

ПРОФИЛИРАНА ГИМНАЗИЯ "П.К.ЯВОРОВ"
КЛУБ " ДУХЪТ НА ЗДРАВЕТО"

ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

ЕВРОПЕЙСКИ ДЕН НА
ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ
08.11.2021



НОЕМВРИ , 2021 | БРОЙ 1
МЕСЕЧНО СПИСАНИЕ

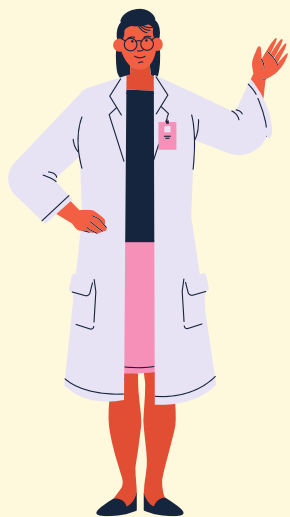
Редакционен екип

Списание "Тайната на здравето"



Аз искам да уча медицина и да стана добър лекар.
Води ме любовта към тази необятна наука и професия и желанието да помагам на хората.

Петя Мингачева ученик от 8.д клас



Винаги съм се интересувала от това какво се случва в заобикалящия ме свят. Предметът биология за мен още в ранно детство е означавал много.

Миролюбка Аврамова ученик от 8.д клас



Биологията като наука е необятна вселена. Тя може да ти даде много, да те научи, да те обогати.

Виктория Серафимова ученик от 8.д клас



Медицината за мен е мечта. На нея се отдаваш, обичаш я, непрекъснато четеш, за да достигнеш съвършенство.

Мариела Балъова от 8.д клас



Още от малка моята мечта е да следвам медицина и да стана хирург. Биологията винаги е била интересна за мен, защото е свързана с човешкия организъм .

Теодора Бакалова от 8.д клас

Редакционен екип

Списание "Тайната на здравето"



От малка повтарям , че искам да стана лекар. Пораснах и осъзнах, че ми предстои да извървя дълъг път, за да мога да се реализирам, но не се страхувам от провал.

Виктория Митрева 9.д клас



Аз искам да уча фармация. Стремехът ми в живота е да правя добро и да дарявам надежда. Всеки ден се старая и зная, че успехът е за силните.

Вера Манолева 9.д клас



Обичам природата, обичам спорта и ще уча в Националната спортна академия. Чувствам се удовлетворена от това, което правя за себе си и за хората около мен, свободна да изградя своето бъдеще сама.

Никол Ангелова 9.д клас



Обичам звездното небе.Звездите това сме всички ние, търсещите своя път млади хора. Всички ние се опитваме да заблестим. Искам да уча медицина и да бъда светлина в живота на хората.

Петя Петрова 9.д клас

СЪДЪРЖАНИЕ

БИОЛОГИЯ

ЕВРОПЕЙСКИ ДЕН НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ- ОСНОВЕН АКЦЕНТ.....	1
ЕВРОПЕЙСКИ ДЕН НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ-ИНФОРМАЦИЯ.....	2
ЩО Е ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ.....	3
ПОЛЗИ ОТ ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ.....	4

МЕДИЦИНА

УСТРОЙСТВО НА ХРАНОСМИЛАТЕЛНАТА СИСТЕМА.....	5
СЪВЕТИ ЗА ДОБРО ХРАНОСМИЛАНЕ.....	6
ЕЗИКЪТ- ОГЛЕДАЛО НА ЗДРАВЕТО.....	10
ХРАНИТЕЛЕН ПЛАН.....	12

ХРАНЕНЕ

ПОЛЕЗНИ ХРАНИ.....	13
КАКВО ДА ВЕЧЕРЯМЕ?.....	16
ХРАНИТЕЛНО МЕНЮ.....	23
ХРОНОХРАНЕНЕ.....	26

ЗАБАВНИ СТРАНИЧКИ

ЛЮБОПИТНИ ФАКТИ.....	31
ВИЦОВЕ.....	32
МЪДРОСТИ.....	33

ТВОРЧЕСТВО

УЧЕНЕ ЧРЕЗ ПРАВЕНЕ -ТАБЛА, РИСУНКИ.....	34
-----------------------------------------	----

ХОРОСКОП

ЗДРАВЕН ХОРОСКОП.....	40
-----------------------	----

*ЕВРОПЕЙСКИ ДЕН НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО
ХРАНЕНЕ*



**8 НОЕМВРИ
2021 ГОДИНА**



Европейски ден за здравословно хранене и готвене

Европейският ден за здравословно хранене и готвене е съвместна инициатива на Европейската комисия и Европейска асоциация на професионалните готвачи.

Основоположник през 2007г. е комисар Маркос Киприану.

Целта на тази инициатива е да бъдат информирани гражданите, относно здравословното хранене и изграждане на здравословни хранителни навици от ранна детска възраст.



КАКВО Е ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

Здравословното хранене включва добре подбрана по състав и достатъчна по количество храна, която е съобразена с физическата активност и физиологичните особености на човека. Науката за храненето разделя храните в основни групи.

Храните, които трябва да приемате всеки ден се включват в следните групи:

1. Зърнени храни и картофи;
2. Зеленчуци и плодове;
3. Мляко и млечни продукти;
4. Варива и ядки;
5. Месо, риба, птици и яйца;
6. Сладкарски изделия(в малки количества).

За да си набавим всичко необходимо, ежедневно трябва да приемаме храна от всяка група. Препоръчва се съотношението между белтъци, мазнини и въглехидрати да е 1:1:4. Пълноценно хранещите се хора консумират разнообразни хранителни продукти- сурови и правилно приготвени. Храната за учениците трябва да е богата на белтъци, тъй като те са основният градивен материал на растящия организъм.

Ползи от здравословното хранене

Редовният прием на плодове, зеленчуци, мляко и млечни продукти, риба, нетлъсти меса, пълнозърнести изделия, вода и др. екологично чисти продукти, които са ни дадени от природата, съчетани с предпочитан вид спорт ще ни дарят с добро здраве и активно дълголетие.

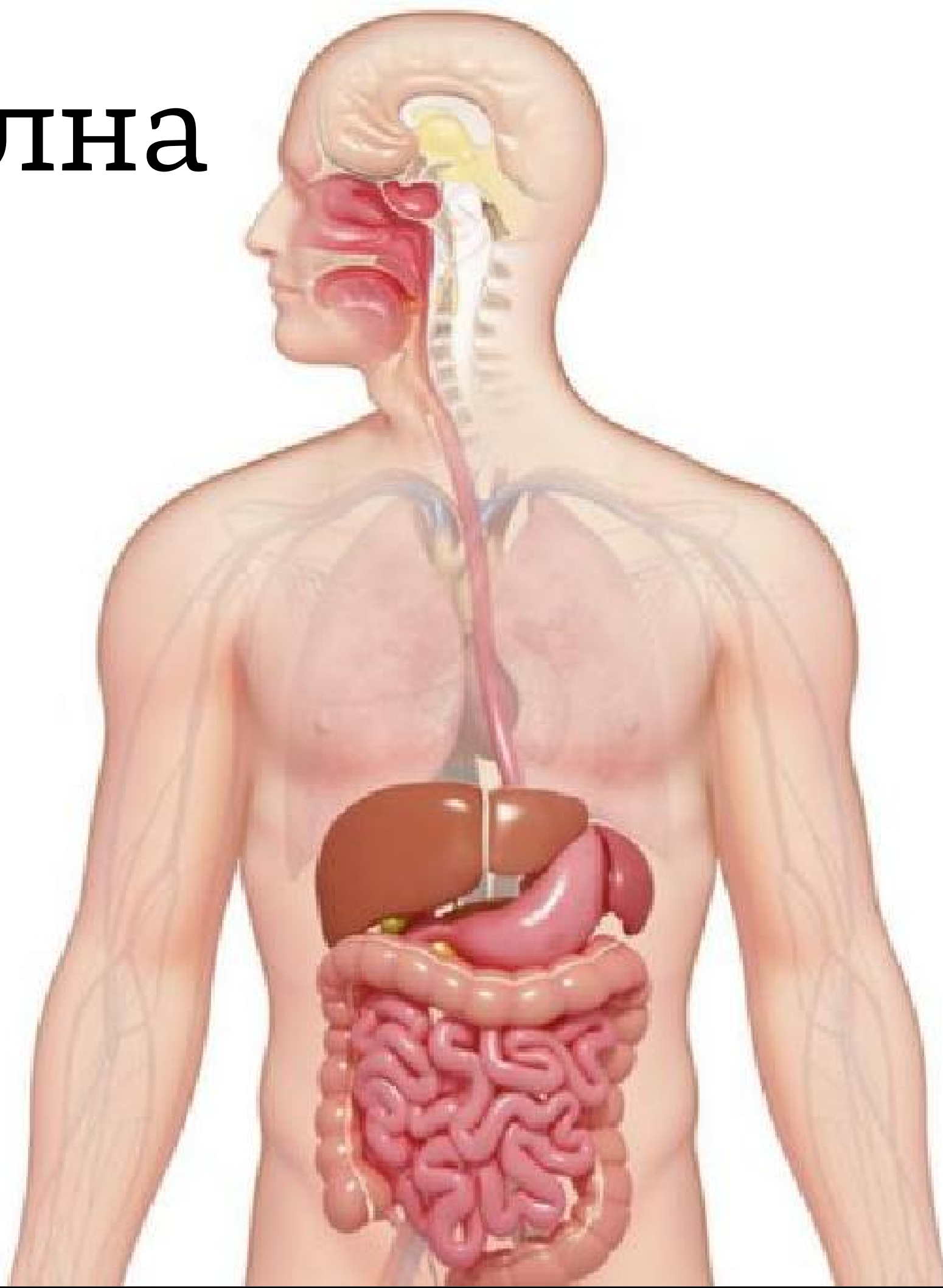
Здравословното хранене намалява риска от развитието на COVID-19, сочат данните от изследване на британски учени, цитирано от "Медикъл експрес".

Данните сочат, че рискът от боледуване е значително по-малък при хората, чиито хранителен режим включва висококачествени растителни продукти като плодове, зеленчуци, пълнозърнести стоки, а също мазна риба, по-малко преработени храни и рафинирани въглехидрати.



Храносмилателна система

Основните функции на храносмилателната система са приемане на храна, механично и химично храносмилане, всмукване на полезните вещества и изхвърляне на хранителните отпадъци



Органите на храносмилателната система

- Гълтач
- Устна кухина
- Хранопровод
- Стомах
- Панкреас
- Черен дроб
- Жлъчен мехур
- Тънко черво
- Дебело черво
- Ректум



Съвети за добро храносмилане

- Винаги трябва да приемате белтъци, фибри и полезни мазнини
- Осигурете си спокойно време за хранене
- Яжте много плодове и зеленчуци
- Не пийте вода по време на хранене
- Дъвчете продължително храната си

Защо винаги трябва да приемаме белтъци, фибри и полезни мазнини?

Белтъците биват наричани "тухли" на тялото, защото то се нуждае от белтъчини, за да се развива, да поправя структурите си, да образува нови, да се защитава и да предава информация към нервната система.

Фибрите се набавят от растителните продукти. Те са много полезни и служат за: контрол над теглото, регулиране на кръвната захар, за здраво сърце, за хубава кожа и още много други.

Най-дефицитни в съвременното ни меню и особено полезни са мононенаситените мазнините – групата Омега 3. Те имат благотворно действие върху цялата сърдечно съдова система и централната нервна система. Доказано е, че те предпазват сърцето и кръвоносните съдове, съдействат и за намаляване на кръвното налягане.



Защо трябва винаги да си осигуряваме спокойно време за хранене?

Опитайте се да сте максимално спокойни и необезпокоявани 5–10 минути преди и след хранене. Затова препоръчваме и ползването на обедна почивка, храненето на трапезна маса (а не на бюро или барплот) и по възможност – в добра компания.

Защо трябва да ядем много плодове и зеленчуци?

Богати на разтворими и неразтворими фибри, растенията са важна част от балансираното и здравословно меню и осигуряват препитание на добрите бактерии в червата (пребиотик). Ако досега не сте били големи почитатели на растителната храна, но решите да ни послушате, съветваме ви да увеличавате приема на плодове и зеленчуците постепенно, защото рязкото покачване на количеството фибри в диетата може да бъде съпроводено от неблагоприятни стомашно-чревни реакции.



Защо не трябва да пием вода по време на хранене?

При едновременното приемане на храна и вода количеството въздух, което постъпва в организма, се увеличава няколко пъти, което води до подуване на корема. При едновременното приемане на храна и вода количеството въздух, което постъпва в организма, се увеличава няколко пъти, което води до подуване на корема.

Защо трябва да дъвчим придължително храната си?

Зъбите и езикът ви, са основни храносмилателни органи, които се грижат за механичното смилане на храната. Слюнката е богата на ензими и също така лубрикира хапката, улеснявайки последващото ѝ придвижване по храносмилателния тракт и свеждането ѝ до по-малки частици.

Езикът-огледало на здравето



Почти никога не мислим за езика, когато се грижим за здравето си, но неговото добро състояние е изключително важно за целия организъм. По вида му пък може да се съди за различни здравословни проблеми.

Сигналите на езика

Сухият, изтръпнал език, е признак за обезводняване.

При язва човек обикновено има сух език, който отстрани е лепкав като глина.

Дълбоки улеи и набраздяване на езика се срещат при хора, които имат болен панкреас.

Проблемите със сърцето могат да се издадат чрез удебелени вени отдолу на езика.

Неравномерното бяло отлагане, съпроводено с отпечатъци от зъби по страните, може да ни насочи към смущения в хормоналната система.

КАК ДА ИЗГОТВИМ хранителен план

СТЪПКА 1

ЗАПОЧНЕТЕ С ПРОТЕИН
ПИЛЕШКО/РИБА/ТЕЛЕШКО



СТЪПКА 2

ПРИБАВЕТЕ ЗЕЛЕНЧУЦИ
БРОКОЛИ/АСПЕРЖИ/ЧУШКИ



СТЪПКА 3

ПРИБАВЕТЕ ЗЪРНЕНИ
КУЛТУРИ/СКОРБЯЛА
ОРИЗ/КАРТОФИ/ПАСТА/КИНОА



СТЪПКА 4

ПРИБАВЕТЕ ПОЛЕЗНИ МАЗНИНИ
ЯДКИ/ЗЕХТИН/АВОКАДО



СТЪПКА 5

ОВКУСЕТЕ
ПОДПРАВКИ/ЛИМОН/ЧЕСЪН



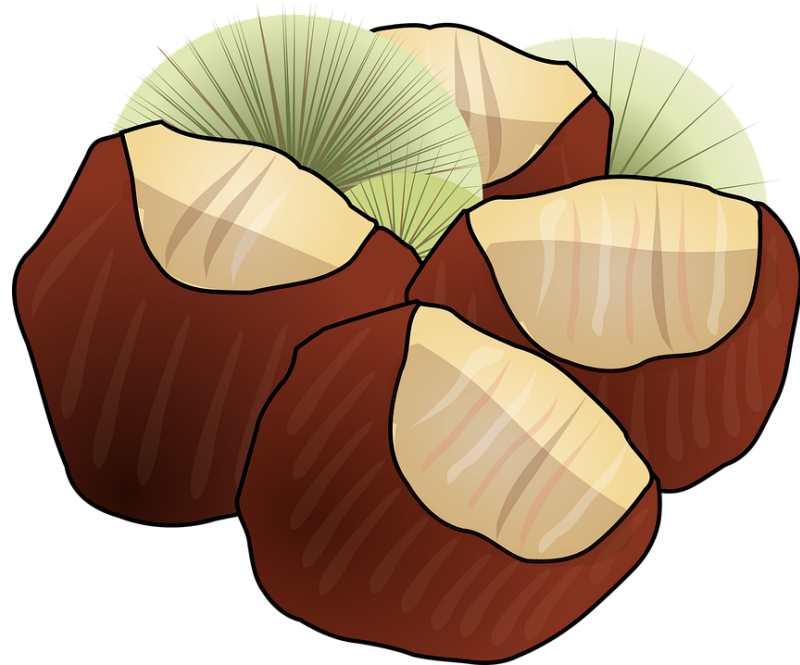
ЗАПОМНЕТЕ

ПИЙТЕ ВОДА ПРЕЗ ЦЕЛИЯТ ДЕН!

ЯЖТЕ В ПРИЯТНА ОБСТАНОВКА!

КОЛИЧЕСТВОТО ХРАНА -
НИТО ПОВЕЧЕ, НИТО МАЛКО!



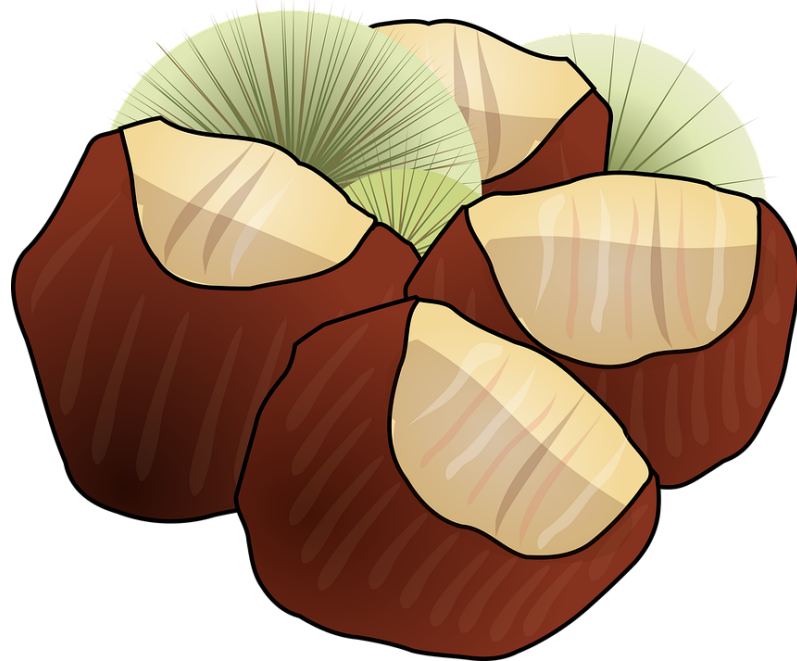


**КЕСТЕНИТЕ СА ИСТИНСКО ПРИРОДНО БОГАТСТВО
ИМАТ ЛЕЧЕБНИ И ХРАНИТЕЛНИ СВОЙСТВА.**

КЕСТЕНИТЕ СА МНОГО ПОЛЕЗНИ
БОГАТИ СА НА ВАЖНИ ХРАНИТЕЛНИ И
ФУНКЦИОНАЛНИ ВЕЩЕСТВА, НУЖНИ ЗА ПРАВИЛНОТО
РАЗВИТИЕ НА ЧОВЕШКИЯ ОРГАНИЗЪМ.

СЪДЪРЖАТ ВИТАМИН В6
УЧАСТВА В БИОСИНТЕЗАТА НА НЕВРОТРАНСМИТЕРИ
КАТО ПО ТОЗИ НАЧИН ИМА ОТНОШЕНИЕ КЪМ ПАМЕТ,
ВНИМАНИЕ И КОНЦЕНТРАЦИЯ, ИМА ИМУННИ
ФУНКЦИИ, УЧАСТВА ВЪВ ФОРМИРАНЕТО НА
ХЕМОГЛОБИНА.

СЪДЪРЖАТ ВИТАМИН В9
ИЗВЕСТЕН КАТО ФОЛИЕВА КИСЕЛИНА, С ВАЖНА РОЛЯ ЗА
СИНТЕЗА НА АМИНОКИСЕЛИНИ. ЗАЕДНО С ВИТАМИН В12
СПОМАГА ЗА КИСЛОРОДНИЯ ТРАНСПОРТ В ОРГАНИЗМА.



СЪДЪРЖАТ ВИТАМИН В₂

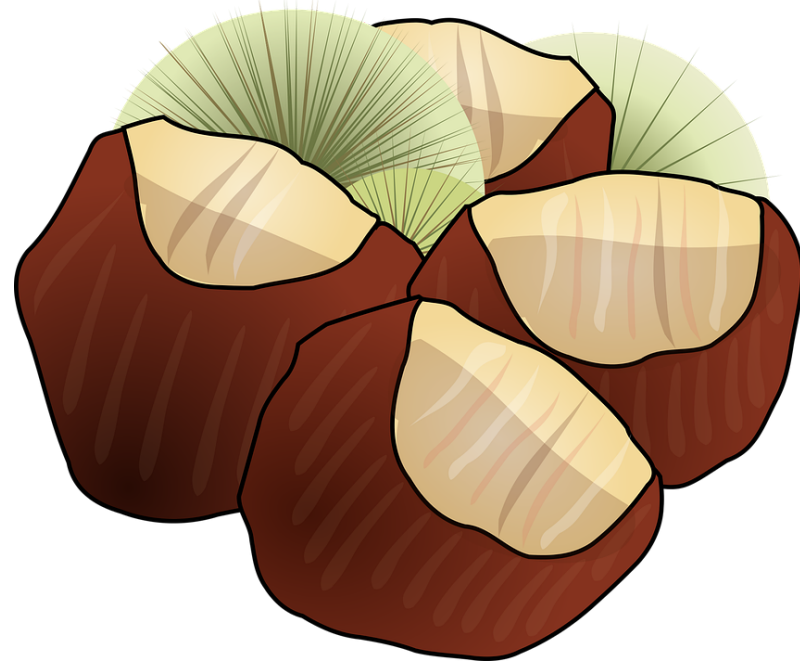
ИЗВЕСТЕН КАТО РИБОФЛАВИН. ПОДОБРЯВА ФУНКЦИОНИРАНЕТО НА НЕРВНАТА СИСТЕМА, ДОПРИНАСЯ ЗА РАСТЕЖА, ПОДПОМАГА СМИЛАНЕТО И ИЗВЛИЧАНЕТО НА ЕНЕРГИЯ ОТ ХРАНИТЕ, КОИТО ЯДЕМ.

СЪДЪРЖАТ МАНГАН

МИНЕРАЛ С АНТИОКСИДАНТНО ДЕЙСТВИЕ, КОЙТО НАМАЛЯВА РИСКА ОТ РАК И СЪРДЕЧНО-СЪДОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ, УЧАСТВА В ПРОИЗВОДСТВОТО НА СЪЕДИНИТЕЛНАТА ТЪКАН, УЧАСТВА В СЪСИРВАНЕТО НА КРЪВТА.

СЪДЪРЖАТ МЕД

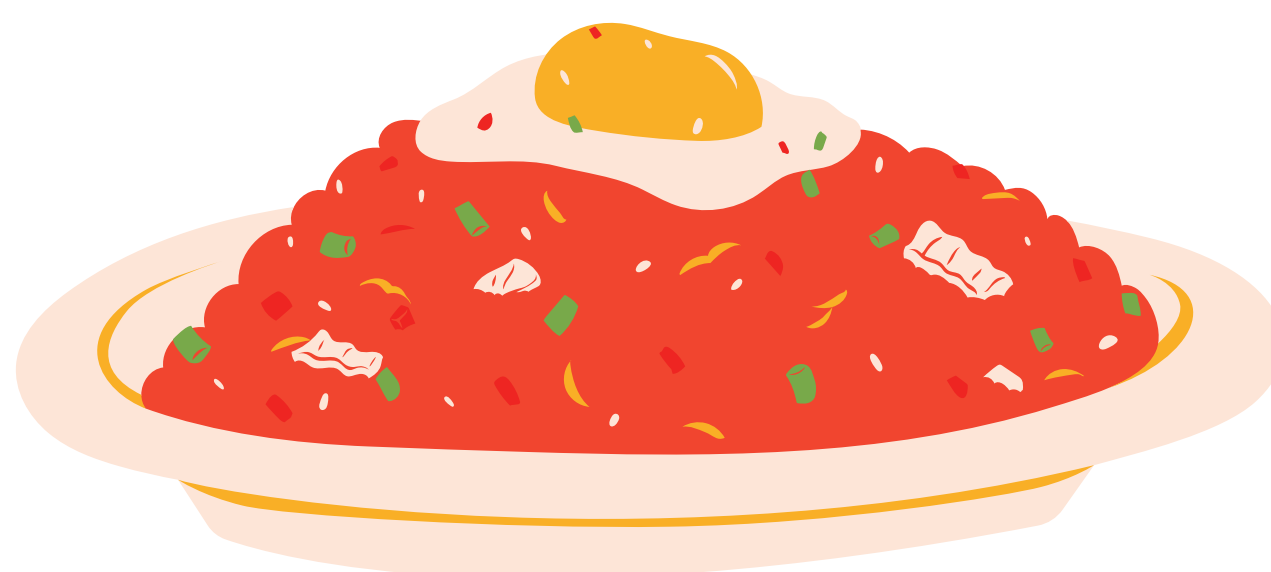
В КЕСТЕНИТЕ СЕ СЪДЪРЖА 20% ОТ ПРЕПОРЪЧИТЕЛНАТА ДНЕВНА ДОЗА НА МИНЕРАЛА МЕД, КОЙТО УЧАСТВА В ОБРАЗУВАНЕТО НА ЧЕРВЕНИТЕ КРЪВНИ КЛЕТКИ И ЗАСИЛВА ИМУННАТА СИСТЕМА.



КЕСТЕНИТЕ СА ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ВАЖНИ ПРЕЗ ЗИМНИЯ СЕЗОН. ТОГАВА ИМУННАТА СИСТЕМА Е ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ОТСЛАБЕНА, А КЕСТЕНИТЕ, БЛАГОДАРЕНИЕ НА МИНЕРАЛИТЕ И ВИТАМИНИТЕ, КОИТО СЪДЪРЖАТ СА ДОБЪР ИЗБОР ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА УМОРАТА, ЗА ЗАСИЛВАНЕ НА ПАМЕТТА. СПОРЕД РАЗЛИЧНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ, КЕСТЕНИТЕ СЪДЪРЖАТ ВЕЩЕСТВО, КОЕТО ЗАЩИТАВА ПРОБИОТИЦИТЕ В ЧРЕВНАТА ФЛОРА.

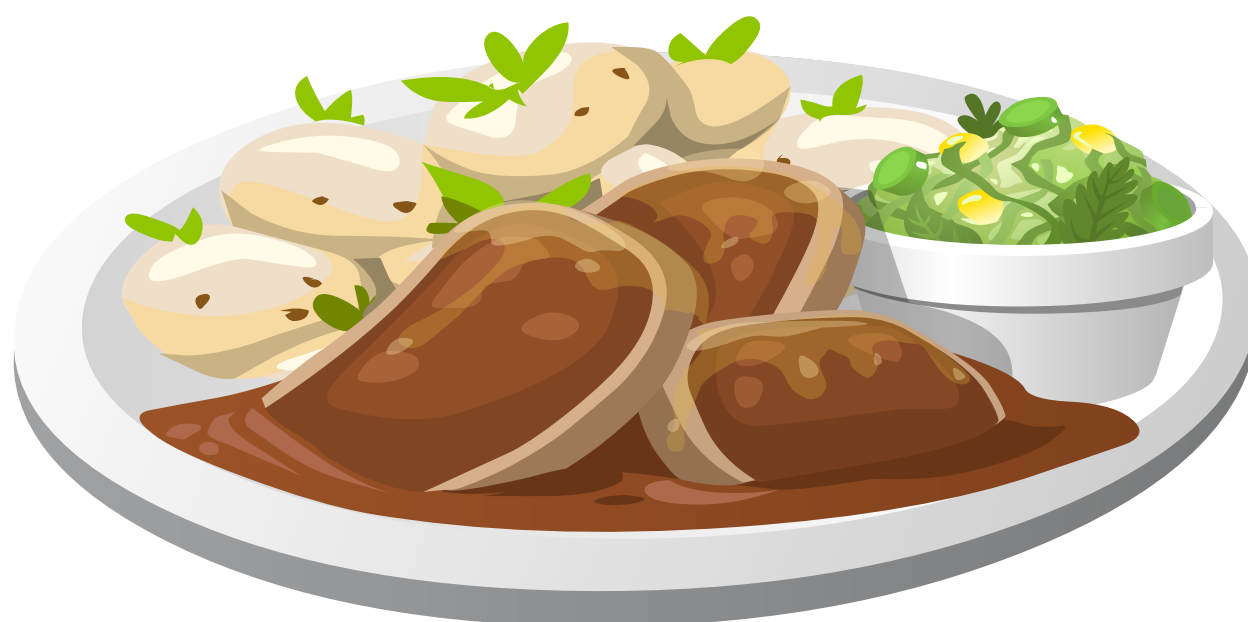
КОЙ Е НАЙ-ПОДХОДЯЩИЯТ ЧАС ЗА ВЕЧЕРЯ?

ВСИЧКО ЗАВИСИ ОТ ПРЕДХОДНИТЕ ХРАНЕНИЯ- КАКВО Е БИЛО МЕНЮТО, В КОЛКО СИ ЛЯГАТЕ. АКО СИ ЛЯГАТЕ КЪСНО ВЕЧЕР, НЕ ВЕЧЕРАЙТЕ ПРЕКАЛЕНО РАНО, ЗАЩОТО МОЖЕ ДА ОГЛАДНЕЕТЕ ИЛИ ПЪК В ТОЗИ СЛУЧАЙ ВЕЧЕРАЙТЕ НЕЩО ЛЕКО КАТО БАНАН, КИСЕЛО МЛЯКО. КЪСНИТЕ ХРАНЕНИЯ СМУЩАВАТ НОЩНИЯ СЪН, ЗАЩОТО ВМЕСТО ХРАНОСМИЛАТЕЛНАТА СИСТЕМА ДА СИ ПОЧИВА, ТЯ СЕ АНГАЖИРА ДА ПРЕРАБОТИ ПРИЕТАТА ХРАНА, ЗАТОВА НАЙ-ДОБРЕ Е ДА СЕ ВЕЧЕРЯ 2-3 ЧАСА ПРЕДИ ЛЯГАНЕ- ОКОЛО 19:30 ЧАСА.



ТРЯБВА ЛИ ВЕЧЕРЯТА ДА Е НИСКОКАЛОРИЧНА?

ДА, САМО АКО СТЕ ИМАЛИ ОБИЛНИ ХРАНЕНИЯ ПРЕЗ ДЕНЯ, НО ВЕЧЕРЯТА Е ЕДНО ОТ ОСНОВНИТЕ ХРАНЕНИЯ, КОЕТО ДОСТАВЯ НАЙ-ВАЖНИТЕ ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА ПРЕЗ ДЕНЯ. ТЯ Е ОСОБЕНО ВАЖНА ЗА ВЪЗРАСТНИТЕ, ЗАЩОТО ДОСТАВЯ ВАЖНИТЕ ЗА ТЯХ БЕЛТЪЦИ, НО ИМЕННО ТЕ СА СКЛОННИ ДА ХАПВАТ НАЙ-МАЛКО. ХРАНЕТЕ СЕ БАВНО И ЗАДОВОЛЯВАЙТЕ НУЖДИТЕ НА ТЯЛОТО СИ.



КАКВО ДА ВЕЧЕРЯТЕ, ЗА ДА Е СПОКОЕН СЪНЯТ ВИ?

ПЪЛНОЗЪРНЕСТИ ИЗДЕЛИЯ И БОБОВИ КУЛТУРИ СЪЗДАВАТ УСЕЩАНЕ ЗА СИТОСТ, УДОВЛЕТВОРЕНИЕ И СПОКОЙСТВИЕ, КОИТО ПРАВЯТ СПОКОЕН СЪНЯ ВИ.

МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

СЪДЪРЖАТ СЪСТАВКИ, КОИТО БЛАГОПРИЯТСТВАТ СЪНЯ.

ХУБАВО Е ВЕЧЕРЯТА ВИ,

ДА ВКЛЮЧВА ВАРЕНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ, НИШЕСТЕНИ ХРАНИ С НИСЪК ГЛИКЕМИЧЕН ИНДЕКС, ПРОТЕИНИ ОТ НЕМАЗНИ ЖИВОТИНСКИ ПРОДУКТИ (В ОГРАНИЧЕНО КОЛИЧЕСТВО).

ЖИВОТИНСКИТЕ ПРОДУКТИ ИМАТ ЛЕК ВЪЗБУЖДАЩ ЕФЕКТ.

НАКРАЯ ХАПНЕТЕ СЛАБО ПОДСЛАДЕН МЛЕЧЕН ДЕСЕРТ ИЛИ НЯКАКЪВ ПЛОД.



А АКО ВНИМАВАТЕ ЗА КИЛОГРАМИТЕ?

НЕОБХОДИМО Е ПРОДЪЛЖИТЕЛНО И РАЗУМНО НАМАЛЯВАНЕ НА КАЛОРИИТЕ ЗА ДЕНОНОЩИЕ. ПО-ДОБРЕ ХАПНЕТЕ САЛАТА ЗА ВЕЧЕРЯ, НО САМО АКО ПРЕДХОДНИТЕ ХРАНЕНИЯ СА БИЛИ ДОСТАТЪЧНО ЗАСИЩАЩИ. МЕНЮТО ТРЯБВА ДА Е БАЛАНСИРАНО: ПРОТЕИНИ ОТ БЕЛИ МЕСА ИЛИ РИБА, ПО-МАЛКО МАЗНИНИ И НИШЕСТЕНИ ХРАНИ.

АКО ИСКАТЕ ДА ОТСЛАБНЕТЕ:

ОСИГУРЕТЕ НАЙ-МАЛКО 12 ЧАСА ПОЧИВКА НА ХРАНОСМИЛАТЕЛНАТА СИ СИСТЕМА ДО СЛЕДВАЩОТО ХРАНЕНЕ. ТАКА СЕ ОГРАНИЧАВА ОТДЕЛЯНЕТО НА ХОРМОНА НА НАТРУПВАНЕТО НА МАЗНИНИ В ОРГАНИЗМА. ТОВА ЗАЕДНО С ДОСТАТЪЧНО СЪН ПОДПОМАГА ПРОИЗВОДСТВОТО НА ХОРМОНА НА РАСТЕЖА, КОЙТО УЧАСТВА ВЪВ ВЪЗСТАНОВЯВАНЕТО НА ЧРЕВНАТА ЛИГАВИЦА.



АКО ИМАТЕ ИЗПИТ НА СЛЕДВАЩИЯ ДЕН?

В НИКАКЪВ СЛУЧАЙ

НЕ ПРЕСКАЧАЙТЕ ВЕЧЕРЯТА.

ТЯ НЕ ТРЯБВА ДА Е ОСКЪДНА. В ПРОТИВЕН СЛУЧАЙ РИСКУВАТЕ ДА НЕ ДОСТИГНЕТЕ ДО МАКСИМУМА НА УМСТВЕНИЯ СИ КАПАЦИТЕТ, ОСОБЕНО АКО СТЕ СТРЕСИРАНИ. СТРЕСЪТ СЪЗДАВА УСЛОВИЯ ЗА ХИПОГЛИКЕМИЯ (НИСКИ СТОЙНОСТИ НА КРЪВНАТА ЗАХАР)

НЕ ПРЕКАЛЯВАЙТЕ

С КОЛИЧЕСТВАТА НА МАЗНИНИТЕ И ЖИВОТИНСКИТЕ ПРОТЕИНИ.



АКО РАБОТИТЕ НОЩЕМ?

ВЕЧЕРЯТА

ТРЯБВА ДА Е ПЪЛНОЦЕННА, НО С ПО-МАЛКО КАЛОРИИ, ТЪЙ КАТО ХОРАТА, КОИТО РАБОТЯТ ДЕНОНОЩНО ИМАТ И 4-ТО ХРАНЕНЕ- МЕЖДУ ПОЛУНОЩ И 3 ЧАСА СУТРИНТА.

ИЗБЯГВАЙТЕ ГОТОВИТЕ ХРАНИ.



АКО НА СЛЕДВАЩАТА СУТРИН СПОРТУВАТЕ?

НИШЕСТЕНИ ХРАНИ С НИСЪК ГЛИКЕМИЧЕН ИНДЕКС-
ТОВА Е НАЙ-ДОБРАТА ВЕЧЕРЯ ПРЕДИ СПОРТ.





хранете се

спортувайте

релаксирайте



Извлечете максимума от тялото си

Независимо от това колко стар, млад, здрав или активен сте, грижата за телата ни и получаването на хранителни вещества е изключително важно.

Индустриалните храни съдържат токсини, добавки и оцветители. Заменете ги с домашна храна. Избягвайте пържените храни, изберете готвенето на пара и задушаването.

Внимателно със захарта и солта.

~~ЗДРАВЕ~~

ПРИМЕРНО МЕНЮ 1

ЗАКУСКА:

МЮСЛИ С ТОПЛО ПРЯСНО МЛЯКО

МЕЖДИННА ЗАКУСКА:

ПЛОД ИЛИ КИСЕЛО МЛЯКО

ОБЯД:

ПИЛЕШКА СУПА

ЗАДУШЕНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ

МЕЖДИННА ЗАКУСКА:

ПЛОД ИЛИ ЯДКИ

ВЕЧЕРЯ:

ПЕЧЕНА РИБА

СЕЗОННИ ЗЕЛЕНЧУЦИ

Когато се хранете трябва да съчетавате основните хранителни вещества в съотношение 1:1:3.
Какво се крие зад тези цифри ли?

30% белтъци, 30% мазнини и 40% въглехидрати

~~ЗДРАВЕ~~

ПРИМЕРНО МЕНЮ 2

ЗАКУСКА:

ПРЕПЕЧЕНИ ФИЛИЙКИ С КАШКАВАЛ

МЕЖДИННА ЗАКУСКА:

ПЛОД, ШЕПА ЯДКИ

ОБЯД:

БОБ/ЛЕЩА

СЕЗОННИ ЗЕЛЕНЧУЦИ

ПЪЛНОЗЪРНЕСТ ХЛЯБ

МЕЖДИННА ЗАКУСКА:

ПЛОД, ШЕПА ЯДКИ

ВЕЧЕРЯ:

ПЪЛНОЗЪРНЕСТИ СПАГЕТИ С ДОМАТЕН СОС

Не забравяйте, че трябва да закусвате като царица, да обядвате като цар и да вечеряте като просяк. Закуската да бъде 25% от общия енергиен разход през деня, обяда 45%, междинната закуска 15% и вечерята 15%.

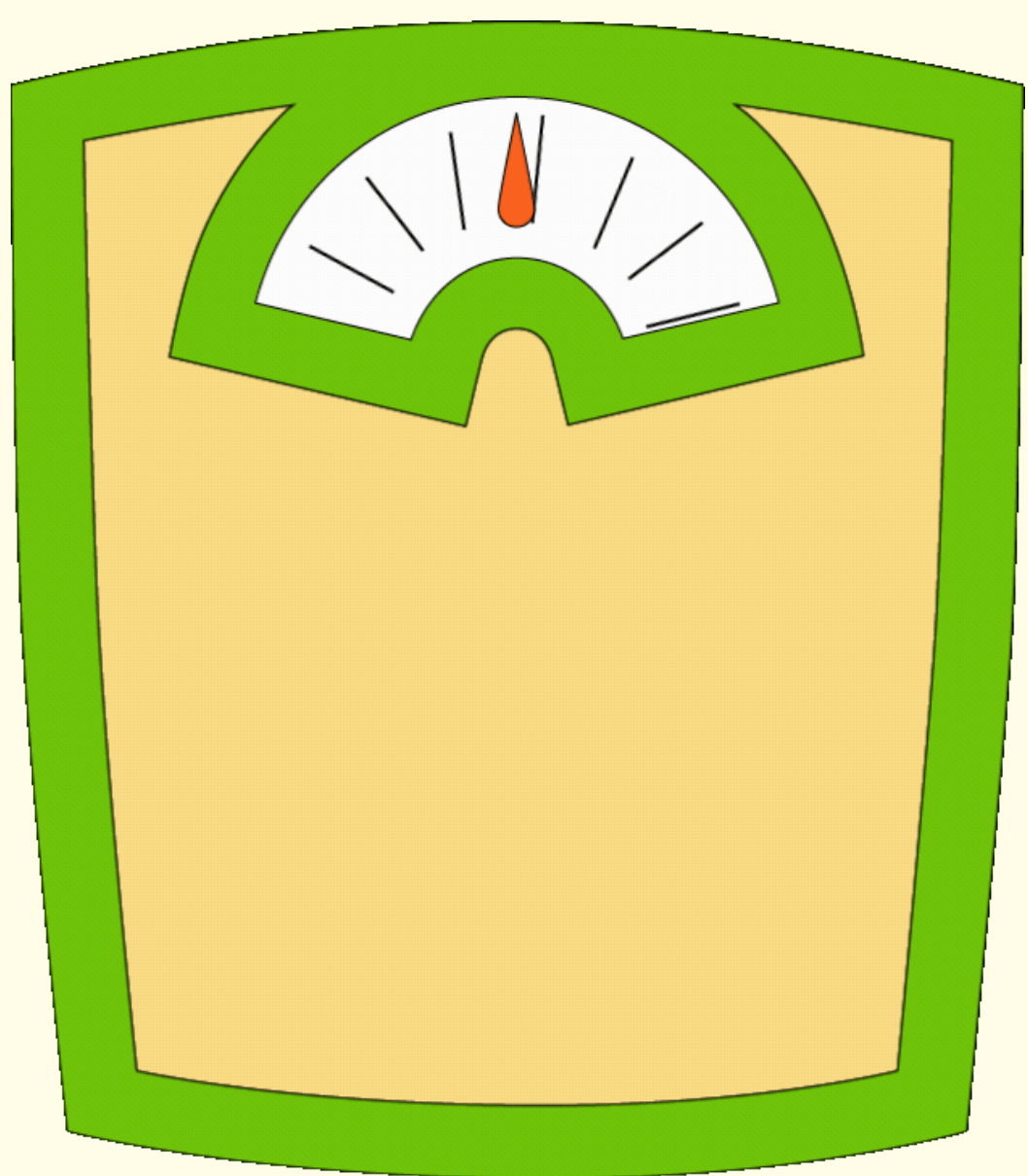
ХРАНЕТЕ СЕ ПРАВИЛНО

КАКВО Е ХРОНО- ХРАНЕНЕ?

И полезно ли е то за
нас?

**НОЕМВРИ
2021**

MENU

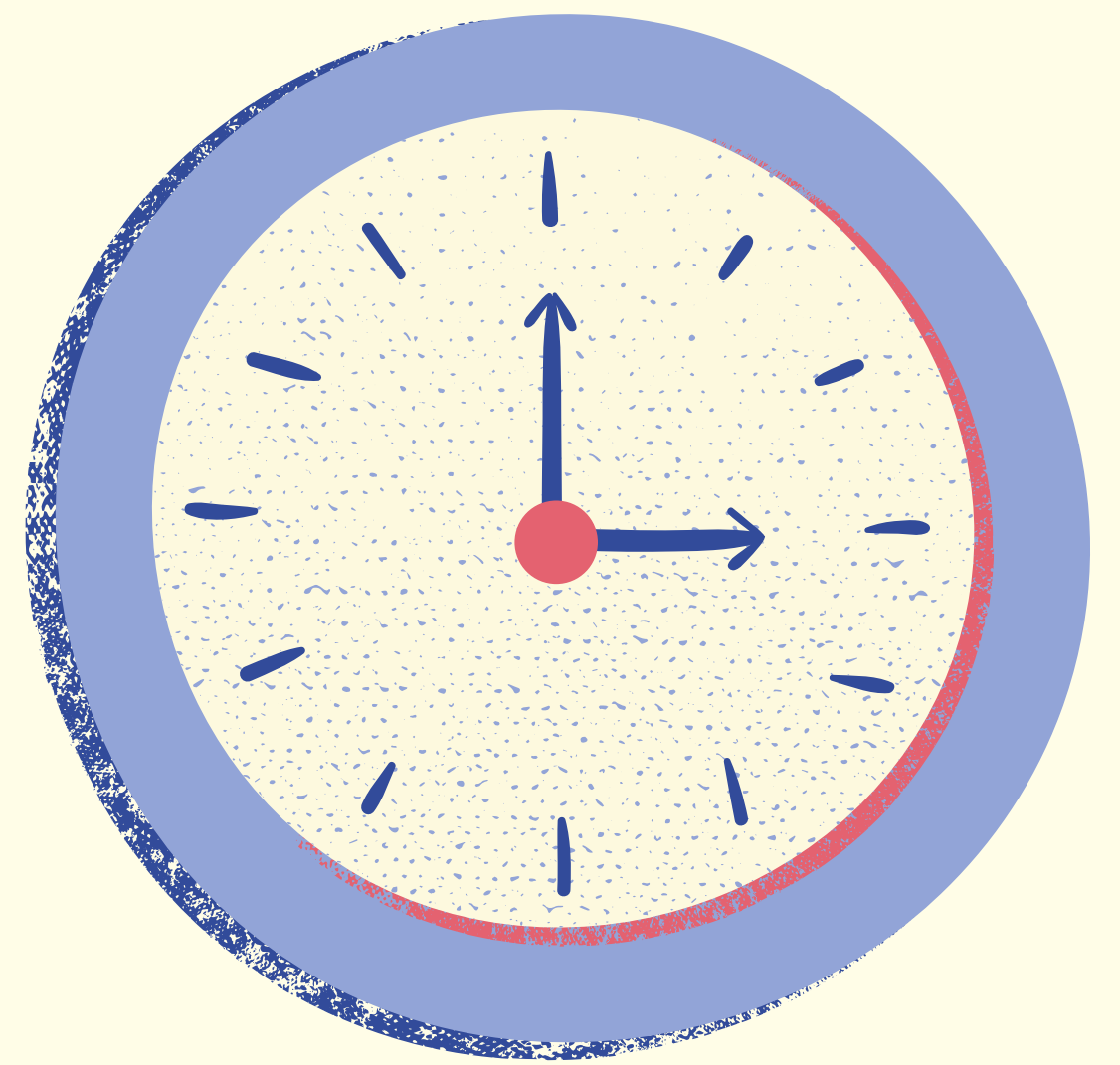


**ХРОНОХРАНЕНЕТО НЕ Е
ДИЕТА, ТОВА Е МЕТОД, ЧИЯТО
ЦЕЛ Е ДА БАЛАНСИРА ВАШАТА
ДИЕТА, КАТО СЪЩЕВРЕМЕННО
ЗАЧИТА БИОЛОГИЧНИЯ СИ
ЧАСОВНИК. ТЯ ВИ ПОЗВОЛЯВА
ДА ОТСЛАБНЕТЕ, БЕЗ ДА СЕ
ЛИШАВАТЕ!**

**ХРОНОБИОЛОГИЯТА Е КЛОН НА
БИОЛОГИЯТА, КОЙТО ИЗУЧАВА
РИТЪМА НА ЖИВОТ НА ЖИВИТЕ
ОРГАНИЗМИ. МНОГО ОТ
ПРОЦЕСИТЕ С ФИЗИОЛОГИЧНА И
ХРАНИТЕЛНА ВРЪЗКА В НАШЕТО
ТЯЛО СЛЕДВАТ 24-ЧАСОВ ЦИКЪЛ.**



**ЧОВЕШКИЯТ ОРГАНИЗЪМ
СЕ РЪКОВОДИ ОТ
ВЪНШНИ „СИГНАЛИ“
СВЕТЛИНА/ТЪМНИНА,
ЗВУЦИ, КЛИМАТ,
ХРАНЕНЕ/ПИЕНЕ.
СКОРОШНИ
ИЗСЛЕДВАНИЯ
ПОКАЗАХА, ЧЕ ВРЕМЕТО
НА ПРИЕМ НА ХРАНА
МОЖЕ ДА ИЗИГРАЕ
СЪЩЕСТВЕНА РОЛЯ ПРИ
РЕГУЛИРАНЕТО НА
ТЕГЛОТО.**



**В ЕДНО ПРОУЧВАНЕ НА
ХОРА, КОИТО СПАЗВАТ
ДИЕТА ЗА ОТСЛАБВАНЕ,
ТЕЗИ, КОИТО ПРИЕМАТ
ОСНОВНО ХРАНЕНЕ
РАНО (ПРЕДИ 15:00 Ч.),
ОТСЛАБВАТ
ЗНАЧИТЕЛНО ПОВЕЧЕ
ОТ ТЕЗИ, КОИТО
ПРИЕМАТ ОСНОВНО
ХРАНЕНЕ КЪСНО СЛЕД
15:00 Ч.**

ХРОНОХРАНИТЕЛНИ РЕЦЕПТИ

**ЗА ЗАКУСКА МОЖЕТЕ ДА ИЗБЕРЕТЕ
СЛЕДНОТО МЕНЮ:**

**ТВЪРДО ЯЙЦЕ;
МАСЛО ИЛИ ЗЕХТИН;
ХЛЯБ;
НАПИТКА (ЧАЙ, КАФЕ, ВОДА ИЛИ
БИЛКОВ ЧАЙ) БЕЗ ЗАХАР;
1 МУЛТИВИТАМИННА ТАБЛЕТКА.**



**ХРОНОХРАНИТЕЛНО МЕНЮ ЗА
СЛЕДОБЯД:**



**ПЛОДОВЕ, ЗЕЛЕНЧУЦИ,
МЕСО, САЛАТИ;
ДРЕСИНГ, СОС, ПОДПРАВКИ;
ГОЛЯМА ЧАША МИНЕРАЛНА ВОДА
БЕЗ НАТРИЕВА СОЛ.**

ВЕЧЕРНО МЕНЮ ЗА ХРОНОХРАНЕНЕ:

**МОРСКИ ДАРОВЕ, РИБА ИЛИ БЯЛО
МЕСО;
ЗЕЛЕНЧУЦИ;
ДРЕСИНГ, СОС ИЛИ ПОДПРАВКИ;
МИНЕРАЛНА ВОДА БЕЗ НАТРИЕВА СОЛ.**

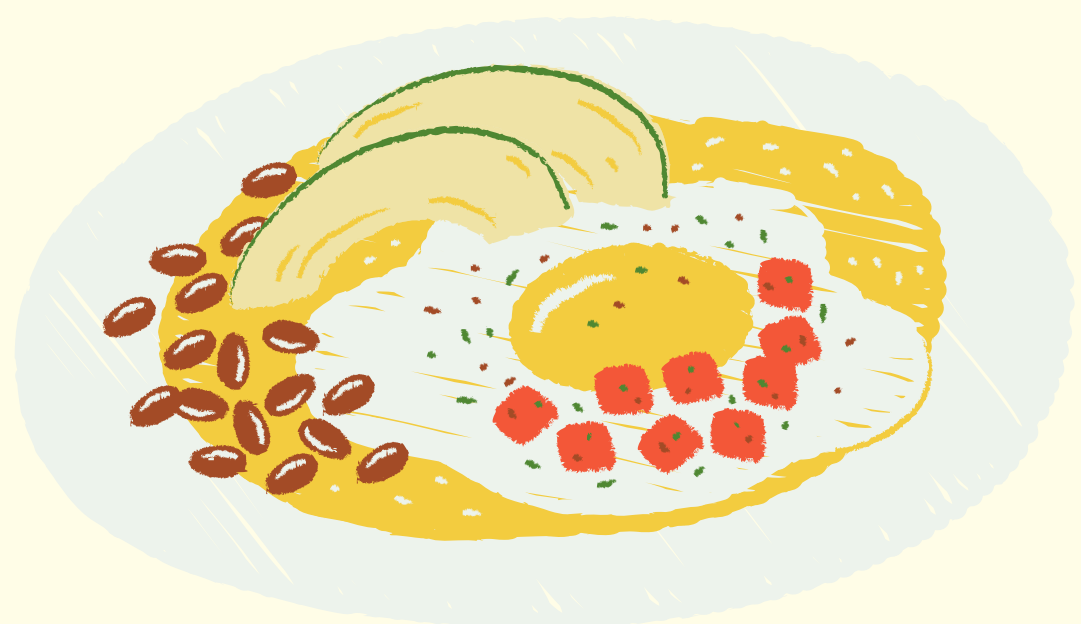
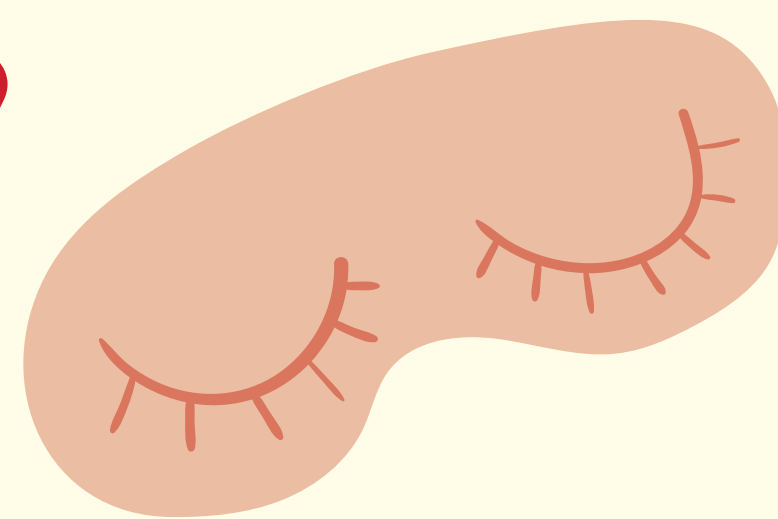




+ Няколко нови и
интересни съвети!



- **Опитайте се да спите 7-9 часа през нощта.**



- **Не пропускайте закуската.**

- **Насладете се на нисковъглехидратен балансиран обяд.**



- **Хапвайте лека и здравословна храна за вечеря.**

И не забравяйте да бъдете хидратирани.

Забавни странички

Любопитни факти



Хлябът е свещена храна

Открит е преди повече от 15 000 години. През каменната ера нашите предци са яли зърно в суров вид. По-късно те се научили да стриват зърното между камъни. Първият хляб представлявал рядка каша от натрошени зърна.

Когато древните хора открили огъня, започнали да пекат пресни питки. За първи истински хлебопекари се считат древните египтяни. Първият самун бил изпечен от египтянин, който случайно оставил смес от брашно и вода в топлата печка за през нощта.



Лимецът лекува

Лимецът е една от най-ранно култивираните форми пшеница.

Той лекува анорексия, подобрява паметта, твърди председателят на Съюза на билкарите у нас Емил Елмазов.

Той изтъква, че са полезни и соковете от зелените поници на най-древната пшеница, тъй като съдържат голяма доза хлорофил, който подпомага образуването на нова кръв.

Забавни странички

Вицове

- Жена, защо всички кюфтета са с различен размер?
 - Нали искаше разнообразна храна. 😊
-

Имало професия - дегустатор на животинска храна. А, аз ползвам моята котарана за дегустатор на човешка храна - ако тя яде салама и аз ям! 😊

Глобалното затопляне е враг номер едно на киселото зеле. 😊

Защо искате да се разведете?

Защото, тя нарочно готви безсолно, за да мисля, че имам ковид! 😊

Забавни странички

Мъдрости



"Може да не се знае бащата на заболяването, но със сигурност се знае, че майката на заболяването е лошото хранене" **китайска мъдрост**

Да придобиеш мъдрост е трудна задача в днешната хиперактивна дигитална ера. Вниманието ни постоянно е окупирано от всевъзможните приложения на различните мобилни устройства, които използваме. Така става почти непосилно да се открие времето и желанието за провеждане на смислени и задълбочени разговори, за размишление, за планиране на хранително меню, за физическа активност, за почивка.

Помъдряването е строго индивидуален път, който всеки трябва да извърви сам. За ускоряване на целия процес могат да се предприемат няколко стъпки и една от тях е образованието. Всъщност най-добре го казва Сократ, който е древногръцки философ, един от най-важните символи на западната философска традиция.

"Не мога да науча никого на нищо, мога единствено да го накарам да мисли."

Сократ

Творчество

Учене чрез правене



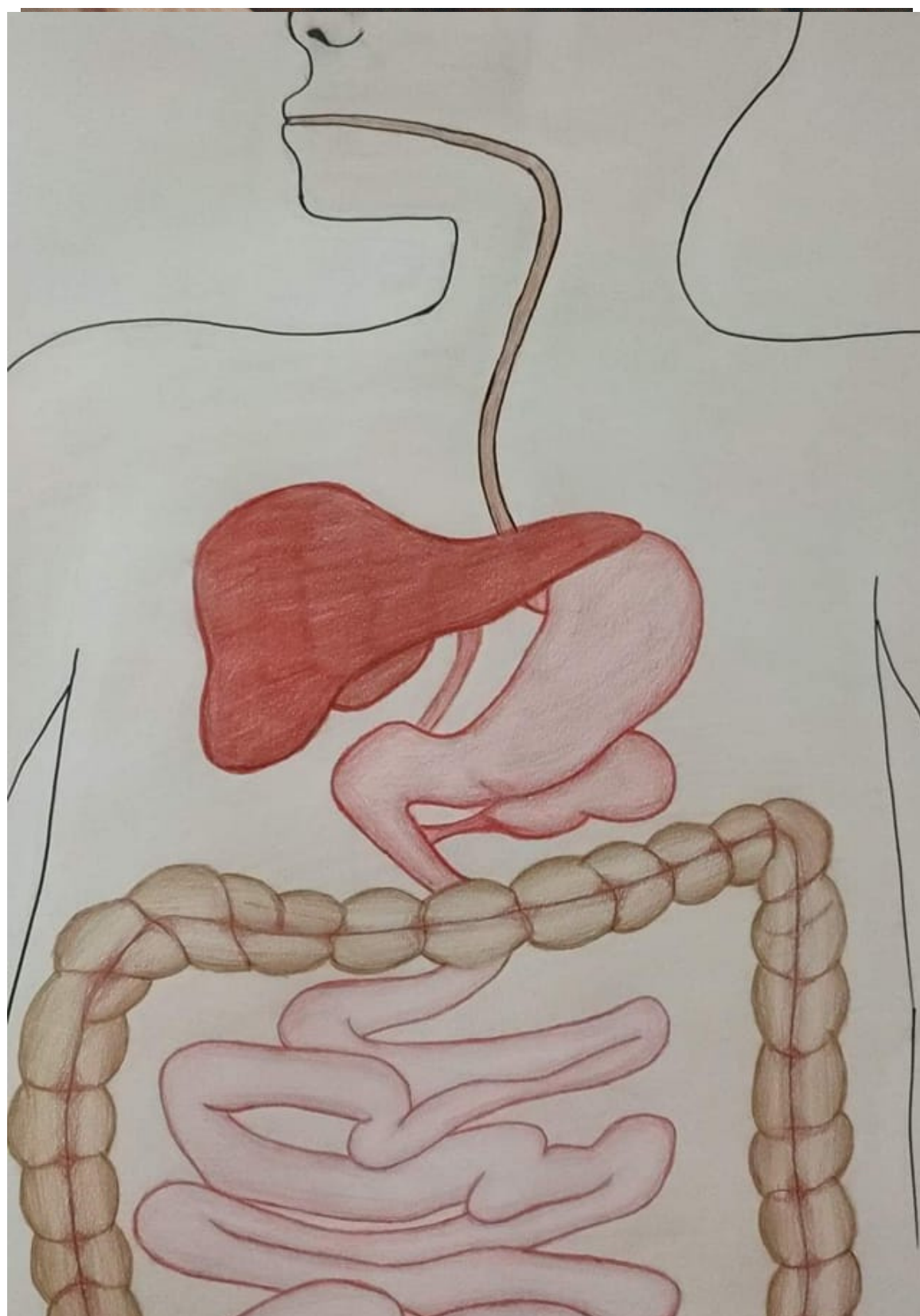
Известни са различни методи за учене. Но всички те ли са еднакво ефективни? Според Пирамидата на ученето някои от методите за учене са по-ефективни от други. Тя показва, че чрез Правене/Симулация – научаваме и запомняме 90% от информацията.

Това изследване ни мотивира да споделим творчеството на ученици от нашето училище "П. К. Яворов".



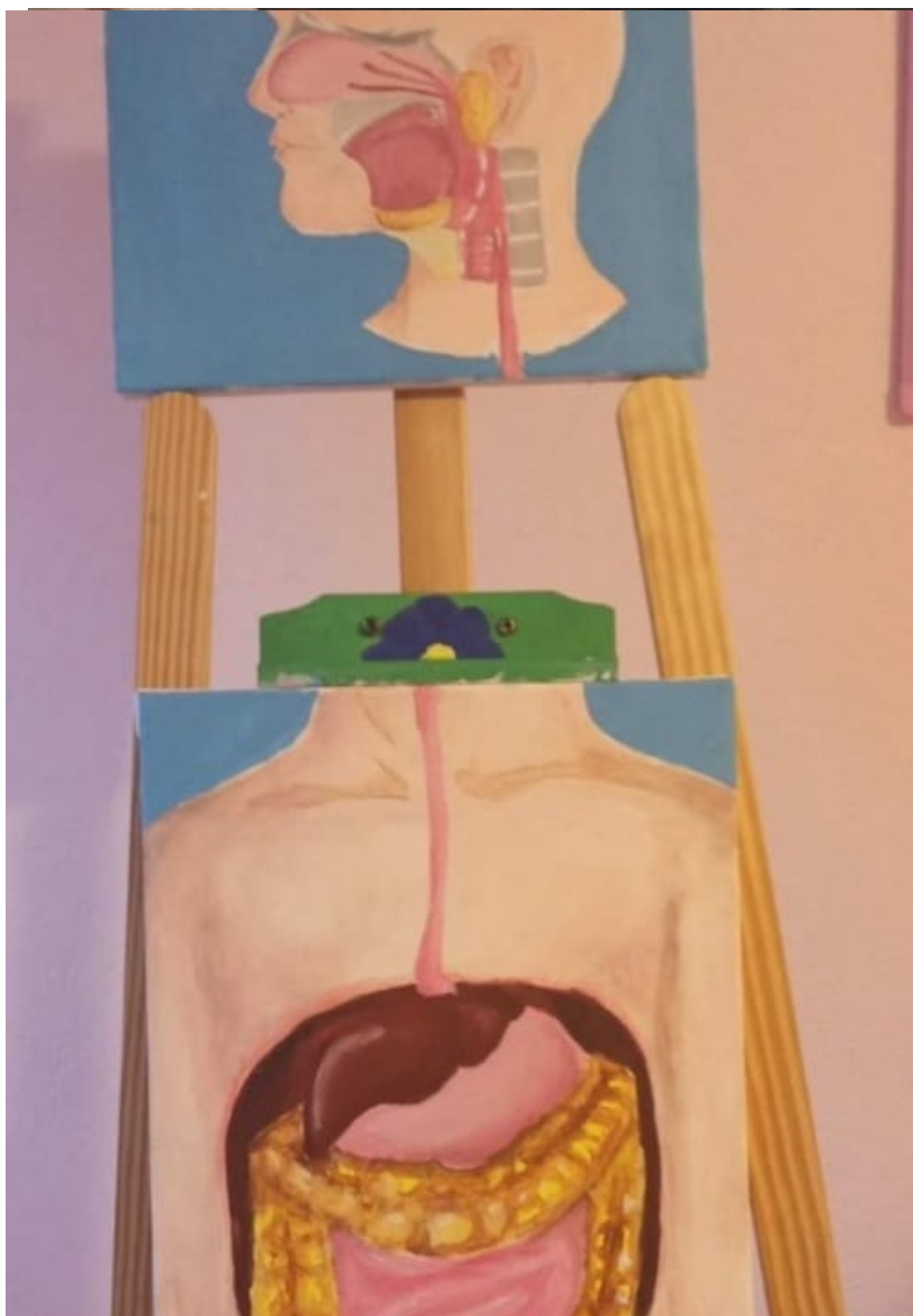
Любен Милушев
ученик от 8.д клас

Даниела Симеонова
ученик от 8.в клас



Божидара Танушева
и Виктория Якова,
ученички от 8. Б клас

Анелия Бичакова
ученик от 8.г клас



Разделно хранене

Разделното хранене е система за хранене, разглеждаща храната като сбор от хранителни вещества, разделени в няколко ясно дефинирани групи. Функцията на разделното хранене е да „различава“ храната, която попада в храносмилателната система на организма.

1. АЛКАЛНИ	2. КИСЕЛИНИ	3. НЕУТРАЛНИ
Месо, риба, яйца, бобови и семена, кисели плодове	Хлеб и тестени изделия, зърнени храни, картофи, захар, мед, сладкиши	Плодове, зеленчуци (без картофи), растителни масла

При разделното хранене заедно с храната се приемат и витамини. Правилно е да се приемат разделно, а не едновременно алкални и киселини. Не бива да се приемат заедно храни от 1 и 2, и храни от 2 и 3. Всяка от тях може с храните от

готвци: А. Пашалиева
Е. Марангозова
8 клас

Емилия Марангозова
и Лили Пашалиева
ученички от 8б клас -
ПГ "П. К. Яворов"

Теодора Самарджиева
и Лилян Стамболиева
ученички от 8б - ПГ
"П. К. Яворов"

Здравен хороскоп: Как да се погрижим за здравето си през 2021 година?

През тази година ще имате енергия даже често в излишък.

Не се подлъгвайте да предприемате екстремни действия, пътувания или залитане по внезапни идеи относно вашето здраве.

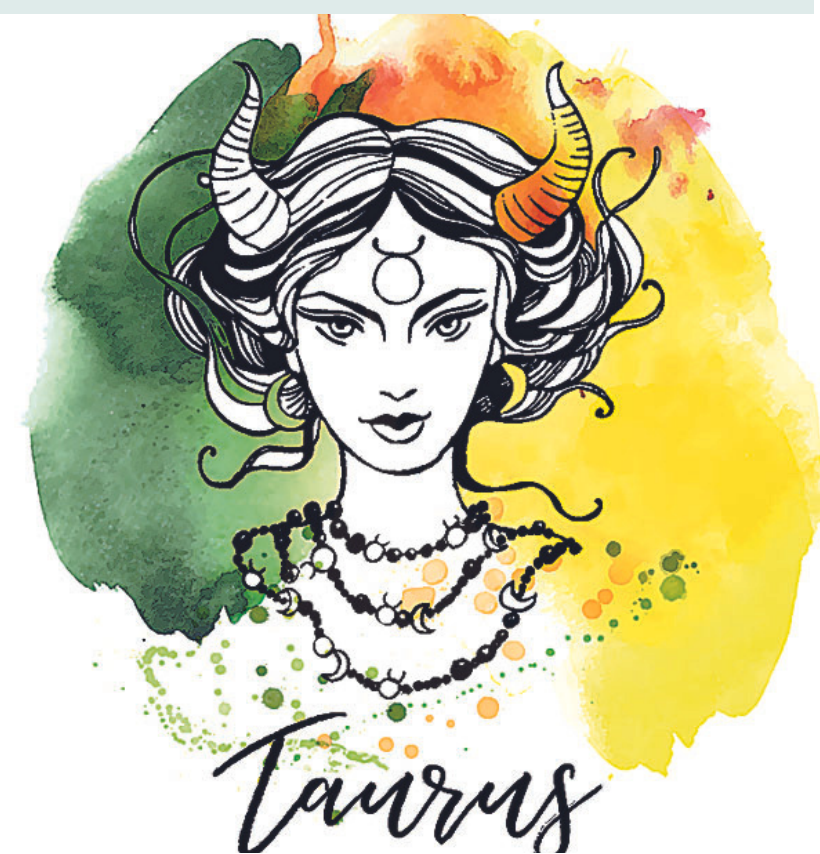
Запазете ритъма, който имате сега и продължете с равномерна крачка да градите започнатото лечение относно ваш проблем.



Aries

ТЕЛЕЦ, 21 април – 21 май

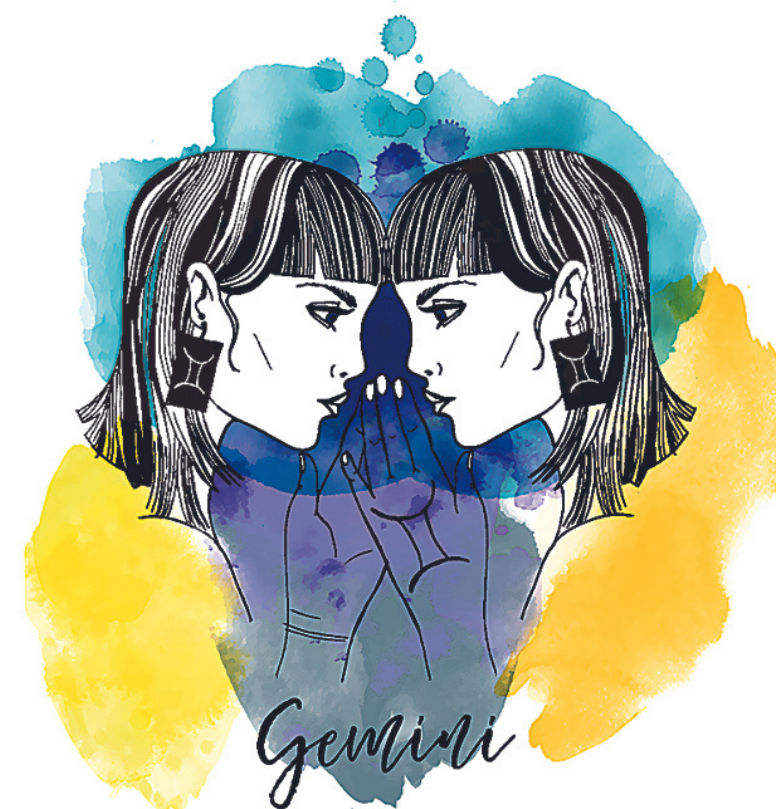
Възможно е да направите грешки, въпреки че сте наясно за неправилната ви преценка. Може да е свързано с надценяване в здравословен смисъл, както и предприемане на сделки, които не са ви по силите. Изберете вариант в смекчена форма или намалете времетраенето, тъй като продължителността не отговаря на силите ви, включително и финансови.



Taurus

БЛИЗНАЦИ, 22 май – 21 юни

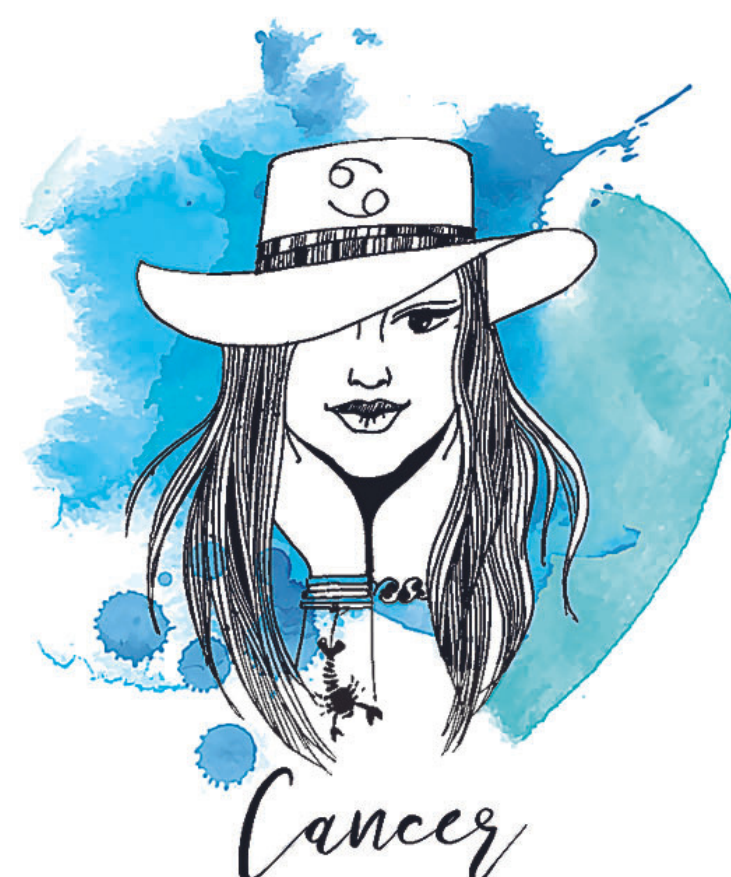
На път сте да отхвърлите зависимост, която дълги години сте търпели и да излезете от психическата си потиснатост. Решавайте смело, защото влизате в една по-щастлива зона на вашия живот. Достатъчно време сте се колебали. По-доброто ви очаква, то е за предпочитане, отколкото старите ви навици и „тупане“ на място.



Gemini

РАК, 23 юни - 22 юли

Не рискувайте относно решение, особено ако в него дават мнение и ваши приятели. Следвайте вашето чувство и знайте, че то е по-вярно. Особено ако се отнася за проблем, свързан със сърце, стомах, черен дроб или жлъчка. Може би знаете, че сърцето и стомахът ги наричат двата вола на тялото – ако единият орган закъса, отразява се върху другия.



Cancer

ЛЪВ, 23 юли – 23 август

Погрижете се в новата година за вашето зрение, особено за лявото око.

Известни сте с вашето нехайство към здравето ви и рядко посещение при доктори. В младостта си не сте долекували на няколко пъти сериозни възпаления и тъй като са отминали, смятате, че нямате последици. Но те след средната ви възраст започват да припомнят за себе си, било като болки в гръбнака, нарушения в кръвоносните съдове или като „паднал от небето“ инфаркт.



ДЕВА, 24 август - 23 септември

Вашата пословична припряност всичко да наредите, подредите, очистите и вкарате в пълен ред ви натоварват излишно. Тази постоянна тревожност се отразява върху храносмилателната ви система и свързани с нея болести – колит, ентерит, жлъчка, запек.



ВЕЗНИ, 24 септември - 23 октомври

Кръстът, прешлените, бъбреците са уязвими при вашата зодия. Вашият чар и нежност привличат хората, те обичат да общуват с вас, но това ви изморява и често оставате без сили след подобни срещи. Избирайте по една среща, не угаждайте на всички, които ви губят времето.



СКОРПИОН, 24 октомври - 22 ноември

Ще разполагате с пари, за да поддържате здравето си. Вие не се скъпите, когато става дума за най-доброто, което е нужно за възникнал здравен проблем. Действате навреме и това улеснява бързото ви завръщане във форма. Системното ви внимание към навременна консултация предавате и на другите около вас, поради което се радвате на добра компания и приятелски връзки.



СТРЕЛЕЦ, 23 ноември - 21 декември

Умението да поддържате доброто си настроение само може да е в полза на здравето ви. Не че не изпадате и в грижи, но бързо преодолявате пречките и възвръщате духа си, борбената си същност. Вие сте излизали вече от здравни проблеми именно чрез своята увереност, по тази причина и през следващата година няма да останете в пасивно очакване при евентуален проблем с отделителната система.



КОЗИРОГ, 22 декември - 20 януари

Не сте от най-прилежните относно грижите за здравето си. Разчитате на интуицията си и тя често ви помага. Но невинаги. По тази причина добре е да си правите профилактика.

Намалете месото, тестените изделия и сладкишите. Бъдете активни и се наслаждавайте на природата.



ВОДОЛЕЙ , 21 януари - 19 февруари

Вие издържате на болка, на хронични заболявания, не пъшкате и не се оплаквате, но когато прилагате лечение, го правите системно и упорито. Някои ще кажат, че обичате лекарствата, но вие имате отговор, че рано или късно всеки опира до тях. Това не ви пречи да си угаждате по някой път с храната. Правите го обаче в краен случай.



РИБИ, 20 февруари – 20 март

Рибите най-често търсят подкрепа за своето здраве в изкуството. Ако не създават, не творят, те губят интерес към живота, стават апатични и безразлични към здравето си. Затова им е нужна подкрепа, насърчение. Парите не ги блазнят, през тази година те ще са доволни и на малко, но ако нямат подкрепа и насърчение за това, което създават, ако нямат поле за работа, те се сриват.

