

ГАЗЕЛЬ ДЮРЕ

ЕДА: ЧТО И КОГДА

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Иллюстрации
ЛЕОНОР ПЕРЕС

МИО

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
КАК УСТРОЕНО ТЕЛО	6
ТЫСЯЧИ БАКТЕРИЙ	8
ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	12
ВОДА	14
МАКРОНУТРИЕНТЫ	18
Углеводы	22
Белки	28
Жиры	30
МИКРОНУТРИЕНТЫ	32
Витамины	34
Минералы	36
ПИЩА ДЛЯ МОЗГА	38
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	42
ПИТАНИЕ ДЛЯ КОЖИ	46
СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ	50
ЗАВТРАК ВАЖЕН	56
СНЕКИ	58
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ	60

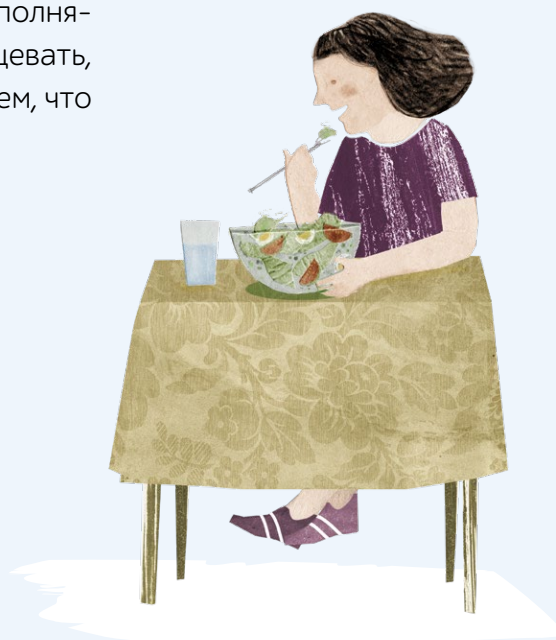


ВВЕДЕНИЕ

*Что есть? * Зачем? * Когда? * Сколько?*

НА ЭТИ И ДРУГИЕ
ВОПРОСЫ О ПИТАНИИ
МЫ ПОПЫТАЕМСЯ ОТВЕТИТЬ
В ЭТОЙ КНИГЕ.

Быть здоровым очень важно. Ведь тогда тебя наполняют энергия и силы: можно бегать, прыгать, танцевать, даже читать и учиться — и вообще заниматься всем, что тебе нравится.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Каждый раз, когда ты ешь, ты даёшь пищу своему организму. Она нужна, чтобы он мог работать на все 100%.

Правильное питание — это вовсе не только про красивую фигуру. Без него в организм не поступят нужные вещества, и твои клетки, органы — всё тело! — будут работать лишь вполсилы.

АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

В современном мире актуальна проблема не только недоедания, но и переедания. Да, мы часто едим слишком много, а главное – много продуктов глубокой переработки, в которых мало необходимых организму питательных веществ, а вот сахара, соли и жира много. Это может привести и детей, и взрослых к избыточному весу и ожирению, а они, в свою очередь, – фактор риска для возникновения целого ряда заболеваний и неприятных состояний, например апноэ (задержки дыхания во сне), депрессивных настроений, низкой самооценки, повышенного артериального давления, высокого содержания холестерина и глюкозы в крови.

ДАВАЙТЕ ЗАБОТИТЬСЯ О ТЕЛЕ – ОНО У НАС ОДНО

Каждый раз, когда мы едим, у нас есть возможность выбрать для своего тела вкусную и полезную пищу, не прибегая к продуктам глубокой промышленной переработки. Проявляй креатив на кухне и создавай собственные блюда – красивые, богатые питательными веществами. Здоровое питание – это увлекательно!



* * * * *

Каждый день можно оторваться от экрана, встряхнуться и подарить своему телу движение. Выходи на улицу и просто гуляй на свежем воздухе, бегай, играй! Так клетки твоего организма будут лучше насыщаться кислородом, а мускулы — развиваться.

* * * * *

КАК УСТРОЕНО ТЕЛО

РАЗНЫЕ ВИДЫ ОРГАНИЗМОВ

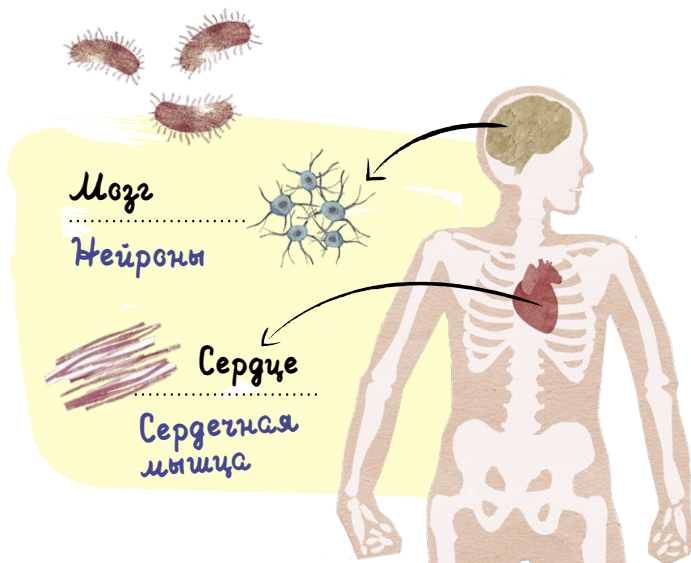
Все живые существа состоят из одной или более клеток и по этому принципу делятся на:

* одноклеточные организмы –

состоящие из одной клетки. Таковы бактерии или некоторые виды грибов;

* многоклеточные организмы –

состоящие из многих клеток. Таковы растения и животные.



Мозг

Нейроны

Сердце

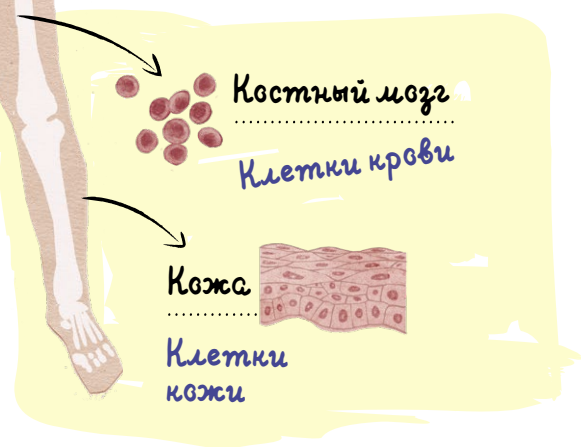
Сердечная мышца

У НАС МНОГО КЛЕТОК

Человеческое тело состоит из 30 триллионов клеток, и каждая из них имеет свою особую функцию. Мы многоклеточные организмы.

ПОСТОЯННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Наше тело постоянно меняется. Каждый день мы избавляемся от 330 миллиардов клеток и заменяем их новыми. Но чтобы это происходило, нужно давать клеткам своего организма качественные питательные вещества.



Костный мозг

Клетки крови

Кожа

Клетки кожи