

Правильное питание

Выполнила ст
группы ЛД-11:
Габова Софья

Пища оказывает значительное влияние на человека. Она дает:

- энергию
- силу
- развитие
- здоровье

Здоровье человека на 70% зависит от питания.

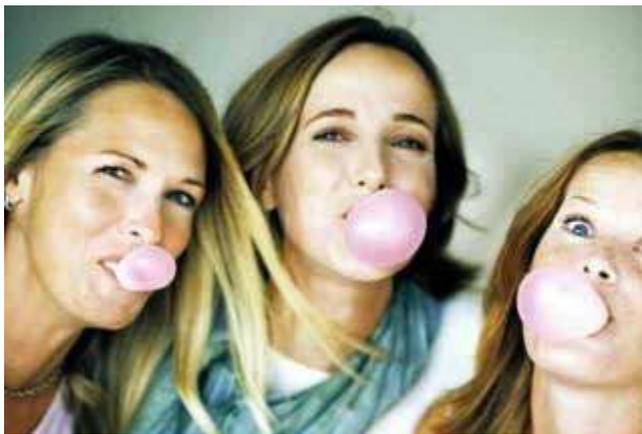
Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов.

Что такое здоровое питание?

- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- вкусно
- недорого
- полезно для всех



Самые вредные продукты



Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.

- **Чипсы- очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Содержащееся в чипсах вещество акриламид формируется при термической обработке продуктов, содержащих крахмал, и вызывает раковые заболевания.**



- Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества.
- Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины.



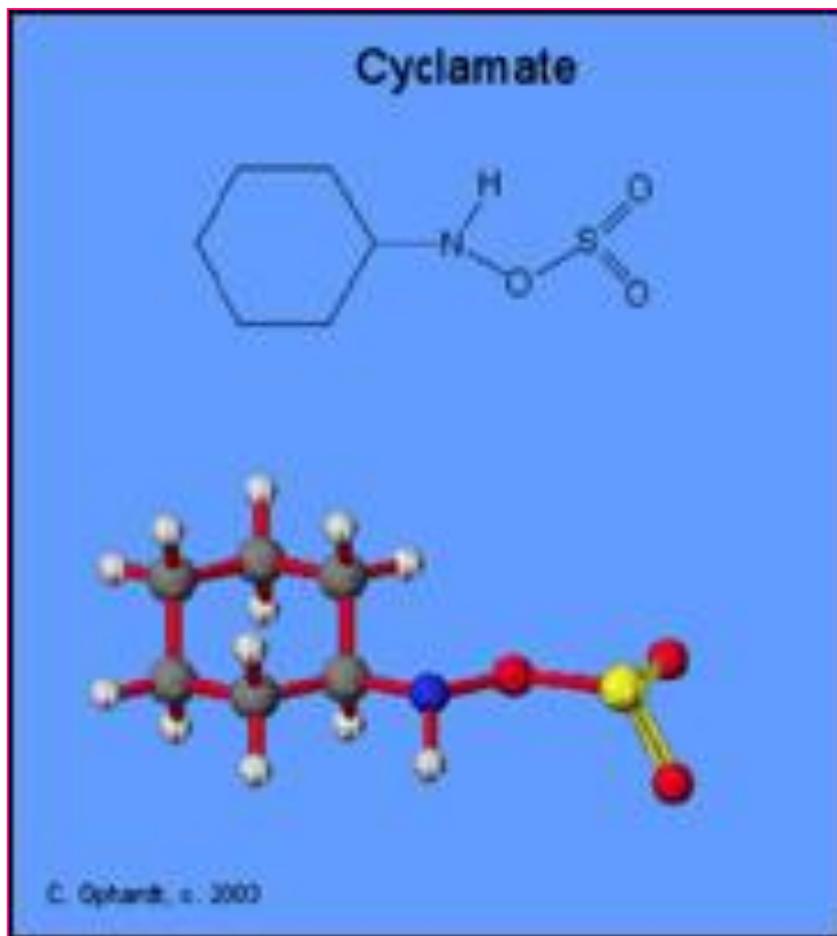
Что будет с телом, если выпить Кока-колу?

- **Через 10 минут.** 10 чайных ложек сахара “ударят” по вашей системе. Вас не тянет рвать, потому что фосфорная кислота подавляет действие сахара.
- **Через 20 минут.** Произойдет скачок инсулина в крови. Печень превращает весь сахар в жиры.
- **Через 40 минут.** Поглощение кофеина завершено. Ваши зрачки расширятся. Кровяное давление увеличится.



- **Через 45 минут.** Ваше тело увеличит производство гормона дофамина, стимулирующего центр удовольствия мозга. Такой же принцип действия у героина.
 - **Спустя час.** Фосфорная кислота связывает кальций, магний и цинк в вашем кишечнике, ускоряя метаболизм. Увеличивается выделения кальция через мочу.
 - **Более чем через час.** Мочегонные действия входит в игру. Выводятся кальций, магний и цинк, которые находятся в ваших костях, так же как и натрий, электролит и вода.
- Более чем через два часа.** Вы становитесь раздражительным или вялым. Вся вода, содержащаяся в кока-коле, выводится через мочу.

ЦиклаMAT



- - синтетическое вещество на основе нефти, слаще сахара в 200 раз, канцероген, провоцирует рак.



- **ГИГАНТСКОЕ КОЛИЧЕСТВО калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами.**

- **содержат так называемые скрытые жиры, все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов.**





- содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее.
- Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.
- Соль понижает давление, нарушает соле-кисловой баланс в организме, способствует скоплению токсинов.





- По данным, на сегодняшний день в мире страдают ожирением или имеют лишний вес более 177 млн детей, причем из них 22 млн -малыши в возрасте до пяти лет.

Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок!



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



- В яблоках содержатся кислоты, кот. помогают бороться с гнилостными бактериями. В состав яблок входит вещество (кверцетин), замедляющее рост раковых клеток.



- Лук не просто полезный продукт, но и панацея от всех болезней.

- Богат полезными веществами, силен в борьбе с простудными заболеваниями. Кроме этого чеснок нормализует флору вашего желудка, убивая вредные микроорганизмы.
- Морковь содержит бета-каротин, который превращается в нашем организме в витамин А. Очень полезна морковь для зрения, также она предотвращает возникновение раковых заболеваний, особенно [рака](#) [КОЖИ](#).





- Пить каждый день зеленый чай – это не просто дань моде, это очень полезно для здоровья. Зеленый чай снижает риск инсультов, улучшает иммунную систему.



- Мед является природным заменителем сахара. Мед не только замечательное средство для лечения простудных заболеваний, он полезен также и для работы сердечно-сосудистой системы.



- В молоке содержится столь необходимый организму кальций, укрепляющий кости.



- Бананы снимают стрессы и восполняют утраченные силы. Нормализуют работу кишечника и чудесным образом заменяют слабительные средства.



- Как черные, так и зеленые оливки обладают массой полезных для организма питательных веществ, витаминов и микроэлементов.



Наше здоровье - в наших руках
и не стоит «ждать милостей от
природы».

