



ИСХРАНА И ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Радиле: Елена Илић, Ана Игњатов, Нера
Кузмановић, Дуња Дошен, Теодора Бршадинац

О ИСХРАНИ:

- Наука о органским процесима помоћу којих организам присваја и користи храну и течности за нормално функционисање, раст и одржавање, као и одржавање равнотеже између здравља и болести.
- Сва материја у људима која чини ћелије њиховог организма (осим оних ћелија које су створене пре рођења) узета је из хране кроз систем за варење.
- Постоји више хиљада фитохемикалија у нашој храни, а свака од њих има суштинску улогу у правилном функционисању нашег тела.



ИСХРАНА

У двадесетом веку, након сагледавања природе и улоге протеина, угљених хидрата, витамина и минерала у људској исхрани дошло се до становишта да је дотадашње знање о хранљивим састојцима потпуно. На храну се гледало као на гориво и све што је било потребно је да унесемо довољну количину одређених састојака како бисмо живели здраво. Међутим, убрзо је уследила серија брзих открића која је почела са открићем дијететских влакана, што је указало на веома велике празнине у дотадашњем знању о утицају који храна има на наше здравље и нормално функционисање. Данас знамо да постоји више хиљада фитохемикалија у нашој храни, а свака од њих има суштинску улогу у правилном функционисању нашег тела.



ЗДРАВА ИСХРАНА

Тренинг нема ефекта уколико после њега једемо нездраво, а редовно спавање нам неће пружити одморан осећај ако недостају витамини који се уносе искључиво кроз **здраву исхрану**. Веома је важно да правилно распоредимо оброке због правилног распореда нутријената и оптималног функционисања процеса у организму, а самим тим и добар осећај током целог дана и одлично здравствено стање. Унос протеина пожељан је током целог дана, уколико су у питању умерене количине распоређене у више мањих оброка, такође је пожељно унети и одређену количину угљених хидрата, али довољно рано, тако да их физичком активношћу потрошимо у току дана. Правилна исхрана је пут до бољег имунитета, а бољи имунитет води бољој одбрани од вируса, бактерија и болести уопште, уједно пружајући снажнији осећај.



ПИРАМИДА ИСХРАНЕ



БРОЈ КАЛОРИЈА У 100g НЕКЕ НАМИРНИЦЕ

НАМИРНИЦА	КАЛОРИЈЕ	НАМИРНИЦА	КАЛОРИЈЕ
ГРОЖЂЕ	70	КРОАСАН	406
ЈАБУКА	50	БРЗА ХРАНА	217
БЕЛИ ХЛЕБ	266	БАНАНА	89
ЧИПС	530	ЧОКОЛАДА	563
ПАЛАЧИНКЕ	227	КОКИЦЕ	387
ЈАЈА	150	СОКОВИ	42



ПРЕДУСЛОВ ЗА ЗДРАВ ЖИВОТ

ФИЗИЧКА
АКТИВНОСТ



ВОДА

АЛКОХОЛ



ЗДРАВА
ИСХРАНА

ОСНОВНИ НУТРИЈЕНТИ ПОТРЕБНИ ОРГАНИЗМУ

ПРОТЕИНИ

Поспешују раст и регенерацију мишићног ткива.

Материје које нам дају енергију за физички и ментални рад.

УГЉЕНИ ХИДРАТИ

ВИТАМИНИ

Органска једињења неопходна телу да би оно могло да функционише.

Обезбеђују ситост и утичу на енергију.

МАСТИ

МИНЕРАЛИ

Неопходни су за функционисање читавог организма заједно са витаминима.

Потребна је свим процесима у организму.

ВОДА

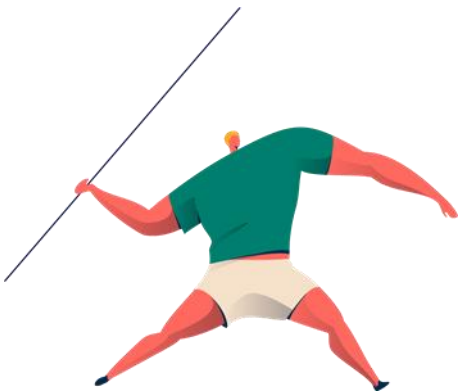
О ФИЗИЧКОЈ АКТИВНОСТИ:

- Физичка активност дефинише се као било који покрет тела који су произвели скелетни мишићи и који захтевају потрошњу енергије.
- Обухвата све активности, било ког интензитета, обављене у току 24 сата.
- Физичка активност укључује вежбе као и случајне активности интегрисане у дневне активности.

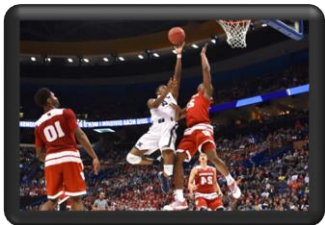


ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Физичка активност један је од најзначајнијих фактора у спречавању настанка многобројних болести - од дијабетеса, преко кардиоваскуларних болести до различитих малигнитета. Физичка активност побољшава снагу и издржљивост костију и мишића, равнотежу, флексибилност и кондицију. Редовна физичка активност позитивно утиче на ментално здравље, поправља расположење и смањује анксиозност и депресију. Одраслима се препоручује да имају најмање 150 минута умерене или 75 минута интензивне физичке активности на недељном нивоу, укључујући активности јачања мишића, два или више дана недељно.



НЕКЕ ОД ФИЗИЧКИХ АКТИВНОСТИ



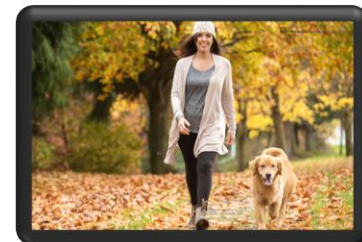
СПОРТ



ТРЧАЊЕ



ВОЖЊА
БИЦИКЛА



ШЕТЊА

ЗАШТО ЈЕ ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ВАЖНА

Најпре физичка активност је важна због здравља и здравог БМИ.

ЗДРАВЉЕ

1

Гради вољу и то је одличан начин за нови почетак. Кроз тренинг изграђујеш истрајност која ће те довести где год пожелиш у животу.

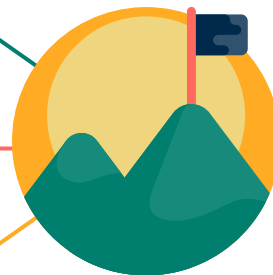
ВОЉА

2

Док тренираш показујеш себи да си способан да преузмеш ствари у своје руке и изградиш самопоуздање.

САМОПОУЗДАЊЕ

3



ПРЕДНОСТИ НЕКИХ СПОРТОВА

ВОЖЊА БИЦИКЛА

Набољи кардио тренинг за очување здравља.



ГОЛФ

Побољшава менталну снагу, смиреност и концентрацију.

ОДБОЈКА

Колективан спорт, помаже правилном развоју тела.



ПЛИВАЊЕ

Један од најздравијих спортова који активира све мишиће у телу.

ВОЖЊА РОЛЕРИМА

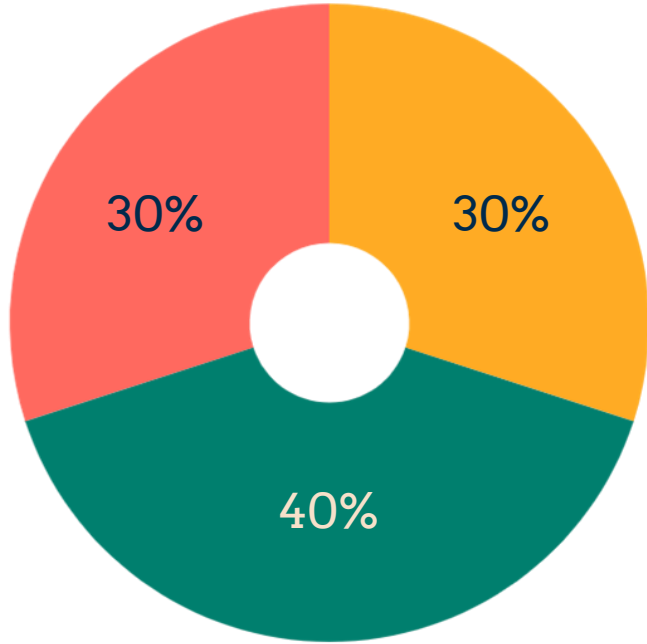
Побољшава координацију покрета и равнотежу тела.



ТЕРЕТАНА

Место где човек може да ради различите вежбе које су му потребне.

НАЈВАЖНИЈИ АСПЕКТИ У ЖИВОТУ



ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Физичка активност је сваки облик покрета тела који повећава енергетску потрошњу.



ИСХРАНА

Исхрана представља један од најважнијих фактора за људско здравље.



ЗДРАВЉЕ

Здравље је ниво функционалне и метаболичке ефикасности живог организма.



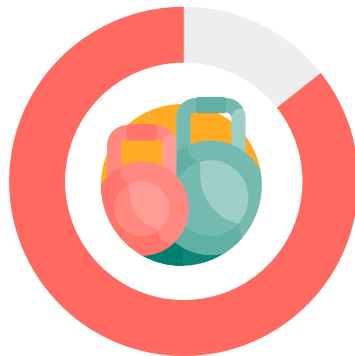
АКТИВАЦИЈА МИШИЋА ПРИЛИКОМ ОДРЕЂЕНИХ СПОРТОВА

65%



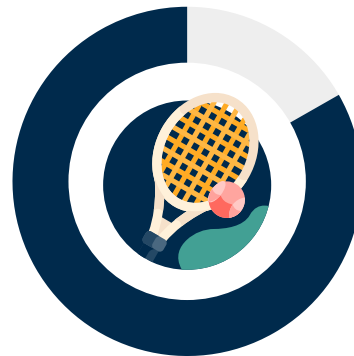
ВОЖЊА
БИЦИКЛА

90%



ТЕРЕТАНА

85%



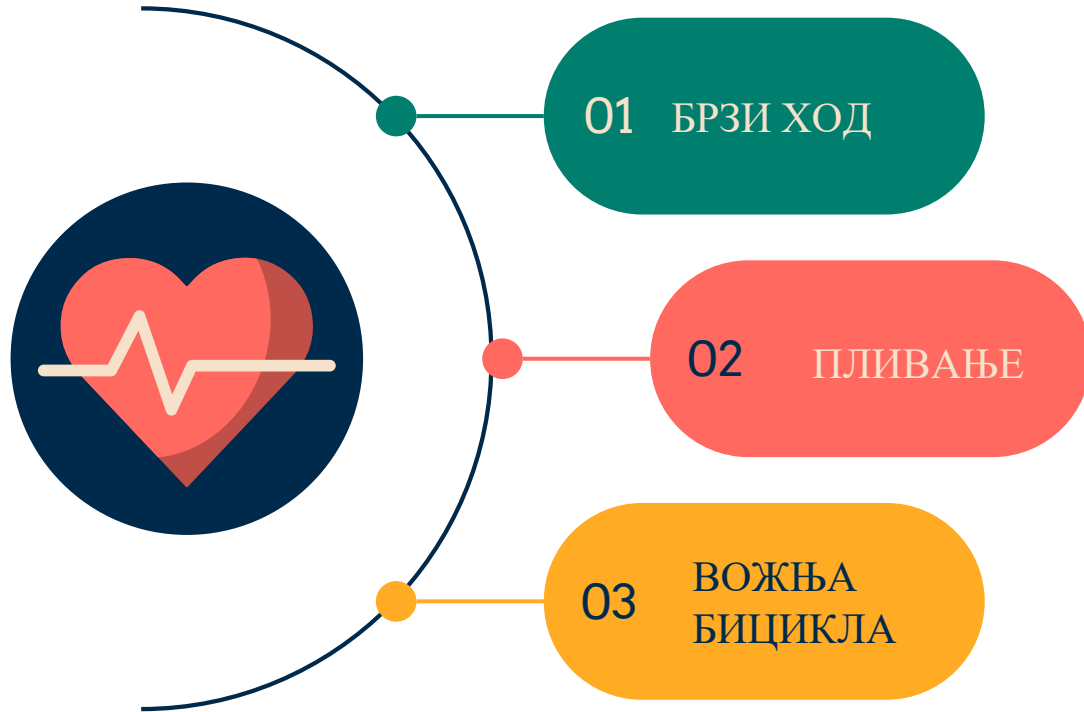
ТЕНИС

80%



ТРЧАЊЕ

НАЈБОЉЕ КАРДИО ВЕЖБЕ



Наведене вежбе и тренинзи умереног интензитета активирају већину мишића у телу, убрзавају метаболизам, јачају срце и плућа и смањују број откуцаја срца у стању мировања. Кардио вежбе повећавају доток крви у мозак што побољшава концентрацију.

ЗАКЉУЧАК

Овом нашем презентацијом желеле смо да вам укажемо колико здрав начин живота односно здрава исхрана и физичка активност утичу на квалитет нашег живота. Такође таквим начином живота и исхране, поготово у данашње време, где смо окружени разним изворима загађења чинимо наш организам јачим и спремнијим да се одупре истим.

