

Пословицы о здоровом питании



МУДРОСТЬ НАРОДНАЯ (*пословицы о здоровом питании*)

О пользе правильного питания люди знали испокон веков. И хотя в его основу каждое поколение вкладывало особый смысл, некоторые прописные истины оставались неизменными. Не случайно ещё много столетий назад Сократ сказал свою знаменитую фразу, актуальную и по сей день:

«НУЖНО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИТЬ, ЧТОБЫ ЕСТЬ».

Превращая поглощение пищи в чревоугодие, можно не только подорвать своё здоровье, но и полностью лишить организм того баланса и легкости, которые заложены в нем природой.

Принципы правильного питания читаются между строк народных сказок и легенд, притч и рассказов, но наиболее ярко их демонстрируют пословицы и поговорки – настоящие перлы народного творчества и мудрости.

Если собрать все пословицы и поговорки о здоровом питании в одной книге, то получится огромный увесистый том. Ведь вся современная диетология строится на тех же принципах, которые пропагандируются в пословицах и поговорках: употребляйте полезные продукты, используйте правильные способы приготовления пищи, не пере едайте, но и не голодайте, не превращайте еду в смысл жизни – и вы сможете сохранить своё здоровье и молодость на долгие годы.

*Во все времена составлению рациона, пусть и неосознанно, уделяли большое внимание. Ещё наши бабушки говорили: «**ЩИ ДА КАША – ПИЩА НАША**», подчеркивая важность ежедневного употребления первых блюд и питательных злаков. Они из опыта знали, что для полноценного развития, активной работы и бодрости духа необходимо не только достаточно, но и правильно питаться.*



И действительно, сегодня диетология – одно из самых востребованных направлений профилактической медицины. Лечение любого заболевания не обходится без составления соответствующего рациона. Но это не означает, что правильное питание становится актуальным лишь после появления каких-либо признаков заболевания. Правильному питанию необходимо уделять внимание с первых дней жизни.

Пословицы о здоровом питании помогают приучить ребенка к правильному пищевому поведению, уважению к еде, рациональному выбору продуктов. С их помощью можно донести малышу то, что сложно объяснить научным языком – основы пищеварения, строение организма, вред неправильных продуктов. Если не объяснить маленькому человеку, что можно есть, а от чего нужно воздержаться, это может привести к серьёзным последствиям. Да и во взрослой жизни пословицы о здоровом питании придутся кстати – они напомнят, что пища не есть смысл жизни, а скорее способ её поддержания.

***«НЕ ВСЁ В РОТ, ЧТО ОКО ВИДИТ»** - говорит нам старая русская поговорка, поспорить с которой сложно. К выбору пищи нужно подходить с умом, и тогда она станет основой активной жизнедеятельности, бодрости духа и хорошего самочувствия на долгие годы.*



ПРИНЦИПЫ ДИЕТОЛОГИИ В ПОСЛОВИЦАХ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Для составления рационального меню, надо знать основные принципы, на которых оно базируется. Причем для этого совсем не надо перелопачивать горы литературы, читать научные трактаты по диетологии – достаточно обратиться к мудрости наших предков, изучив **ПОСЛОВИЦЫ О ПРАВИЛАХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ: «БЕДА, КОГДА ЖЕЛУДОК УПРЯМЕЙ, ЧЕМ РАССУДОК».**

Если не задумываясь, есть всё, что подвернется под руку, то можно не только лишиться здоровья, но и гармонии в своей жизни. Постоянное переедание, употребление вредной пищи рано или поздно приведет к физиологическим расстройствам, нарушит энергетический баланс, станет причиной бессонницы и депрессии.

«ЖИВОТ НЕ МЕШОК – ПРО ЗАПАС НЕ ПОЕШЬ». Не стоит переедать. Единственное, чего вы добьетесь – растянутого желудка и постоянного чувства голода. Лучше есть понемногу – 4-5 раз в день, тогда питание будет наиболее сбалансированным.

«ЧТО ЗА БЕДА, КОЛИ ПЬЕТСЯ ВОДА». Питательный режим не менее важен, чем регулярный прием пищи. Выпивая в день 1,5 – 2 литра воды в день, человек насыщает клетки живительной влагой, позволяет кровеносной системе нормально функционировать.

«НЕ ГЛОТАЙ НЕ ПРОЖЕВАВШИ, НЕ БОЛТАЙ, НЕ ПОДУМАВШИ». Нельзя пренебрегать правильным пережевыванием пищи. Заглатывая крупные куски, вы будете перегружать свой желудок, заставляя пищеварительный тракт работать в неправильном режиме, что может привести к проблемам с пищеварением. Равно как и высказывать свое мнение предварительно его хорошенько не обдумав.

«НЕТ ПЛОХИХ ПРОДУКТОВ – ЕСТЬ ПЛОХИЕ ПОВАРА». Даже самую здоровую и полезную пищу можно испортить, приготовив её неправильно. Например, жареные блюда гораздо вреднее, чем приготовленные в духовке или на пару. А если освоить особые технологии и вкусные рецепты, можно научиться создавать настоящие кулинарные рецепты без излишней термической обработки.



СОСТАВЛЯЕМ МЕНЮ...

Основа, на которой держится диетология – полезные, богатые витаминами и минералами, питательные и при этом легко усвояемые продукты.

ОВОЩИ НА СТОЛЕ – ЗДОРОВЬЕ В ДОМЕ

Овощное меню – пожалуй, самое полезное из того, что нам может предложить природа. Они богаты



растительной клетчаткой, животельной влагой, минералами, аминокислотами. Свежие или приготовленные овощи способны заменить собой первое, второе и третье блюдо: салат, легкий овощной борщ, овощное рагу, кабачковое варенье на десерт. Многочисленные пословицы о пользе овощей – наглядное тому подтверждение.

«ХРЕН, ДА РЕДЬКА, ДА КАПУСТА ЛИХОГО НЕ ДОПУСТЯТ»

«КАПУСТА НЕ ПУСТА, САМА ЛЕТИТ В УСТА»

«СВЕКЛА – КРАСНАЯ ДЕВИЦА, ДА С ЗЕЛЕНОЮ КОСИЦЕЙ, НА СТОЛЕ ОНА ЦАРИЦА, ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИГОДИТСЯ»

«МОРКОВЬ ПРИБАВЛЯЕТ КРОВЬ»

«СЕМЬ ПЕРЕМЕН, А ВСЁ ОДНА РЕДЬКА: РЕДЬКА ТРИХА, РЕДЬКА ЛОМТИХА, РЕДЬКА С КВАСОМ, РЕДЬКА С МАСЛОМ, РЕДЬКА В КУСОЧКАХ, РЕДЬКА В БРУСОЧКАХ ДА РЕДЬКА ЦЕЛИКОМ»

«В ПОСТ РЕДЬКИ ХВОСТ»

«ЗЕЛЕНЬ НА СТОЛЕ – ЗДОРОВЬЕ НА СТО ЛЕТ»

«МОЛОДЕЦ, ЧТО ОГУРЕЦ, А ОГУРЕЦ, ЧТО МОЛОДЕЦ»

«ОБЕД БЕЗ ОВОЩЕЙ, ЧТО ПРАЗДНИК БЕЗ МУЗЫКИ»

«ОВОЩИ – КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ»

«НИ ОДИН РОТ БЕЗ КАПУСТЫ НЕ ЖИВЕТ»

«ХРЕН РЕДЬКИ НЕ СЛАЩЕ»

«ЧЕСНОК СЕМЬ НЕДУГ ИЗВОДИТ»

«ЛУК СЕМЬ НЕДУГ ЛЕЧИТ»

«ЩЕЙ ПОЕЛ – СЛОВНО ШУБУ НАДЕЛ»

«ПРЕМУДРОСТЬ ВО ЩАХ, ВСЯ СИЛА В КАПУСТЕ».



ФРУКТОВО-ЯГОДНОЕ ИЗОБИЛИЕ

Пословицы о здоровом питании не могли обойти своим вниманием пользу фруктов и ягод. Сочные, спелые и очень вкусные плоды – незаменимый источник витаминов и растительной клетчатки. Если включать в свой рацион яблоки, можно забыть

о слабости и анемии, бананы помогут наладить пищеварение, цитрусовые – восполнить дефицит витамина С, груши – избавить от диареи, гранаты – поднять гемоглобин. Правда, стоит отдавать предпочтение овощам и фруктам, собранным на своем огороде, в саду или в проверенных местах. Они гораздо полезнее импортных.

Вот что говорят о фруктах и ягодах пословицы:

«ЯБЛОКО НА УЖИН - И ВРАЧ НЕ НУЖЕН»

«ВИНОГРАД – НЕ ГРАД, НЕ БЬЕТ, НЕ ВАЛИТ, А НА НОГИ СТАВИТ»

«ОТ ПРОСТУДЫ И АНГИНЫ ПОМОГАЮТ АПЕЛЬСИНЫ»

«И ГРУШУ СЪЕЛ, И ЗУБЫ ПОЧИСТИЛ»

«СЛАВИТСЯ НА ЦЕЛЫЙ МИР САМЫЙ ДРЕВНИЙ ФРУКТ ИНЖИР»

«ЗА ЯГОДАМИ ПОЙДЕШЬ, ЗДОРОВЬЕ НАЙДЕШЬ»

«ГРУШУ - МНЕ, ЯБЛОКО - МНЕ, А АЙВУ – СЕРДЦЕ МОЕ ХОЧЕТ»

«СЛИВА СЕБЯ НЕРАСХВАЛИВАЕТ, НО ДОРОЖКА К НЕЙ ВСЕГДА ПРОТОПТАНА»

«РАДИ ЗЕМЛЯНИКИ ЗЕМЛЕ ПОКЛОНИШЬСЯ НЕ РАЗ»

«ХОРОШЕЕ ЯБЛОКО ДОКТОРА СТОИТ»

ПИТАНИЕ ИЗ ЗЛАКОВ



Что может быть полезнее для желудка, чем каша?

Легкая овсянка – лучший завтрак, питательная гречка, богатая железом и минералами – идеальное второе блюдо на обед, а быстро усвояемый рис – отличный ужин. А сколько всего можно приготовить

из круп? Гречневые котлетки, рисовые тефтели, овсяные батончики с сухофруктами, кукурузное печенье. Все эти блюда будут не только полезными, но и очень вкусными.

Стоит только почитать пословицы о правилах здорового питания, касающиеся злаковых культур, и все становится ясным:

«ХОРОША КАШКА, ДА МАЛА ЧАШКА»

«ГРЕЧНЕВАЯ КАША – МАТУШКА НАША, А ХЛЕБ РЖАНОЙ – ОТЕЦ НАШ РОДНОЙ»

«БЕЗ КАШИ ОБЕД НЕ В ОБЕД»

«ЛЮБО ЖИВОТУ, ЧТО ГЛАЗА КАШУ ВИДЯТ»
«КАША - МАТЬ НАША, А ХЛЕБ – КОРМИЛЕЦ»
«КАШЕВАР ЖИВЕТ СЫТЕЕ КНЯЗЯ»
«ЗДОРОВЬЕ НАШЕ – ОВСЯНАЯ КАША»
«МАТЬ НАША – ГРЕЧНЕВАЯ КАША: НЕ ПЕРЦУ ЧЕТА, НЕ ПРОРВЕТ ЖИВОТА»
«ГУСТАЯ КАША СЕМЬИ НЕ РАЗГОНИТ»
«ХЛЕБ ДА КРУПЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЛУПИ»
«КАШУ МАСЛОМ НЕ ИСПОРТИШЬ»
«ГДЕ КАША, ТАМ И НАШИ»
«ГДЕ БЛИНЫ, ТАМ И МЫ, ГДЕ С МАСЛОМ КАША, ТАМ И МЕСТО НАШЕ»
«БЕЗ БЛИНА – НЕ МАСЛЕНИЦА, БЕЗ ПИРОГА - НЕ ИМЕНИНЫ»
«И КАЛАЧИ ПРИЕДАЮТСЯ»
«ПЛОХ ОБЕД, КОЛИ ХЛЕБА НЕТ».



РЕЖИМ ПИТАНИЯ



Важно не только качество питания, но и его регулярность. Пропустить завтрак, чтобы не опоздать на работу или учебу, пренебречь обедом из-за сильной загруженности в течение трудового дня, а вечером отъедаться, пытаясь компенсировать чувство голода, которое преследовало днем – не самая лучшая идея. Ночью организм должен отдыхать, и пищеварительный тракт в том числе. Поэтому ужин должен быть легким и не слишком поздним, чтобы вся съеденная пища успела полностью усвоиться до отхода ко сну. А вот завтрак должен быть обязательно питательным – надо чтобы организм проснулся, а съеденная пища обеспечила организм энергией, хотя бы до обеда. Вот что об этом говорят пословицы:

«НА УЖИН КЕФИР НУЖЕН»
«ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ, ОБЕДОМ ПОДЕЛИСЬ С ДРУГОМ, А УЖИН ОТДАЙ ВРАГУ»

«НАТОЩАК И ПЕСНЯ НЕ ПОЕТСЯ»

«УКЛАДЫВАЯСЬ СПАТЬ С ПУСТЫМ ЖЕЛУДКОМ, ПРОСНЕШЬСЯ БОДРЫМ»

«УЖИН НЕ НУЖЕН»

«СЕЛ ДА ПОЕЛ, ТАК И УЖИН НЕ НУЖЕН»

«УКОРОТИТЬ УЖИН – УДЛИНИТЬ ЖИЗНЬ»

«ПОУЖИНАВШИ – ПОДУШКА ПОД ГОЛОВОЙ ВЕРТИТСЯ»

«ПОЛНОМУ ЖЕЛУДКУ КОШМАРЫ СНЯТСЯ»

«ВСЯКОМУ НУЖЕН И ОБЕД И УЖИН»



ПОСЛОВИЦЫ О ВРЕДЕ ПЕРЕЕДАНИЯ



«БОЛЬШАЯ СЫТЬ – БРЮХУ ВРЕДИТЬ»

«КТО ЖАДЕН ДО ЕДЫ - ДОЙДЕТ ДО БЕДЫ»

«БОЛЬШОЙ КУСОК ЗАСТРЕВАЕТ В ГОРЛЕ»

«УМЕРЕННАЯ ПИЩА – ОТРАДА УМУ»

«БУДЬ УМЕРЕН В ЕДЕ, НО НЕ В РАБОТЕ»

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ЗДОРОВЬЯ, НЕ ЕШЬ МНОГО, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ПОЧЁТА, НЕ ГОВОРИ МНОГО»

«ЕШЬ В ПОЛСЫТА - ПРОЖИВЕШЬ ВЕК ДО ПОЛНА»

«ЖЕЛУДОК ОБЖОРЫ - БЕЗДОННОЕ УЩЕЛЬЕ».

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ



*«КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ»
«КАК ЖУЕШЬ, ТАК И ЖИВЕШЬ»
«ГОВОРИ МЕНЬШЕ, ЕШЬ БОЛЬШЕ».*



ЧЕМУ НАС УЧАТ ПОСЛОВИЦЫ?



Здоровое питание – это залог здоровья человека и его хорошего самочувствия. Пословицы – это жизненный опыт многих поколений, который помогает не совершать ошибок, наносящих вред вашему здоровью. Поэтому следуйте советам народных мудрецов и берегите своё здоровье!

