

Единственным способом выживания в таком мире является следование принципам велнеса.

Люди стремятся к здоровью и счастью, именно поэтому велнес-технологии, средства которых как раз направлены на достижение этих целей набирают такую стремительную популярность.

Библиографический список

1. Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре : практикум / сост. С.А. Егорова, Т.В. Бакшева ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет».
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие. - М.: ФЛИНТА; 2009. - 559 с.
3. Технологии и методы оздоровительного сервиса. – М.: Инфра-М, 2009. – 192 с.

Постригань М.А., Бараковских К.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В статье рассматривается роль правильного питания в жизнедеятельности человека. Отражена роль культуры питания в здоровом образе жизни человека.

Ключевые слова: правильное питание, сбалансированное питание, здоровый образ жизни, культура питания.

Как мы знаем, человек потребляет все необходимые ему вещества через пищу и воду. Бесспорно, свойства продуктов и их состав очень сильно влияют на здоровье, физическое развитие, эмоциональное состояние, трудоспособность и, в целом, на продолжительность и качество жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.

С питанием связаны все жизненно важные функции организма потому, что оно является источником развития клеток и тканей, от употребляемой пищи зависит их регенерация, а также насыщение человека энергией. Неправильное токсичное питание способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается, прежде всего, в снижении уровня умственного и физического развития, неспособности оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижении работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении

продолжительности жизни.

Но вот какой именно способ питания считать правильным? На этот счет существует множество теорий, и чуть ли не каждый день появляются новые. Кто-то выступает за полный отказ от мяса, кто-то провозглашает сыроедение панацеей от всех болезней и бед, а кто-то разрабатывает сочетания продуктов, якобы позволяющее организму достичь полной пищевой гармонии. На самом деле, любые ограничения в питании вряд ли можно считать полезными и приемлемыми для всех. Человеческий организм — очень сложная система, для нормального функционирования ему требуется и мясная, и растительная пища. Недостаток полезных веществ, содержащихся в том же мясе, например, железа высокой биологической доступности, может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Правильное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты. Подбор рациона — одна из главных задач в правильном питании, но не менее важным является и ежедневное следование ему. Если придерживаться основных правил здорового питания не от случая к случаю, а постоянно, то не придется заботиться о лишнем весе, снижении иммунитета, проблемах с волосами, кожей и здоровьем в целом [3].

Базовыми элементами, на которых строится рациональное питание являются сбалансированность и правильный режим. Сбалансированным считается рацион, в котором обеспечивается правильное и гармоничное соотношение основных пищевых и биологически активных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов [1].

Важно придавать большое значение сбалансированности незаменимых веществ, которые синтезируются в ограниченном количестве или не синтезируются вовсе, они поступают к нам в организм через употребляемую пищу. К основным незаменимым компонентам в питании человека относятся несколько кислот таких как лизин, метионин, лейцин, триптофан и др., являющиеся составной частью белков, несколько полиненасыщенных жирных кислот, входящих в структуру жиров, а также витамины и почти все минеральные вещества.

С чего же следует начать, прежде всего вы должны быть уверены на 100%, что хотите и готовы питаться правильно. Существует несколько несложных правил, которые вытекают из современной диетологии и которые позволят вам понять принципы здорового питания:

Правило № 1. Пейте воду. Мы из 80% из воды, она помогает выполнять множество функций в нашем организме. Но не забывайте, что чай, соки, кофе относятся к жидкостям, но не к воде. Особенно запрещается употреблять газировку, ведь в ней содержится много сахара.

Правило № 2. Особое предпочтение отдавайте сезонным фруктам и

овощам. Вместе с ними вы будете потреблять необходимое количество витаминов и полезных веществ.

Правило № 3. Ограничение употребления рафинированных продуктов пойдет только вам на пользу, ведь в них нет клетчатки, которая благотворно влияет на работу пищеварительной системы. Именно поэтому гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или даже на мед.

Правило № 4. Забудьте про фастфуд раз и навсегда. Они не дадут вашему организму ровным счетом ничего, кроме трансжиров, которые будут засорять ваши клетки.

Правило № 5. Не стоит забывать о белковой пище, она не только богата полезными аминокислотами, но и является строительным материалом нашего организма, к тому же она способна дать чувство сытости. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог [2].

При разнообразном и сбалансированном питании в пище содержатся, как правило, все необходимые человеку витамины, их более 30. Важно, чтобы в пище было достаточно витаминов А, Е, растворимых только в жирах, С, Р и группы В - водорастворимых. Особенно много витаминов в печени, меде, орехах, шиповнике, черной смородине, ростках злаков, моркови, капусте, красном перце, лимонах, а также в молоке [1].

Существуют виды продуктов, от которых следует отказаться, так как они замедляют обмен веществ и вызывают накопление жиров, а также не несут никакой ценности организму. К ним относят:

- Алкогольные напитки;
- Жареные блюда;
- Сухарики с добавками, чипсы, попкорн, соленые орехи;
- Полуфабрикаты и концентраты: пельмени, лапша быстрого приготовления, сухое картофельное пюре;
- Сдобная выпечка и молочный шоколад;
- Продукты подверженные копчению, колбасы;
- Готовые фабричные соусы, включая майонез;
- Фастфуд;
- Соки (кроме свежавыжатых), газированные напитки.

Следует снизить потребление сахара и соли в рационе. А если совсем не получается, то постарайтесь заменить сахар на мед, а соль использовать по минимуму. В последнее время у диетологов популярными стали морская и розовая гималайская соль, содержащие меньше хлорида натрия и больше полезных веществ.

Культура питания является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Можно с уверенностью сказать, что скоро о культуре человека будут судить не только по тому, как он пользуется столовыми приборами, следует ли он правилам этикета, но и по тому, что и сколько он ест – «Мы едим то, что мы едим».

Библиографический список

1. Горохов, В.А., Горохова С.Н. Лечебно-сбалансированное питание - путь к здоровью и долголетию. – СПб.: Питер. – 2011. – 278 с. 3
2. Правильное питание – для здорового образа жизни: правила составления сбалансированного рациона. [Электронный ресурс] / KP.RU. Режим доступа: <https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html> 2
3. Справочник по диетологии. // Под ред. Пикроиского А.А. и Самсонова М.А. – М.: Медицина, – 2011. – 627 с. 1

Пылаева Ю.А., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: БОДИ-БАЛЕТ

Аннотация. Авторы предлагают боди-балет как эффективное средство физкультурно-оздоровительной деятельности для женщин любого возраста и уровня физической подготовленности. Предложенное современное направление фитнеса обладает как тренировочным, так и высоким оздоровительным потенциалом.

Ключевые слова: здоровье, фитнес, физические упражнения, боди-балет.

Компетентное отношение к своему здоровью в современных социально-экономических условиях невозможно без систематических занятий фитнесом. Фитнес – это система оптимизации психофизического здоровья в процессе регулярного выполнения физических упражнений. Сейчас активно набирают популярность новые комплексы физической нагрузки в фитнесе: бодифлекс, воркаут, стретчинг, пилатес, шейпинг, кроссфит. Практически любой человек, любого пола или возраста, любой физической формы может подобрать себе подходящее направление фитнеса. Одним из новых и наиболее востребованных направлений фитнеса для девушек является боди-балет.

Боди-балет – комплекс физических упражнений, в основе которых лежат движения классического танца. Эти движения общедоступны и понятны в освоении. Такие упражнения артисты балета выполняют