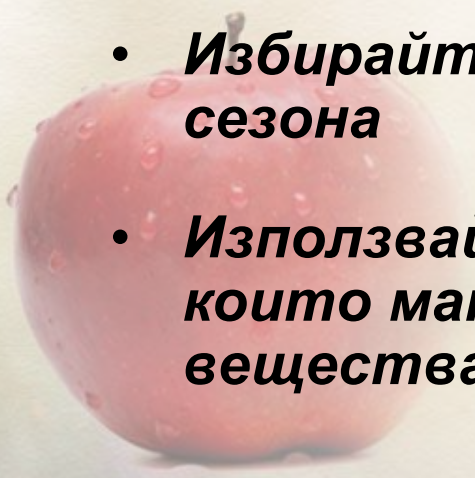
ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

- **Плодовете и зеленчуците са много важен елемент на здравословното хранене**
- **Богати са на много витамини, минерални и биоактивни вещества, които са необходими за дейността на организма, за растежа и развитието, устойчивостта срещу болести**
- **Те са основен хранителен източник на витамин С**
- **От зеленчуците и плодовете не се пълнее, тъй като те съдържат много вода, нямат мазнини и са бедни на енергия**



ПРЕПОРЪКИ

- **Консумирайте ежедневно над 400 грама плодове и зеленчуци**
- **Избирайте зеленчуци от различни видове – жълто-оранжеви (домати, чушки, моркови, тиква и др.), зелени листни (спанак, лапад, маруля, зелен лук, магданоз), зелени бобови (зелен фасул грах) и др.**
- **Предпочитайте замразени зеленчуци и плодове вместо туршии и компоти**
- **Избирайте пресни зеленчуци и плодове според сезона**
- **Използвайте по-краткотрайни кулинарни техники, които максимално съхраняват полезните вещества**



МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

- **Млякото и млечните продукти са важен елемент на здравословното хранене и са ценна храна за всички възрасти**
- **Продуктите от тази група са най-добрият източник на лесно усвоим калций, богати са на белтък и витамини, които осигуряват растежа и здравината на костите и зъбите**
- **Те съдържат пълноценни белтъци, витамини А, Д и витамини от група В**



ПРЕПОРЪКИ

- **Консумирайте ежедневно по една чаша кисело или прясно мляко и 50 гр. сирене, това осигурява почти 50% от дневните потребности на калций**
- **Избирайте млека с ниско съдържание на мазнини (1,5%) или обезмаслено мляко (0,1-0,5%)**
- **Предпочитайте сирена и извара с намалено съдържание на мазнини и сол**
- **Обезсолявайте солените саламурени сирена, като ги оставяте да престоят известно време във вода**



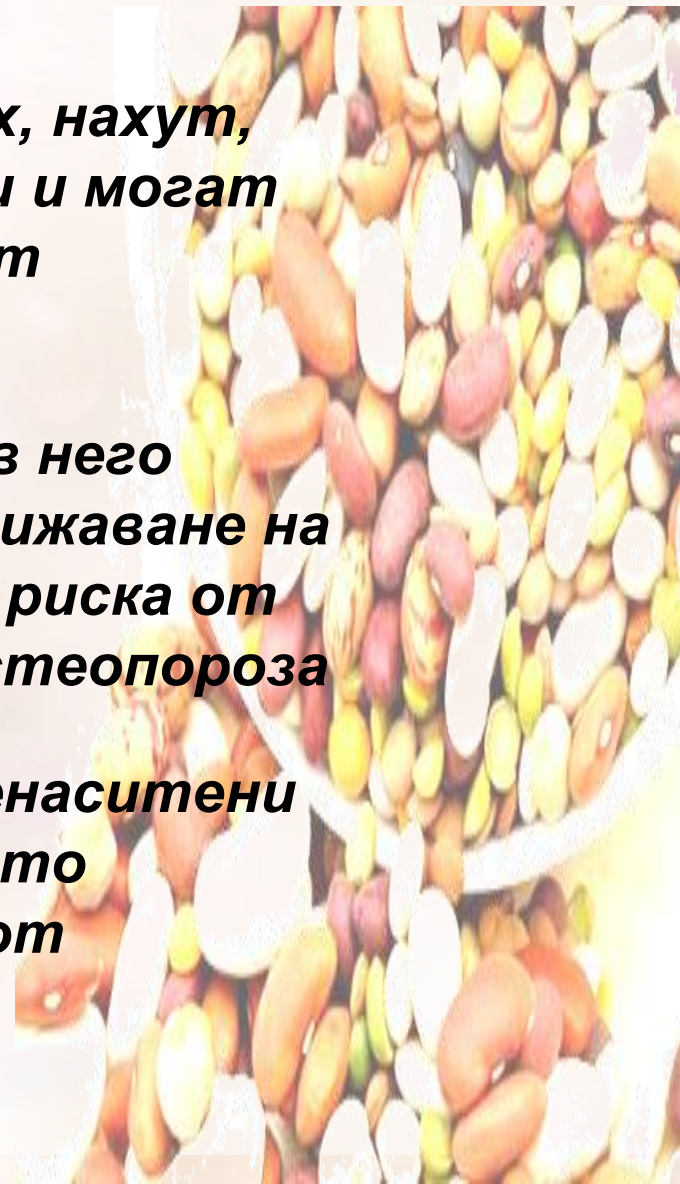
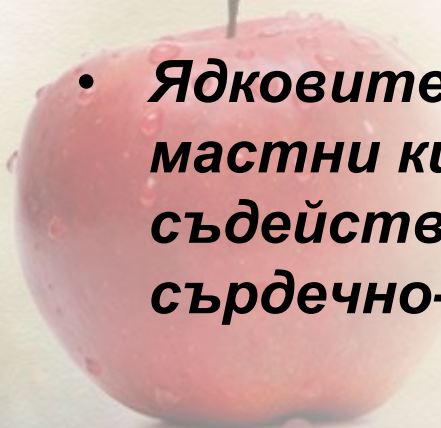
МЕСО, РИБА, ЯЙЦА, БОБОВИ ХРАНИ И ЯДКИ

- **Месото, рибата и яйцата са източници на пълноценни белтъци – важни за синтезирането и обновлението на тъканите и за поддържане на имунната система**
- **Богати са на витамини от група В и на лесноусвояимо желязо и намаляват риска от анемии**



МЕСО, РИБА, ЯЙЦА, БОБОВИ ХРАНИ И ЯДКИ

- **Бобовите храни (фасул, леща, грах, нахут, соя) също са богати на белтъчини и могат да заместят белтъчните храни от животински произход**
- **Соевият белтък и съдържащите в него фитоестрогени съдейства за понижаване на холестерола в кръвта и намалява риска от сърдечно-съдови заболявания и остеопороза**
- **Ядковите плодове са богати на ненаситени мастни киселини и витамин Е, които съдействат за намаляване риска от сърдечно-съдови заболявания**



ПРЕПОРЪКИ

- **Консумирайте птиче месо без кожа и постни червени меса (телешко, говеждо, агнешко) до 3 пъти седмично**
- **Отстранявайте видимата мазнина от месото преди готвене**
- **Консумирайте риба поне 1-2 пъти седмично**
- **Консумирайте боб, леща или соя поне два пъти седмично**
- **Приемайте около 30-50 гр. ядки дневно**



ДОБАВЕНИ МАЗНИНИ

- **Мазнините са необходими за човешкия организъм, както и останалите хранителни вещества**
- **Те са източник на незаменими мастни киселини, които не се синтезират в организма и улесняват усвояването на мастноразтворимите витамини (А, Д, Е, и К). Те осигуряват над два пъти повече енергия за организма в сравнение с белтъците и въглехидратите**
- **Поради високата им енергийна стойност, прекомерната им консумация увеличава риска от затлъстяване и развитието на сърдечно-съдови заболявания и диабет тип 2**



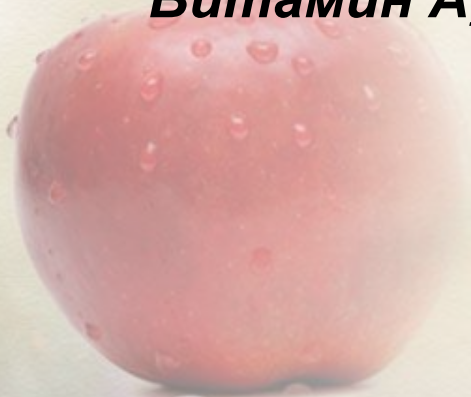
ПРЕПОРЪКИ

- **Добавяйте възможно най-малко количество мазнина при приготвяне на ястия и кулинарни изделия**
- **Избягвайте пърженето, използвайте тиган с незалепващо покритие, при който може да се намали количеството мазнина**
- **Предпочитайте растителни мазнини (слънчогледово и царевично олио, зехтин и др.) в умерени количества**



ВИТАМИНИ

- **Витамините са вещества, които в минимални количества са абсолютно необходими за поддържане на нормалната дейност и здравето на човека**
- **Плодовете и зеленчуците са богати на много витамини, минерални вещества, влакнини и биологично активни вещества, които са необходими за дейността на организма, за растежа и развитието, устойчивостта срещу болести**
- **Най-важните витамини за човешкия организъм са Витамин А, Витамин В, Витамин С и Витамин Д**



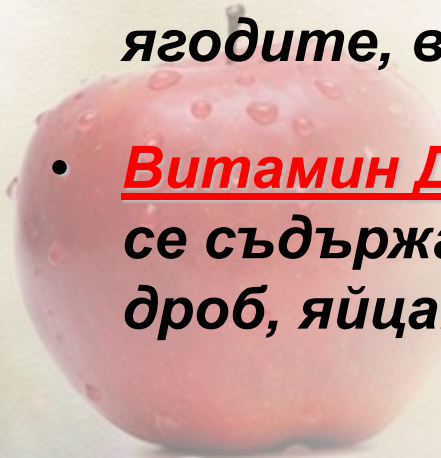
ВИТАМИН А

- **Известен е като витамин на растежа**
- **Участва в процесите, които обуславят растежа на организма. Повишава устойчивостта на организма срещу инфекции**
- **Съдържа се в млякото, маслото, яйцата, рибата, черния дроб, морковите, червените чушки, доматиите, тиквата, кайсиите**



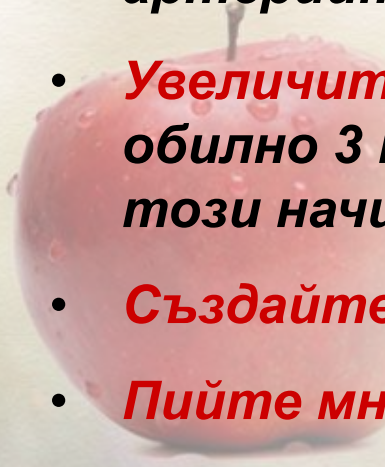
ВИТАМИНИ

- **Витамин В комплекс** влияе особено много на растежа и се съдържа най-вече в пълнозърнестия хляб, зърнените храни, (ориз, царевича), овесените ядки, прясното млеко, месото, черния дроб, рибата
- **Витамин С** предпазва тялото от болести и се съдържа в портокалите, лимоните, мандарините, ябълките, ягодите, в зелето и спанака
- **Витамин Д** прави костите ни по-здрави и се съдържа в маслото, рибата, черния дроб, яйцата



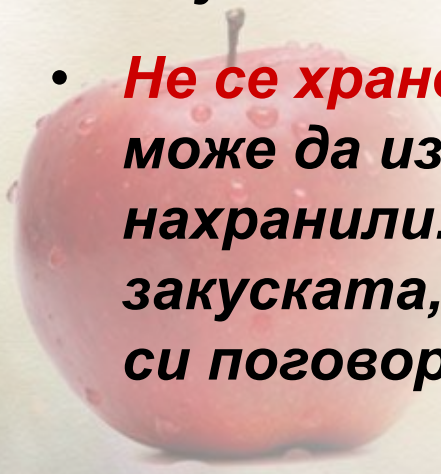
ПРЕДЛАГАМЕ ВИ НЯКОЛКО ПРОСТИ ПРАВИЛА, КОИТО ДА СПАЗВАТЕ В СВОЯ ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ:

- **Избирайте храната си спрямо съдържащите се в нея хранителни вещества:** например протеини – 15%, въглехидрати – 50%, мазнини - <30% и фибри – 25-30 гр. на ден
- **Наблягайте на плодовете и зеленчуците.** Може да ги добавяте към каквато и храна да консумирате. Включвайте ядки и семена поне четири пъти седмично в менюто си
- **Намалете консумацията на сол и захар,** твърде много червено месо, наситени мазнини, които запушват артериите и съдържащи холестерол храни
- **Увеличете броя на храненетата!** Вместо да се храните обилно 3 пъти на ден, направете ги шест, но по-малки и по този начин подобрете метаболизма си
- **Създайте си правилен часово хранителен режим**
- **Пийте много вода (8-9 чаши на ден)**



ПРЕДЛАГАМЕ ВИ НЯКОЛКО ПРОСТИ ПРАВИЛА, КОИТО ДА СПАЗВАТЕ В СВОЯ ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ:

- **Махнете нездравословните храни от кухнята.** Когато не намерите снакс или бонбони, ще похапнете морковче или ябълка. Избирайте цветни плодове и зеленчуци
- **Създайте график за закуските,** защото е здравословно да спазвате реда
- **Не се тъпчете,** преценявайте кога сте сити и съумявайте да разберете кога да спрете
- **Не се хранете пред телевизора.** Много е разсейващо и може да изпуснете момента, в който сте се нахранили. Използвайте вечерята, обяда или закуската, за да се съберете цялото семейство и да си поговорите



**БЪДИ МОДЕРЕН - ХРАНИ СЕ
ЗДРАВΟΣЛОВНО!**

