

Подобедова
Екатерина Александровна
05.06.1982 года рождения,
12а класс МБОУ вечерняя (сменная)
общеобразовательная школа г.Поронайска
Г.Поронайск, ул.2-ая Восточная, 27, кв.51.
Паспорт 6404 №538956
выдан УВД г.Южно-Сахалинска 15.12.2004 г.
код подразделения 652001

Мы за здоровое питание!

К сожалению, массовое представление о здоровом образе жизни чаще всего сводится лишь к отказу от вредных привычек. Но не только нездоровый образ жизни влияет на наше здоровье, а также питание играет огромную роль.

Оздоровительное питание зачастую является условием выживания человека в экологически неблагоприятной среде, современный человек не умеет правильно питаться, у него нет необходимых знаний о роли питания в формировании и поддержании здоровья, жизнеспособности, долголетия.

Лично мне тема «Мы за здоровое питание!» очень близка, потому что член моей семьи имеет стойкие нарушения функции почек, поэтому невольно всей семье пришлось отказаться от употребления соли и многих других продуктов. Поначалу было очень трудно, но постепенно мы привыкли. Нужно уметь себя контролировать! Зато это положительно влияет на здоровье близкого мне человека и всех нас, а это самое главное.

Пока человек серьезно не заболит, он, к сожалению, не задумывается об ограниченных ресурсах своего организма. «Пока гром не грянет – мужик не перекрестится». Лучше сразу следить и правильно питаться, чем потом пожинать плоды своей безответственности к самому себе и своему здоровью.

Главными причинами проблем со здоровьем являются неправильное, несбалансированное, порой просто опасное питание – это уличная еда; китайские продукты, которые провоцируют раковые заболевания; продукты с ГМО, которые приводят к накоплению вредных химикатов в организме; пищевые красители, которые способствуют развитию синдрома гиперактивности у детей и другие.

Химическая промышленность шагнула далеко вперед, и сегодня мы вкушаем её плоды в прямом смысле слова. Выросли объемы производства и конкуренция, производителям стали важны максимальные сроки хранения, а потребителям с избалованными вкусовыми рецепторами – красивый вид продукта и отменный вкус. На помощь и тем, и другим пришли пищевые добавки. Эмульгаторы, красители, загустители, разрыхлители, консерванты,

усилители вкуса – всё это без труда можно найти в магазине, но под этикетками с другими названиями: колбаса, йогурт, сок, печенье..

Смотришь и ужасаешься, как неправильно питаются взрослые и кормят своих детей. Чипсы закупают «Кока-колой», жуют жевательную резинку и многое другое. Нездоровая пища оказывает то же действие на мозг, что и наркотик.

XXI век станет решающим в развитии человечества. Загрязненная окружающая среда, дефицит (из-за истощения сельскохозяйственных почв) в пище необходимых минералов и витаминов, изменение в потреблении человеком натуральных продуктов питания – факторы, напрямую влияющие на состояние здоровья и продолжительность жизни.

На Западе уже давно стартовала кампания за здоровое питание детей, там запрещают рекламу нездоровой пищи для детей. Наши же дети испытывают маркетинговую агрессию производителей нездоровой пищи, не нарушающих при этом действующие законы.

По-моему просто необходимо вести пропаганду здорового питания. Не нужно употреблять холодную еду, которая способствует ожирению, сосиски, которые провоцируют рак кишечника, жирную пищу, провоцирующую развитие депрессии, не употреблять китайские овощи и фрукты, соки и газированные напитки, имеющие непонятный состав. И, вообще, бесконтрольно нельзя есть и здоровую пищу. Я считаю, что лучше употреблять в пищу овощи, ягоды, выращенные на дачном участке, заниматься собирательством дикоросов, выращивать скот для себя – как жили наши предки.

В общем, питайтесь правильно и будьте здоровы.