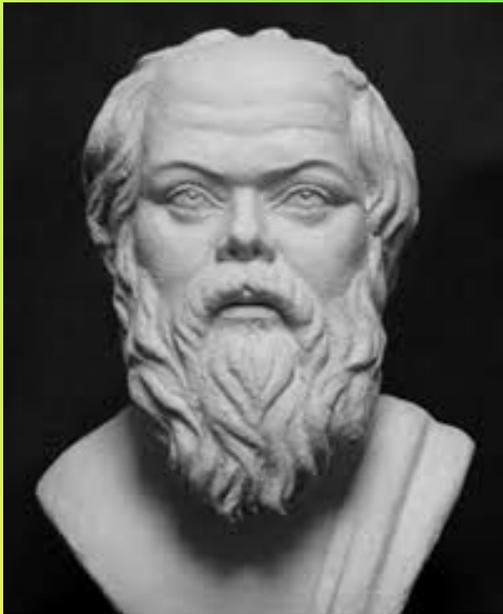


«Здоровое питание»



- **«Я ем, чтобы жить, а некоторые живут, чтобы есть»**, – слова древнегреческого философа Сократа.
- **Задумывались ли вы о значении высказывания? Питание занимает важную часть жизни, но не является смыслом существования.**



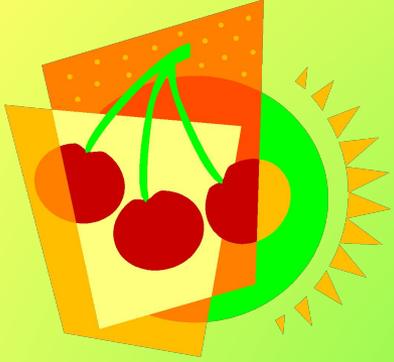
Здоровье -

это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой.

В основе здоровья лежат процессы развития и сохранения физиологических, психологических и социальных функций.

Поэтому...





**На
разговор
о здоровом, правильном
питании !**





Знаете ли Вы,

**что правильно питаться – это значит
навсегда забыть про простуды и
насморк, желудочные, почечные,
сердечные и многие другие болезни?**





Правильное питание - залог здоровья. Если Вы правильно питаетесь, у Вас не будет проблем с лишним весом.



**Правильно питаться -
Это значит стать гораздо
более выносливым,
жизнерадостным и энергичным.**



**Кроме того,
здоровая пища
может быть еще и
очень вкусной.**





Зачем человек ест?



**Чтобы ходить, бегать, прыгать,
дышать, смеяться, работать, чтобы
жить, нужно принимать пищу.**

**Человек может жить без еды
30-40 дней.**



**За свою жизнь каждый
человек съедает примерно
50 тонн продуктов.
Целый грузовой вагон.**

Если много съешь, то и мёд горьким покажется.

Смысл этой пословицы говорит об основном принципе здорового питания – не переедать. Когда съешь слишком много, то любая сладость или просто любимое лакомство потеряет свою



Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу.

Первая часть пословицы как никогда актуальна в нашем темпе жизни. Зачастую мы не уделяем должного внимания завтраку. Причин этому может быть множество: нехватка времени, по утрам вы просто не хотите есть и так далее. Завтрак является основным источником сил и энергии на целый день, поэтому пренебрегать легкой утренней трапезой ни в коем случае нельзя.



В противовес завтраку, за ужином не рекомендуется много есть.

Организм, переваривая пищу во сне, не отдыхает, а значит, вы проснетесь разбитым и не выспавшимся. Количество еды за ужином лучше всего ограничить. Переполненный большими кусками пищи желудок давит на диафрагму, что негативно сказывается на сердце.



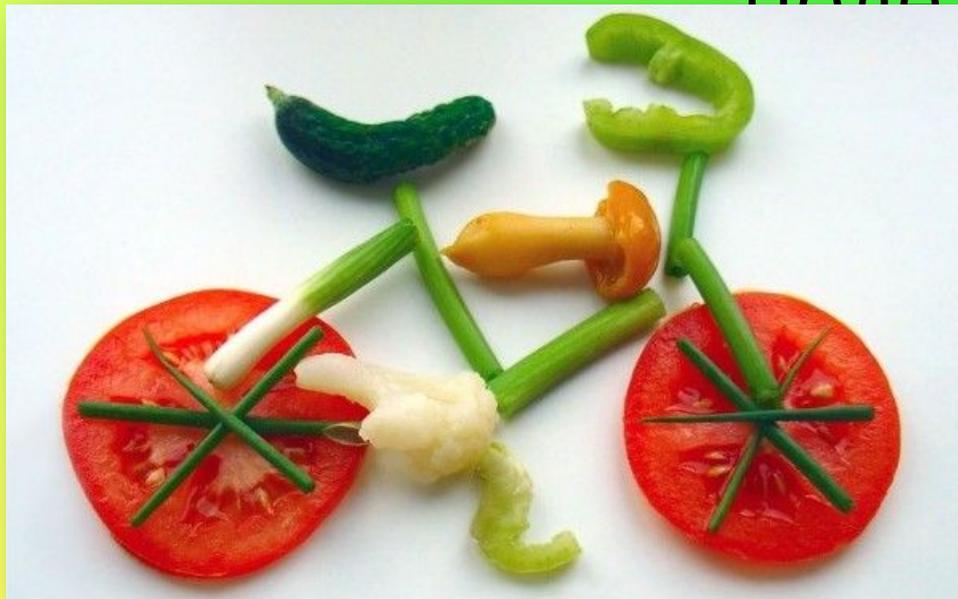
Как жуешь, так и живешь.

Учеными доказано, что чем тщательнее ты пережёвываешь пищу, тем больше пользы она приносит. Это кажется невероятным, но на самом деле так и есть. Тщательно пережеванная пища легче переваривается, и организм получает максимальное количество питательных



Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

Смысл этой пословицы в правильном приготовлении пищи. Любой продукт, даже если вы его не ели, потому что не нравится вкус или запах, при правильном приготовлении окажется вкусным и полезным.



Вам не нравится овсяная каша, полезное для желудка блюдо? Попробуйте овсянку с фруктами или орехами, и нелюбимая с детства каша приобретет новый вкус.



Нет ничего хуже остывшей еды, кроме еды разогретой.

Пища приготовленная, остывшая и потом вновь разогретая теряет вкусовые качества и большую часть питательных и полезных свойств. Готовьте количество еды с расчетом на один прием пищи.

Лучше тратить немного больше времени на приготовление блюда, но употреблять пищу всегда



Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься бодрым.

Во сне организм нуждается в отдыхе. Если вы наедаетесь перед сном, то вместо отдыха, желудок продолжает работу. Это негативно сказывается на общем самочувствии утром.



Яблоко в день, и доктор не нужен.

Смысл этой известной пословицы стоит воспринимать буквально. Яблоки – естественный источник железа и комплекса витаминов, легко усваиваемых организмом. Помимо этого, яблоки помогают пищеварению и уменьшают количество



Афоризмы о том, как правильно питаться

- Лучшая приправа к пище – голод. **Сократ**;
- Пища, которую организм не переваривает, съедает того, кто ее съел. Ешь поэтому в меру. **Абу-ль-Фарадж**;
- С тех пор как люди научились варить пищу, они едят вдвое больше, чем требует природа. **Б. Франклин**;
- хочешь продлить свою жизнь, укороти свои трапезы. **Б. Франклин**;
- Великие люди всегда были воздержанными в еде. **Оноре де Бальзак**;
- Никто не должен преступать меру ни в пище, ни в питании. **Пифагор**;
- Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись. **Марк Тулий Цицерон**;
- Встав из-за стола голодным – вы наелись; если вы встаете наевшись – вы переели; если встаете переевши – вы отравились. **Антон Павлович Чехов**;

Не пропуская завтрак, не наедаясь на ночь и не позволяя себе чрезмерное потребление пищи, вы уже в первый месяц почувствуете себя лучше. Правильно питаясь, вы не будете страдать лишним весом или чрезмерной худобой.

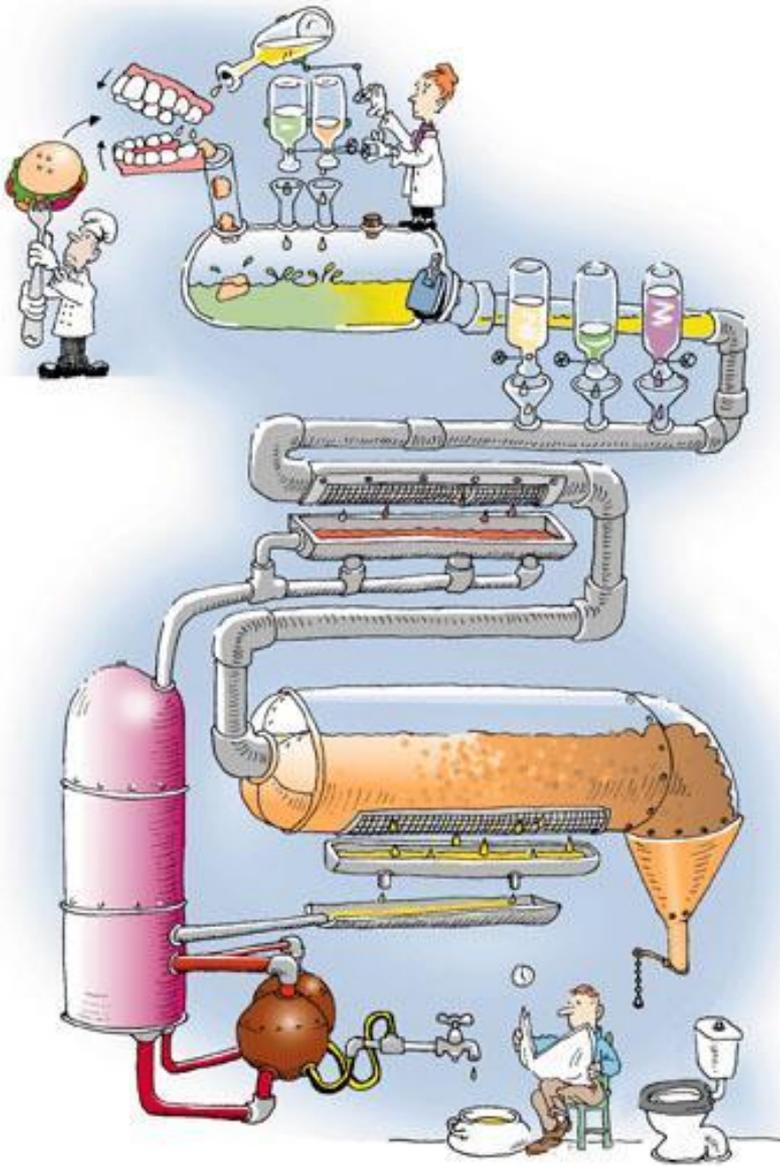
Пословицы, поговорки, афоризмы – это жизненный опыт других людей, который помогает не совершать ошибок, приносящих вам вред. Поэтому следуйте советам

н



е!

Наша фабрика-кухня справляется с пищей за 5-6 часов.



жиры

белки

Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.

ВИТАМИНЫ

углеводы



Белки



Белки - вещества,

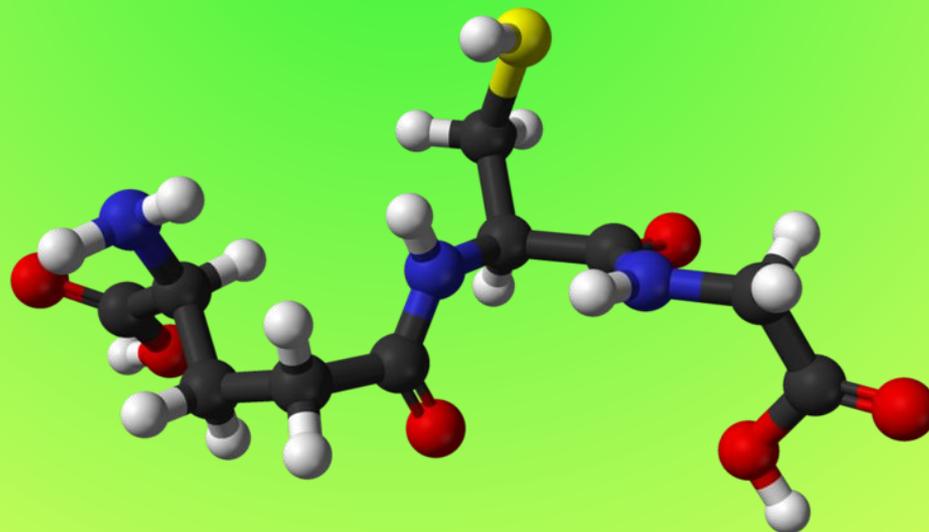
идущие на постройку Белковая пища — это продукты с высоким содержанием белка

растительного или животного происхождения.

Основными источниками животного белка являются рыба, мясо, яйца и творог.

Бобовые, крупы, орехи — это белковая растительная пища.

Прежде всего, белок является основным источником протеина, который жизненно важен для нашего организма. Белки, попадающие в него с пищей, представляют собой своеобразное транспортное средство, которое нормализует и принимает участие во всех обменных процессах, пищеварении, а также в процессе выработки энергии. При помощи белков активируется работа иммунной системы и повышается скорость усваивания углеводов, жиров и других веществ. Одним словом, белки принимают непосредственное участие во всех процессах, протекающих в организме.



Потребность человека в белке зависит от возраста, пола и степени физической активности. Обычному человеку в среднем требуется 0,75 – 1 г белка на 1 кг веса в сутки. То есть, при весе тела в 70 кг норма белка составляет 52,5 - 70

г.





УГЛЕВОДЫ

Углеводы - вещества, быстро дающие
организму
силу и жизненную энергию.



← Хочешь узнать, как делают
вермишель?

Углеводы – важная составляющая нашего рациона

С помощью углеводов все жизненные процессы обеспечиваются энергией, они являются идеальным источником энергии.

Мозг – самый активный потребитель углеводов. В те моменты, когда мы чувствуем усталость, сонливость, это свидетельствует о том, что мозг испытывает недостаток в глюкозе.

Углеводы являются строительными элементами для ферментов, иммуноглобулинов (ответственных за иммунитет), аминокислот, нуклеиновых кислот.

Углеводы принимают активное участие в нормальной работе печени, а также их задача перерабатывать жировые молекулы и белки продуктов



Однако избыток углеводов скапливается в организме в качестве жировых отложений. И в данном контексте опасность идет от слишком большого количества простых углеводов в питании, так как переизбыток сложных

Источники простых углеводов

Простые углеводы содержатся в продуктах питания, таких как фрукты, молоко и овощи

Торты, конфеты и другие продукты, содержащие рафинированный сахар, также содержат углеводы, но не содержат витаминов, минералов и клетчатку.



Простые (быстрые) углеводы являются дисахаридами и моносахаридами, в их основе находятся фруктоза и глюкоза. У них структура довольно проста, потому они очень быстро усваиваются организмом.

Сладости и белый хлеб, мед и пиво, клубни картофеля и сладкие



Сложные (медленные) углеводы являются полисахаридами, в их основе находятся целлюлоза и крахмал. Медленные углеводы улучшают процессы пищеварения, дают нам чувство сытости на продолжительное время. Длинные углеводы заключены в таких продуктах, как бобовые и зерновые культуры, орехи и семечки, многие сырые овощи и зелень (сельдерей, все виды капусты, свекла, мор

Сложные углеводы

или полисахариды представляют собой комплекс моносахаридов(простых углеводов). Они включают крахмал, гликоген и пищевые волокна.

Пищевые источники:

- зерновые злаки
(макаронные изделия, крупа, мука)

- бобовые (кроме сои)

- овощи (кукуруза и картофель)



Правила употребления углеводов

Правило 1

Углеводы нужны! Считается, что 50% калорий, поступающих в организм, должна приходиться на углеводы. 1 г углеводов содержит около 4-х калорий. Чем человек активнее, тем в большем количестве поступающих с едой углеводов он нуждается. 250-300 г углеводов в сутки - норма для «офисных» работников, а для спортсменов – значительно выше: 500 - 600 г. Тем, кто хочет снизить вес, норма углеводов уменьшается.



Правило 2

Так как простые углеводы способны очень быстро дать энергию нашему организму, их следует употреблять за 2 – 3 часа до умственных (экзамены, переговоры, учеба) или физических (соревнования) нагрузок. Рекомендуются они также через три – четыре часа после тренировок. Отличные быстрые углеводы для перекуса - это рис и бананы.

Правило 3

Количество простых и сложных углеводов в суточном рационе питания должно быть сбалансированным. «Медленные» углеводы должны составлять не менее 65% от среднесуточной нормы углеводов. Если физические нагрузки за день практически равны нулю, процент сложных углеводов вырастает до 80% от суточной нормы.

Правило 4

Углеводы следует употреблять вместе с протеинами (морепродукты, мясо, рыба, птица). Ведь именно инсулин, образующийся в результате переработки углеводов, транспортирует к клеткам аминокислоты, синтезирующиеся из белковой пищи.



ЖИРЫ



Жиры дают нам энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей.

Жиры для вашего организма:

Eda+

edaplus.info

В 100
граммах ↘

Суточная норма: 30% от общей калорийности ежедневного рациона



Масло рапсовое

99,9 г



Масло оливковое

99,8 г



Топленое масло

99 г



Сало свиное

92,8 г



Маргарин

82 г



Кедровый орех

67 г



Фундук

61,5 г



Утка

61,2 г



Буженина

50 г



- Построение клеточных мембран
- Синтез половых гормонов
- Отвечают за усвоение витаминов А, D, Е, К
- Защищают от холода
- Играют роль «подушки безопасности» для органов во время различных телесных повреждений
- Дают энергию во время длительной голодовки
- Необходимы для функционирования мозга и нервной системы



- **Нехватка жиров:**
 - истощение нервной системы
 - снижение сопротивляемости организма к инфекции
 - гормональный дисбаланс
 - раннее старение
- **Избыток жиров:**
 - ожирение
 - увеличение свертываемости крови
 - активация процессов образования печеночных и желчных камней
 - атеросклероз
 - дегенеративные процессы в области печени и почек
 - повышение артериального давления и нагрузки на сердце



Орех грецкий

60,8 г



Семя подсолн.

52,9 г



Фисташки

50 г

Современная наука и медицина подсчитали, что примерно 20-30% энергозатрат человека должны восполняться за счет энергии жиров пищи. Суточная потребность в жирах более всего зависит от рода деятельности и возраста человека. У людей ведущих активный образ жизни, трудящихся физически, спортсменов уровень потребления жиров как и общая калорийность рациона может быть выше средних значений. А для пожилых, людей, ведущих малоподвижный образ жизни или склонным к полноте это количество необходимо уменьшать



В построении оптимального рациона также важно придерживаться устойчивого соотношения между растительными (30-40% рациона) и животными жирами (60-70% рациона). А для пожилых людей это соотношение должно измениться в пользу растительных жиров.



ХОРОШИЕ
Ненасыщенные
Жиры



И



ПЛОХИЕ
Насыщенные
Жиры



Рекомендации по потреблению жиров

Жиры должны составлять не более трети общей калорийности суточного рациона.

Соотношение растительных и животных жиров в вашем рационе должно быть как 1 к 2, а в пожилом возрасте наоборот.

Чаще ешьте морскую рыбу жирных сортов или принимать рыбий жир и льняное масло в виде пищевых добавок, так как они содержат полезные омега-3 жиры.

Жиры из натуральных продуктов - самые полезные.

Помните, что жиры не устойчивы к воздействию света, кислорода и высоких температур. Поэтому для жарки используйте оливковое масло или животные жиры (они устойчивы к воздействию температур), а нерафинированные и сырые масла будет полезнее добавлять в готовые продукты. Храните масла в закрытых емкостях и подальше от света.

Не употребляйте в пищу большое количество

ВІТАМІНЫ



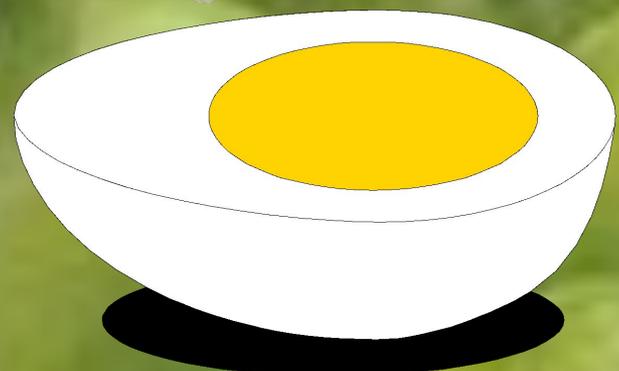
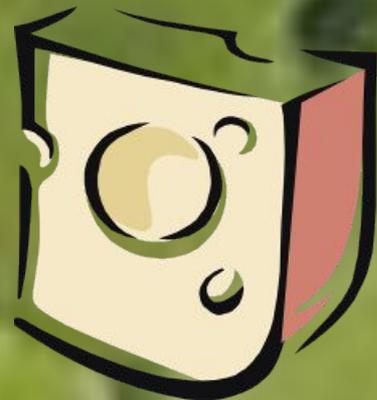
ЭТО ИНТЕРЕСНО



Слово «витамин» придумал американский учёный-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), которое содержится в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин». Детям надо съедать в день 500 – 600 г овощей и



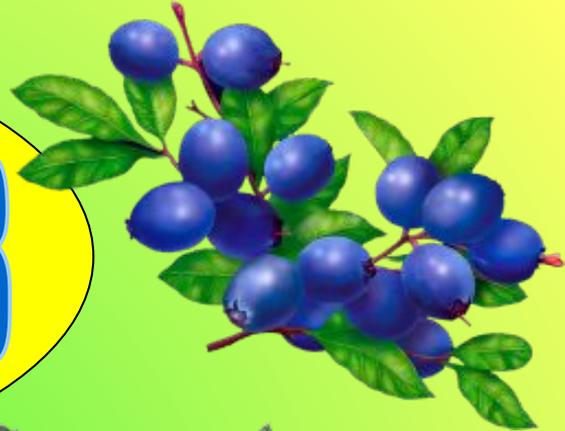
ВИТАМИН - А





Витамин А способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений, необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.

ВИТАМИН В





Витамин В был открыт в 1912 году ученым К. Функом. Но через некоторое время ученые выяснили, что это не одно соединение. Витамин В – это целый комплекс веществ, которых объединяет присутствие азота в составе молекулы. Совокупность этих азотистых веществ известна как витамины группы В, каждый элемент которой пронумерован: от В1 до В20.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

ВАЖНЕЙШИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ РОСТА БОРОДЫ

В1

В3 / В5

В6

В7

В9

В12



ДРОЖЖИ



ДРОЖЖИ



ЗЕРНОВЫЕ РОСТКИ



ПЕЧЕНЬ



ЗЕРНОВЫЕ РОСТКИ



ПЕЧЕНЬ



ГРЕЧКА



ПЕЧЕНЬ



ГРЕЦКИЙ ОРЕХ



ДРОЖЖИ



ПЕЧЕНЬ



МИДИИ



ОВСЯНКА



ОРЕХИ



ШПИНАТ



БОБОВЫЕ



ШПИНАТ



СЕЛЬДЬ



АРАХИС



ЯЙЦА



БАТАТ



ОРЕХИ



БОБОВЫЕ



МЯСО



МЯСО



РЫБА



КАРТОФЕЛЬ



ЦВЕТНАЯ КАЛУСТА



РЖАНОЙ ХЛЕБ



ЯЙЦА



ТВОРОГ



МОЛОКО



МЯСО



ТОМАТЫ



БРОККОЛИ



СЫР

Витамины группы В содержатся в следующих продуктах питания: в цельных злаках, мясных продуктах, яйцах, картофеле, макаронных изделиях, белом хлебе, пивных дрожжах, орехах, зелёных листовых овощах, печени и многих

В1 необходим для нормального роста и развития ребенка. Суточная потребность для детей составляет около 0,3-0,6 мг, для взрослых – 1,1-1,9 мг.

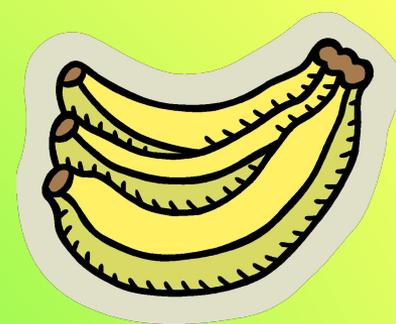
В день количество В2 следует употреблять взрослым не менее 1,4 мг и не более 3 мг, детям 0,4-1,2 мг.

Дневная норма В3 для взрослых – 12-25 мг, для детей находится в пределах 6-21 мг.

Для детей младшего возраста потребность в витамине В5 составляет 2-3 мг, с возрастом доза увеличивается до 7 мг. Взрослые должны употреблять в день не более 15 мг витамина

Е





Витамин В улучшает органы зрения, снимает усталость глаз. Играет важную роль в обмене веществ.

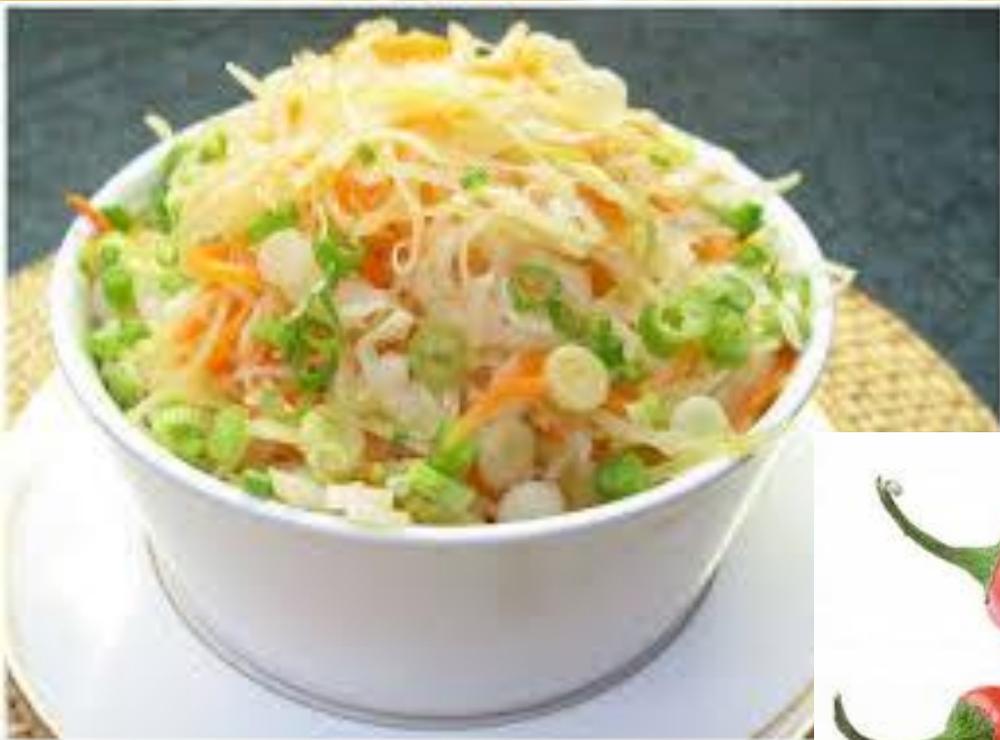
ВИТАМИН С





Витамин С

Витамин С обеспечивает иммунную защиту организма и стабилизирует психику человека. Этот витамин - злейший враг всех возбудителей болезней, лучшее средство для сохранения жизненной силы человека.



Витамин С содержится в огромном количестве в следующих продуктах: черная смородина, сладкий перец, помидоры, шиповник, петрушка, укроп, лимон, клубника и др. Наибольшее содержание аскорбиновой кислоты в квашеной капусте.



ПОЛЬЗА ВИТАМИНА С ДЛЯ РЕБЕНКА

www.petsia.net

улучшает иммунитет

помогает бороться с вирусами

помогает лечить простуду

заживляет раны

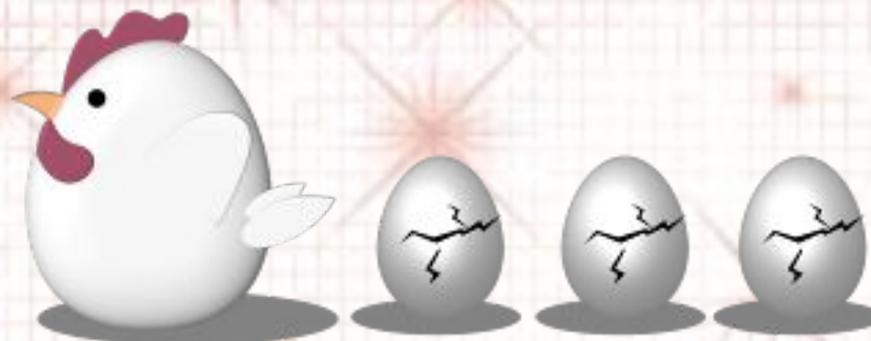
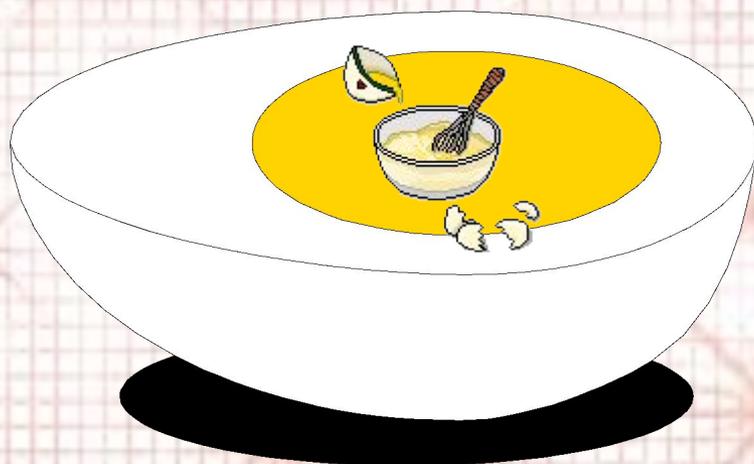
помогает восстановиться после операций

положительно влияет на кровь

Доза для здорового человека в день составляет 50-60 мг, а для детей – 30-45 мг.

ВИТАМИН D





**Витамин D важен для
раз-
вития костей и зубов
младенцев.**



Витамины группы D образуются под действием ультрафиолета в тканях животных и растений.



Витамин D образуется в коже под действием солнечных лучей из провитаминов. Провитамины, в свою очередь, частично поступают в организме в готовом виде из растений

У людей с темной кожей (негроидная раса, загорелые люди) синтез витамина D в коже снижается. То же можно сказать о пожилых людях (у них способность преобразовывать провитамины в витамин D снижается вдвое) и тех, кто придерживается вегетарианской диеты или употребляет в

Дополнительными пищевыми источниками витамина D являются молочные продукты, рыбий жир, яичный желток. Однако на практике молоко и молочные продукты далеко не всегда содержат витамин D или содержит лишь следовые (незначительные) количества



Сельдь
294-1676 ME



Лосось
200-800 ME



Скумбрия
304-405 ME



Печень
до **50** ME



Сметана
50 ME



Сливочное масло
до **35** ME



Яичный желток
25 ME



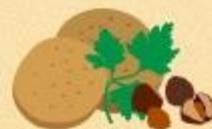
Мясо
13 ME



Кукурузное масло
9 ME



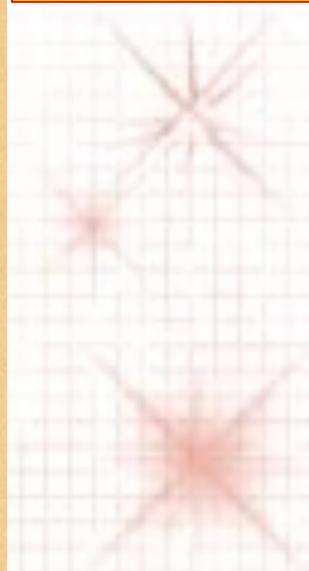
Молоко
до **4** ME



Небольшое количество
витамина D содержат
грибы, петрушка, карто-
фель, семечки и орехи

* ME (Международная единица) - единица измерения количества вещества, используется для витаминов, гормонов, вакцин и некоторых лекарств в фармакологии

**1 МКГ
= 40
МЕ**





Витамин D



(кальциферол)

Для нормального формирования и развития костной системы потребность у детей младше 3 лет составляет 10 мкг, старше 3 лет и взрослых – 2,5 – 5 мкг.

ВИТАМИН Е

Витамин Е



ВИТАМИН Е

Витамин Е



Витамин Е является главным представителем группы антиоксидантов. Он оказывает омолаживающее действие, замедляя старение клеток, вызванное пагубным воздействием свободных радикалов организма.





Витамин Е

Источники:

Растительные масла: подсолнечное, хлопковое, кукурузное; семечки яблок, орехи (миндаль, арахис), турнепс, зеленые листовые овощи, злаковые, бобовые, яичный желток, печень, молоко, овсянка, соя, пшеница и ее проростки.

Травы, богатые витамином Е: одуванчик, люцерна, льняное семя, крапива, овес, лист малины, плоды шиповника.



Продукты питания богатые витамином Е
(токоферол, антистерильный витамин)

<p>Миндаль</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 24,6 (мг)</p>	<p>Фундук</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 20,4 (мг)</p>	<p>Арахис</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 10,1 (мг)</p>	<p>Фисташки</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 6 (мг)</p>	<p>Кешью</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 5,7 (мг)</p>
<p>Курара</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 5,5 (мг)</p>	<p>Облепиха</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 5 (мг)</p>	<p>Угорь</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 5 (мг)</p>	<p>Шиповник</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 3,8 (мг)</p>	<p>Пшеница</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 3,2 (мг)</p>
<p>Грецкий орех</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 2,6 (мг)</p>	<p>Шпинат</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 2,5 (мг)</p>	<p>Кальмар</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 2,2 (мг)</p>	<p>Калина</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 2 (мг)</p>	<p>Щавель</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 2 (мг)</p>
<p>Лосось</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 1,8 (мг)</p>	<p>Судак</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 1,8 (мг)</p>	<p>Чернослив</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 1,8 (мг)</p>	<p>Овсянка</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 1,7 (мг)</p>	<p>Ячневая крупа</p>  <p>Витамин Е (ТЭ): 1,7 (мг)</p>

Норма потребления
витамина в сутки для
детей 3-7 мг, взрослых
8-10 мг.



Признаки нехватки витаминов

При дефиците витамина С наблюдается слабость в мышцах, вялость, кровоточивость десен. Отмечается сухость и шелушение кожи, при остром недостатке возможно выпадение зубов.

При недостатке витамина В3 больной жалуется на сонливость и раздражительность. Это провоцирует возникновение дурного запаха изо рта, кариес, запоры.



Низкое содержание витамина Д приводит к мышечным судорогам, выпадению зубов или у детей их позднему формированию, деформации позвоночника, замедленному росту.

Кровоточивость ран или десен – главный признак дефицита витамина К.

Основными признаками нехватки витамина Е являются: малокровие, нарушение зрения, вялость, слабость, пигментные пятна на различных участках



Дефицит витамина В5 становится причиной депрессии, утомляемости, онемения пальцев ног и ступней, судорог, выпадения волос.

Недостаточное поступление витамина В6 приводит к выпадению волос, мышечной слабости, утомляемости, нарушению кровообращения.

При дефиците В12 появляются признаки парестезии, сухость кожных покровов, снижение аппетита, анемия.

С нехваткой витамина А связано появление кожной сыпи и шелушения, развитие конъюнктивита, сухости глаз. Организм более восприимчив к развитию заболеваний.

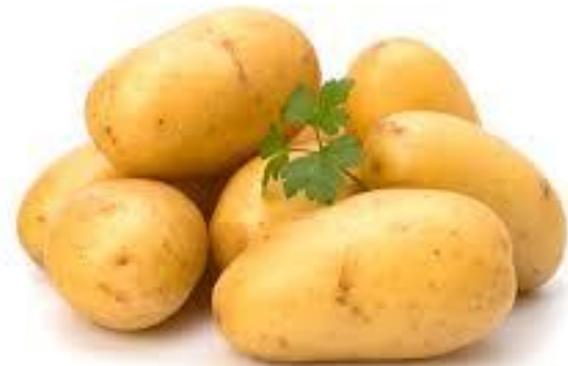
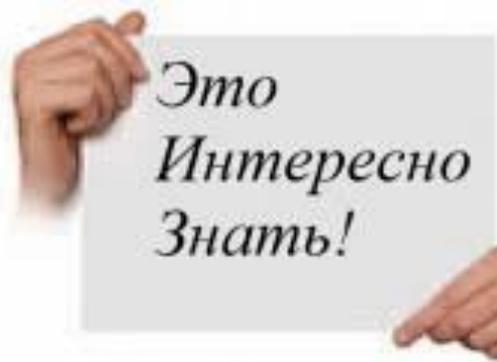
Это интересно:



ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ



- Чтобы получить передозировку калия, надо съесть 400 бананов за 30 секунд.
- Стронций, как элемент родственный кальцию, иногда назначают при лечении переломов и для укрепления костей. В некоторых случаях он действует эффективнее, чем кальций!
- Порция перца чили содержит в 400 раз больше витамина С, чем порция апельсинов.



При наименовании витаминов пропущены буквы от Е до К, потому что витамины под пропущенными буквами оказались либо подтипами витамина В, либо ошибочными открытиями. Меласса, или чёрная патока, необычайно полезна, хоть и является побочным продуктом при производстве сахара. Она содержит значительное количество кальция, магния, витамина В6, калия и железа.

В девяти печёных картофелинах содержится более чем достаточно калорий и основных аминокислот на сутки для человека весом около 65 кг.

а ты ешь витаминны?





Microsoft Word
Copyright © 2007 by Microsoft Corporation



Microsoft Word
Copyright © 2007 by Microsoft Corporation



Microsoft Word
Copyright © 2007 by Microsoft Corporation

Канцерогены



Канцерогены — это природные или созданные человеком вещества, которые могут в определённых условиях вызывать образование опухолей.

Где же содержатся

канцерогены

В самых разнообразных продуктах. Например, в копченостях. Дым, которым обрабатываются продукты при копчении, содержит огромное количество ядовитых веществ. Так что копченая колбаса или

рыба

может с лихвой «накормить» ими организм.

Достаточно канцерогенов в продуктах длительного хранения. Если на баночке консервов указана хоть одна химическая добавка из разряда «Е», то такой продукт



**ВОЗМОЖНО, ЛЮБИТЕЛИ КОФЕ РАССТРОЯТСЯ, НО ОНИ ДОЛЖНЫ
ЗНАТЬ, ЧТО
ЭТОТ НАПИТОК СОДЕРЖИТ НЕБОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО
КАНЦЕРОГЕНОВ. КОФЕМАНАМ, ВЫПИВАЮЩИМ БОЛЬШЕ 4 ЧАШЕК В
ДЕНЬ, СТОИТ ВСЕРЬЕЗ ЗАДУМАТЬСЯ О СВОЕМ ПРИСТРАСТИИ.**





Весьма опасные канцерогены содержатся в желтой плесени. В условиях влажности она поражает некоторые продукты: к примеру, крупы, муку, семечки подсолнечника и арахис.

МНОГИЕ КАНЦЕРОГЕНЫ — А ТОЧНЕЕ 15 ИХ ВИДОВ — СОДЕРЖАТСЯ В СИГАРЕТАХ. ОНИ НЕ ОТНОСЯТСЯ К ПРОДУКТАМ, НО НЕ УПОМЯНУТЬ О НИХ НЕЛЬЗЯ. ЕЖЕДНЕВНО КУРИЛЬЩИКИ ПОЛУЧАЮТ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЯДА. КОГДА ИММУННАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗМА УЖЕ НЕ СПРАВЛЯЕТСЯ С ЕГО НАТИСКОМ, РАЗВИВАЕТСЯ РАК ЛЕГКИХ. ПОЭТОМУ СТОИТ ПОСКОРЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТОЛЬ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ.



Образование канцерогенов при жарке

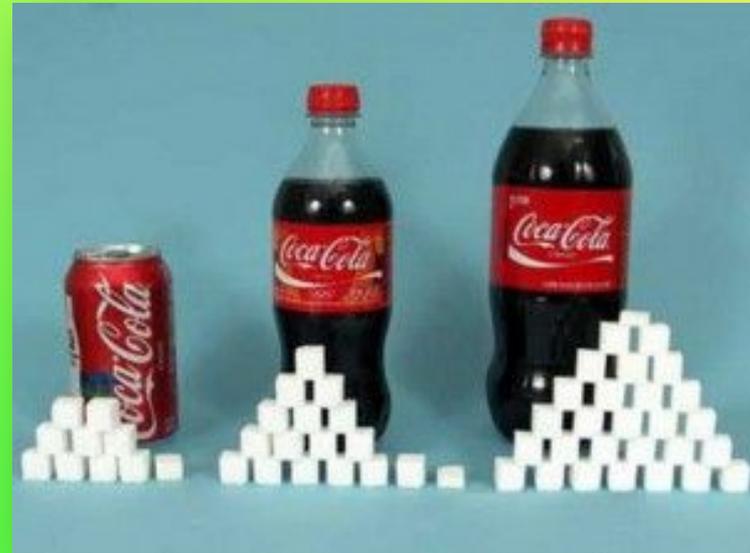


Многие слышали об образующихся канцерогенах при жарке. Они появляются тогда, когда сковорода сильно раскалена, а растительное масло начинает пригорать и дымиться. В парах над сковородой образуется альдегид (представитель канцерогенов), который, попадая в дыхательные пути, раздражает их слизистую оболочку и

Какой вред наносит Кока-Кола и газировка нашему организму?

Вот небольшой список болезней, вызываемых ингредиентами, входящими в состав самого популярного напитка в мире:

- появление камней в почках;
- ломкость и деформация костей;
- мышечная слабость, судороги и коррозия мышечной ткани;
- риск появления рака поджелудочной железы;
- диабет и ожирение;
- риск появления гастрита;
- язва желудка;
- язва двенадцатиперстной кишки;
- риск развития рака лёгких, печени и лейкемии.



Как обезопасить себя от воздействия канцерогенов

Чтобы не подвергаться канцерогенному эффекту некоторых продуктов, следует избегать их употребления. Нужно перейти на органически выращенные фрукты и овощи. Если это невозможно, следует очень тщательно мыть растения и снимать кожуру. Рыбу и мясо надо покупать из проверенных источников. От обработанных мясных продуктов лучше полностью отказаться. Избегать пищи, содержащей ГМО и подсластители. От газированных напитков, белого хлеба и кондитерской продукции, попкорна, сухих завтраков и чипсов лучше держаться подальше. Консервированные томаты лучше предпочесть в стеклянных банках, а не в жестяных. Не

следует употреблять алког



Как вывести канцерогены из организма?

На это способна наша печень. Именно она «собирает», накапливает и выводит все вредные элементы из нашего тела. Питаться нужно часто и дробно, не менее 4–5 раз в сутки. Есть побольше овощей и фруктов.

Основное место накопления канцерогенных веществ — жировая ткань.

Соответственно, чтобы вывести их, нужно избавиться от избыточного веса.

Различные диеты не всегда помогают, а иногда они даже вредны. Упор следует сделать на





VseVocrug.ru





СКАЖИТЕ, А ДОБАВКИ В НИХ НЕ ВРЕДНЫЕ?..

ДА ЧТО ВЫ!
Я ВСЮ ЖИЗНЬ ЕМ
И, КАК ВИДИТЕ,
НИЧЕГО!..



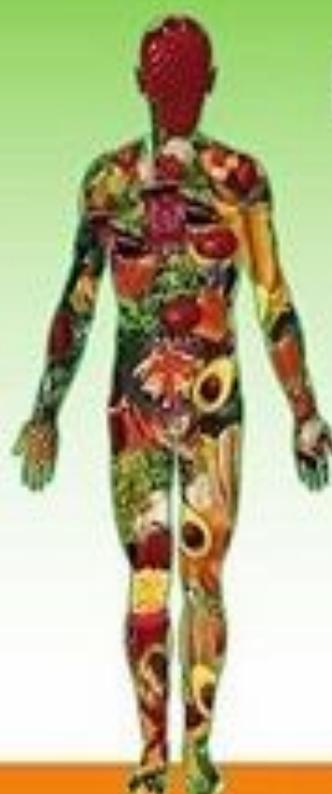
Жить, чтобы есть

- Избыток углеводов, жиров, сахара
- Недостаток белка, витаминов и минералов
- Много калорий



Есть, чтобы жить

- Достаточно белка, витаминов, минералов, клетчатки
- Полезные углеводы
- Мало калорий



Какое питание вы выбираете?



kost-shirokaya.ru

Правильное питание

ПРОДУКТЫ

← Полезные и вкусные

→ Вредные и ненужные



Советы по «Здоровому питанию»

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь острой и солёной пищи.
3. Ешьте меньше сладкого, помните:
«Сладостей тысячи, а здоровье одно»
4. Овощи и фрукты – полезные продукты.
5. Питание должно разнообразным и

КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:



Фрукты

Яблоко, грушу, банан и другие фрукты, которые не вызывают у ребенка аллергии и которые удобно есть, не пачкаясь;

Бутерброд

С сыром или котлетой, куриным филе, рыбой, запеченным или отварным мясом. Хлеб лучше использовать цельнозерновой ржаной или с отрубями;

Напиток

Минеральную воду без газа, компот, морс, чай, сок или питьевой йогурт;

Мучное

Понемногу и не каждый день - печенье, домашние пирожки из ржаной муки, сырники и пр.;

Сладкое

Цукаты, сухофрукты или орехи. Иногда - нескольких долек черного шоколада с высоким содержанием какао или молочного, но без начинок.

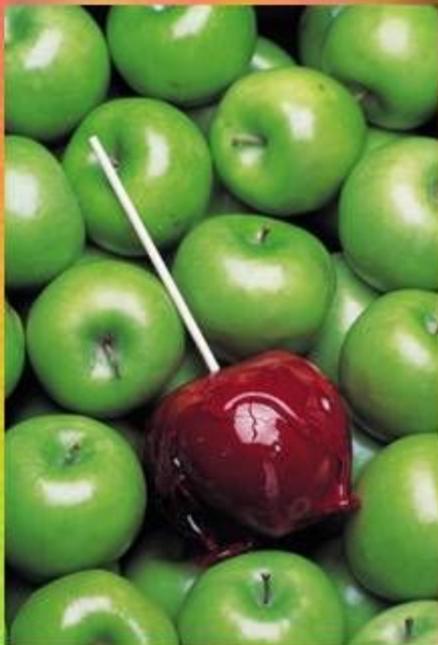
Не стоит давать:

чай в пластиковой бутылке или сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу любых видов, сухари и чипсы, кетчуп и майонез, кексы и рулеты с начинкой длительного хранения, любой фаст-фуд.

Объясните ребенку, что:

- школьный бутерброд не может заменить полноценный горячий обед,
- не надо съедать на одной перемене всю ссобойку,
- сладости лучше съесть в начале школьного дня,
- кисломолочные продукты, сладости и фрукты едят отдельно друг от друга.

Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.



Я за здоровый
образ жизни!





Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!

