

Автор:

Верютина Дарья Сергеевна

студентка

Научный руководитель:

Маглатюк Татьяна Васильевна

старший преподаватель

Южно-Российский институт

управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗКУЛЬТУРА И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Аннотация: данная статья посвящена проблеме ведения здорового образа жизни. Исследователями рассмотрены различные составляющие понятия «здоровый образ жизни».

Ключевые слова: спорт, физкультура, активность, физические нагрузки, правильное питание, продукты, здоровье, сон.

Правильное питание – это образ жизни. Каждый человек должен соблюдать принципы правильного питания, и здоровый образ жизни в целом.

Здоровое питание – это полноценное сбалансированное питание, которое обеспечивает хорошее развитие, рост и укрепление здоровья. Но, чтобы начать правильно питаться, нужно иметь большую силу воли. Надо научиться есть по режиму, отказаться от «вредных» продуктов, иногда это очень сложно преодолеть человеку. Но, как только вам, это удастся сделать, вы будите чувствовать и выглядеть намного лучше.

Начало здорового образа жизни – это физическая активность, или различные виды спорта. Каждый человек может выбрать по своему удовольствию. Занятие спортом, хорошо воздействует на человеческий организм. Сейчас можно

заниматься спортом, хоть в спортзалах, хоть дома. Чтобы заниматься физическими упражнениями в домашних условиях изобрели разные тренажеры. Достаточно тридцати минут в день позаниматься на любом тренажере, и вы сохраните здоровье, фигуру. Чем удобны тренажеры дома? Они позволяют заниматься физическими упражнениями, в любое удобное для человека время.

При физических нагрузках человеку необходимы углеводы, они являются основным источником энергии. Второй источник энергии – это жиры. Животных и растительных жиров должно составлять 1 : 3. Еще есть белки они участвуют в формировании и восстановлении клеток и тканей. Когда много белков откладывается в организме в виде жира. Так, что при занятиях физической культурой, питание должно быть сбалансированным.

Продукты которые человеку надо внести в ежедневный рацион – это цельнозерновой хлеб и макароны, рис, бобы, орехи. Масло оливковое одну столовую ложку достаточно. Нужны овощи и фрукты. Их можно употреблять в любом виде – сок, свежие, сушеные, замороженные.

Четыре – пять раз в неделю можно есть мясо, птица, рыба – это источник белка, железа и витамины группы В.

Три – четыре раза в неделю идут молочные продукты и яйца. Молочные продукты надо покупать средней жирности 1,5% и 2,5%.

Один раз в неделю сладости и масла, они очень калорийные и их потребление стоит ограничить, но не надо отказываться совсем.

Основные принципы правильного питания:

Вода – необходимо пить достаточное количество воды. Перед тем, как вы сядете есть, употребите стакан воды.

Нельзя запивать еду, лучше ее выпить перед едой и после.

Завтрак – это самый важный прием пищи за день. Лучше завтракать какойнибудь кашей, творогом и т. п.

Количество приемов пищи, если частое, то промежуток должен быть в 2–3 часа и порции маленькие. Тщательно пережевывая пищу.

Перекусы: кефир, фрукты, творог, овощи.

До сна последний раз есть за 3–4 часа.

Употреблять много овощей, особенно в сезон, можно в сыром виде и приготовленных без обжарки на масле.

С орехами нужно быть внимательней, горсти в день достаточно.

Надо постараться белки включить в каждый прием пищи. На завтрак и обед углеводы, а на ужин в основном белки. Для женского организма необходимо поддержание минимум 1200 ккал.

Исключить из рациона майонез, чипсы, жареную картошку, газированные напитки, выпечку, колбасы, копчености, маргарин. Но, где-то один раз в неделю, можно дольку горькой шоколадки съесть в первой половине дня.

Покупать еду, только свежую, читайте внимательно этикетки.

Макароны и хлеб покупать из цельнозерновой муки.

Если есть вредные привычки, то от них нужно избавляться.

Приготовление: варить, на пару, гриль, тушение, запекание в духовке.

Если можно, рассчитайте свой идеальный вес:

Сначала можно узнать «тип телосложения», надо взять сантиметр и измерить запястье.

1) менее 14 см. – тип телосложения астенический.

2) от 14 до 18 см. – нормостенический.

3) более 18 см. – гиперстенический.

Формулы расчета идеального веса:

1. Формула Лоренца.

Эта формула имеет две версии для мужчин и женщин. Подходит людям старше 18 лет и ростом от 140 до 220 см.

$\text{Рост} - 100 - ((\text{Рост} - 150) / 2)$ – для женщин.

$\text{Рост} - 100 - ((\text{Рост} - 150) / 4)$ – для мужчин.

2. Формула Брока.

Эта формула подходит для людей выше 155 см. и ниже 185 см. среднего телосложения.

$(\text{Рост} - 100) * 0,85$ – для женщин.

$(\text{Рост} - 100) * 0,9$ – для мужчин.

3. Формула Кьютла.

Эта формула считается наилучшей.

Вес : $(\text{Рост})^2$

Важно, если вы решили придерживаться здорового образа жизни, регулировать свой вес, не надо доводить все это до фанатизма, надо всему, что написано выше, придерживаться, а не слепо следовать им. Не надо заблуждаться, ведь, сбалансированное питание не является диетой. Действие диеты предоставляет людям сбросить лишние килограммы за маленькие сроки, но это не правильно. Человеческий организм испытывает большой стресс выходя из любой диеты, что исключает в правильном питании. Принцип сбалансированного питания заключается в обеспечении организма всеми необходимыми для здоровой жизнедеятельности элементами. Главное – сохранить баланс и придерживаться пропорций. Нужно все делать постепенно, смотреть чем вы питаетесь, за массой тела, калорийность блюд. Проанализировать все это. Поменять свое отношение ко всему. И, что вы выберете, так и будет работать ваш организм и как вы будете выглядеть. Здоровое сбалансированное питание в сочетании с физической культурой поможет сократить риск заболеваний и сохранить ваше здоровье и красоту.