

Час на класа

Клас: 5, учебен час по седмично разписание- 7

Дата/ден от седмицата: 24. 03. 2021 – сряда

Тема на урочната единица/страница: Здравно образование. Хигиена на храненето.

Хигиена на храненето

Храненето представлява съвкупност от биологични процеси, при които организъмът приема определени вещества от околната среда, за да поддържа специфичните си енергийни и веществени потребности. Храните са природни продукти и заедно с кислорода и водата реализират непрекъснатата връзка на човека с жизнената му среда.

Храната включва основни хранителни вещества (нутриенти), които са дефинирани в 5 групи: белтъчини, мазнини, въглехидрати, минерални вещества биологични елементи и витамини.

1. Принципът за храната с високо съдържание на вода

След като тялото ни се състои 70 на сто от вода, необходимо е да поемаме храна с приблизително същия процент водно съдържание – плодовете и зеленчуците трябва да преобладават в менюто ни. Ако ядете храни, богати на вода, вие задоволявате всички потребности на вашето тяло.

Водата има и друга важна задача – да пречиства организма от вредни остатъци. За намаляване на телното процесът на пречистване е от огромно значение. Ако искате да бъдете във възможно най-добрата форма, яжте жива храна – плодовете и зеленчуците са необикновено богати на вода.

2. Принципът на правилно комбиниране на храните

Човешкото тяло не е пригодно да смила повече от един вид концентрирана храна в стомаха си едновременно, т.е. всяка храна, която не е плод или зеленчук е концентрирана – едновременно приемане на белтъчини и въглехидрати забавя и пречи на храносмилането.

Ако пържолата, рибата, пилето и други храни, които съдържат основно белтъчини, я комбинирате със зеленчуци – сурови или леко обработени – вие няма да получите ферментация, газове, подуване и киселини и така няма да прибегнете към употреба на медикаменти. Ако ви се ядат картофи или хубав хляб – яжте ги със зеленчуци. Ако ви се яде сирене, натрошете го върху салатата, можете да го разтопите върху зеленчуците.

3. Правилното консумиране на плодове

Всеки обича плодове, но знае ли кога и как да ги консумира, за да не му се струва, че пъпешът "не му понася". Плодовете не бива никога да се ядат заедно с друга или непосредствено след друга храна. Плодовете трябва да се приемат на празен стомах. Ако изядем сандвич и след него някакъв плод – парче пъпеш. Пъпешът е готов веднага да прекоси стомаха, за да попадне в червата, но не може да го направи. Цялата храна

започва да гние, да ферментира и се превръща в киселина и ние прибягваме към лекарства, защото не се чувстваме добре и мислим, че "пъпешът не ми понася". Плодовете реагират алкално в нашето тяло, ако се консумират правилно. Те, както и зеленчуците, притежават свойството да неутрализират възникналите в тялото киселини. Освен че съдържат най-голям процент вода, важна за вътрешното пречистване, те не образуват токсични остатъци в тялото и не изискват почти никаква енергия, за да бъдат усвоени.

Плодовете трябва да се ядат пресни и непреработени, за да има полза от тях. Това се отнася и до плодовите сокове. Винаги е по-полезно да се изяде цял плод, отколкото части от него. На гладен стомах можете да ядете плодове колкото и когато искате, но преди да посегнете към друга храна, трябва да изчакате 20-30 минути, за да дадете възможност на плодовете да напуснат стомаха.

Бананите, фурмите и сушените плодове изискват от 45 минути до един час. Но ако преди това сте яли нещо друго, трябва да изчакате най-малко три часа, а при месото – поне четири.