

О ЗДОРОВЬЕ МИФЫ И ПРАВДА



презентация
для обучающихся **5-11** классов
беседах на тему «Здоровье»

Много витамина С защитит вас от простуды

Правда: Витамин С стимулирует иммунитет, но вовсе не защитит вас от гриппа.



Чем больше воды вы пьёте за день, тем
лучше

Правда: Большинство продуктов, особенно фруктов и овощей, содержат воду. И если вы не хотите пить, не нужно давиться обычной водой – это большая нагрузка на почки.



Кофе вредит здоровью

Правда: Пару чашечек в день ароматного напитка никак не навредят, а даже наоборот, улучшат ваше общее самочувствие.



Кофе вредит здоровью

Правда: Пару чашечек в день ароматного напитка никак не навредят, а даже наоборот, улучшат ваше общее самочувствие.



От жареного и шоколада появляются прыщи

Правда: Причин, из-за которых возникает акне, может быть масса, в том числе косметика, повышенная влажность и потливость.



Компьютер – первый враг для глаз

Правда: Исследования доказали, что радиация от мониторов совершенно безвредна для человеческого глаза и её очень мало.



От потребления сахара дети становятся
чрезмерно активными

Правда: Дети по своей природе
гиперактивны, вне зависимости от того,
едят они сахар или нет.



Сахар – основная причина кариеса

Правда: Здесь причина не столько в сахаре, сколько в продолжительности его действия на зубную эмаль. Поэтому кусочек шоколада менее вреден, чем длительный процесс наслаждения леденцом. Но только если сразу же прополоскать полость рта!



Чистите уши нужно ватными палочками

Правда: Ватные палочки небезопасны для слуха, так как проталкивают серу еще глубже.



Осторожно! В яйцах есть холестерин

Правда: Бессмысленная клевета ценного продукта! Яйца – это кладезь антиоксидантов, витаминов и безвредного холестерина.



Мёд гораздо полезнее обычного сахара

Правда: Научкой доказано, что мёд имеет такой же эффект, как и кукурузный сироп. Однако кондитерские изделия содержат намного больше сахара, поэтому вредней и калорийнее.



Запрокинув голову, вы остановите кровь из
носа

Правда: Это опасная ошибка! В таком случае кровотечение пойдет к горлу, что вызывает рвотный рефлекс. Необходимо зажать нос, наклонившись чуть вперед.



Кушайте часто и по чуть-чуть

Правда: Утверждение спорное. Ведь организм не должен находиться в постоянном процессе переваривания еды. Достаточный перерыв между приемами пищи позволяет клеткам очиститься от продуктов распада. Вот почему временное голодание очень полезно.



Молоко укрепляет кости

Правда: Это давно опроверженный миф. Ученые доказали, что нет связи между потреблением молока и прочностью костей и суставов. Наоборот, чем старше мы становимся, тем меньше молочных продуктов следует включать в свой рацион, а то и вовсе отказаться.



Урезайте потребление насыщенных жиров

Правда: Грамотное потребление мясных продуктов, масла и сыра не только безвредно, но и понижает уровень “плохого” холестерина.



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

