

**МОУ Верхурюмская средняя общеобразовательная  
школа**

# Самые полезные и самые вредные продукты в нашей жизни

**Презентацию подготовила:**

Конева Ольга ученица 6 класса

**Руководитель:** учитель биологии  
Никитенко Ирина Александровна

# 10 самых полезных продуктов



черника

повышает активность  
иммунной системы,  
противодействуют  
различным видам  
стрессов и  
неблагоприятных  
факторов окружающей  
среды.



СОЯ

обогащена  
изофлавонами  
особыми  
антиоксидантами,  
предупреждаю  
щими  
поражения  
клеток свободными  
радикалами  
кислорода.



**Ликопен** препятствует поражению тканей организма свободными радикалами, особенно при таких метаболических заболеваниях, как сахарный диабет.

помидор



Брокколи

Брокколи способствуют выработке организмом специфических являющихся субстанций, надёжными защитниками от онкологических заболеваний. Эти вещества активизируют рост нормальных тканей самого организма, восстанавливая его нарушенные функции, а также наряду с содержащимся в брокколи кальцием укрепляют кости, повышая их плотность.



**Черный шоколад**

Он также способствует снижению артериального давления, предохраняет сосуды от образования холестериновых бляшек

Его активные молочнокислые бактерии восстанавливают нарушенную микрофлору Кишечника после неправильного питания или применения антибиотиков а также длительного стресса.



**Йогурты**

**ОВЕС**



Он богат белками, витамином Е, железом. Овес улучшает пищеварение. Это идеальная зерновая культура для диабетиков- стабилизирует уровень сахара в крови, а клетчатка, содержащая в нем, помогает нейтрализовать «плохой» холестерин.



Любые орехи - прекрасный источник белков. В этих орехах есть и много клетчатки, фолиевой кислоты, цинка, витаминов В и Е, обладающих высокой антиоксидантной активностью, которая помогает при профилактике раковых заболеваний



Грецкие орехи

Регулярное её потребление предотвращает инфаркты и инсульты, а при артритах снижает боль. Считается, что жирные кислоты нужны при профилактике ухудшения памяти и концентрации внимания, а также деменция и болезни Альцгеймера.

Шпинат



Темно-зеленые листья этого растения - настоящий клад антиоксидантов, различных минералов и микроэлементов (железо, кальций, витамины А, С, В2 и К). Они помогают профилактике мышечной дистрофии, снижают риск развития остеопороза и железодефицитной анемии, препятствуют образованию катаракты.



ЛОСОСЬ

# 10 самых вредных продуктов

Дело в том, что вред продуктов определялся, исходя из их способности вызывать тяжёлые заболевания, а не только лишние килограммы. Например, многие продукты, попавшие в рейтинг, часто становятся причинами отравлений и тяжёлых аллергических реакций, но для здоровых людей вполне безопасны. В небольших количествах приём такой пищи может быть вполне безвредным и даже полезным. Итак, вот как распределились места.



# 1 Место - Чипсы и газировка.

Из-за особенностей приготовления в чипсах образуется уйма канцерогенов (то есть веществ, провоцирующих рак). Плюс, в них содержатся гидрогенизированные жиры, которые способствуют увеличению уровня холестерина в крови, что в свою очередь повышает риск инфарктов и инсультов



Что касается газировки, в ней слишком много

сахара. Тем временем, исследования показывают, что многие люди не воспринимают жидкость как источник каких-либо питательных веществ, то есть думают, что пить можно сколько угодно. А это не так — избыточное потребление сладкой газировки может нарушить обмен веществ. Кроме того, обилие красителей может вызвать сильные аллергические реакции, а углекислый газ (это есть пузырьки) повышает кислотность желудка





## 2 Место - фастфуды.



## 3 Место — колбаса, копчёности и майонез.

Колбаса колбасе конечно, рознь, но та, которую чаще всего покупаем мы с вами, содержит всё больше ароматизаторов и красителей, чем мяса. Основные ингредиенты дешёвой колбасной продукции — синтетические, и их безопасность для здоровья не доказана.



# 4 место - Овощи и фрукты, продукты с консервантами

Не удивляйтесь: даже самые полезные и натуральные продукты могут стать вредными, если их испортить. В данном случае, портятся овощи и фрукты под влиянием промышленных выбросов и удобрений. Поев огурчиков, выросших вблизи шоссе или какого-нибудь завода, вы поучите изрядную долю бензопирена и других вызывающих рак веществ.



Что до консервантов, некоторые из них могут содержать глютамат натрия. Отравление этим веществом может проявляться головными болями, спазмами сосудов и даже нарушением обмена веществ. Именно поэтому производители так кичатся надписью «Без консервантов», которую и ставят на самое видное место этикетки



# 5 место - маргарин, пирожные и злаковые

Маргарин — это сплошной трансгенный жир — самый вредный вид жира. Соответственно, вредны и все продукты с его содержанием. Как правило это пирожные, торты с кремом, изделия из слоёного теста. Вообще, чрезмерная любовь к этим насыщенным сахаром и жиром продуктам почти гарантирует нарушение обмена веществ и лишний вес.



Злаковые же — в частности, белый хлеб попали в список из-за того, что часто вызывают непереносимость. Болезнь называется целиакией и встречается довольно часто — у 0,5-1% населения. Симптомы колеблются от проблем с кишечником до диабета и бесплодия.



# 6 место - Кофе, молоко



**2-3 чашки в сутки — не больше. Столько может выпивать взрослый человек, не рискуя истощить свою нервную систему. Энергетическими напитками вообще лучше баловаться не каждый день.**

**Молоко, так же как и хлеб, часто является непереносимым продуктом. Отравление молочными белками в тяжёлых случаях может привести даже к летальному исходу.**



# 7 Место - домашние заготовки и мороженое

Если крутить банки по всем правилам, солёные помидорчики и огурчики можно есть без опаски. Но, к сожалению, некоторые хозяйки пренебрегают элементарной пищевой безопасностью.

В результате, домашние заготовки становятся причиной смертельных.



Мороженое же содержит загустители и ароматизаторы, которые могут замедлять обмен веществ. А это, по меньшей мере, повышенный риск лишнего веса. По материалам газеты «Сегодня»

# 8 Место - жевательные резинки

В состав жвачек входят подсластители, красители и ароматизаторы. Доказано чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. Чрезмерное использование жвачки снижает аппетит, провоцирует реакции, воспаление кожи вокруг рта, а также оказывает раздражающее воздействие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта гастритов, дуоденитов и других заболеваний.



**9 Место** - лапша быстрого приготовления



**10 Место** - картофельное пюре быстрого приготовления

# Гиппократ говорил

Наши пищевые  
вещества должны быть  
лечебным  
средством, а наши  
лечебные средства  
должны быть пищевыми  
веществами.