



# О вкусной и здоровой пище

Учитель биологии МБОУ «СОШ № 56»  
Кузнецова Надежда Петровна



**Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.**

**Сократ**

**Если хочешь продлить свою жизнь, укороти свои трапезы.**

**Бенджамин Франклин**

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

**Гиппократ**

**Избыток пищи мешает тонкости ума.**

**Сенека**

**Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись.**

**Цицерон**

**Встав из-за стола голодным - вы наелись; если вы встаете наевшись - вы переели; если встаете переевши - вы отравились.**

**А. П. Чехов**

# Пирамида питания



При разработке пирамиды за основу ее были взяты продукты, наиболее необходимые для здорового питания. Пирамида наглядно иллюстрирует разнообразие и соотношение этих продуктов.

Пирамида создана с использованием цветовой схемы светофора :

- зеленый - употребляй без ограничений;
- желтый - употребляй расчетливо;
- красный - подумай стоит ли употреблять.

По рекомендациям ВОЗ более половины суточной энергии должно поступать с продуктами, входящими в двух нижних зеленых слоев пирамиды, а именно: с хлебом, зерновыми, макаронными изделиями, рисом и картофелем.

Из продуктов, входящих в верхней зеленого слоя пирамиды, ВОЗ рекомендует потреблять ежедневно не менее 400 г овощей (дополнительно к картофелю) и фруктов

Продукты желтой зоны необходимы в малых количествах.

Продукты красной группы в чрезвычайно малых количествах нужны лишь для обеспечения дополнительной энергии сверх того, что уже обеспечена другими группами продуктов.

# Хлеб – всему голова!



**Хлеб – это единственный продукт, который нам никогда не надоедает. На одном хлебе и воде человек может прожить несколько недель.**

## Хлеб - важный источник

- растительного белка, содержащего ряд незаменимых аминокислот;
- витаминов группы В: В<sub>1</sub> – улучшает работу нервной системы, В<sub>2</sub> - сохраняет молодость, кожу делает гладкой и эластичной, РР - отвечает за работу мозга и сердечнососудистую систему;
- растительной клетчатки;
- минеральных веществ: калия, кальция, магния, натрия, фосфора, железа.

Самый полезный хлеб – это хлеб с отрубями. Отруби обладают свойством поглощать токсины и аллергены, способствуют укреплению иммунитета, снабжают наш организм клетчаткой, ценными белками и витаминами.

Полезен ржаной хлеб В составе ржи содержится минимальное количество клейковины и крахмала, но большее число (чем в зёрнах пшеницы) пищевых волокон.

В белом хлебе нет полезных веществ, которые содержались в зародыше зерна и его оболочке. В нем много крахмала, клейковины.





# Картошка – второй хлеб

## Полезные свойства картофеля обусловлены содержанием

- 14 из 20 аминокислот, необходимых для построения белков человеческого организма; картофель содержит все незаменимые аминокислоты;
- фруктозы, глюкозы и сахарозы, пектиновых веществ и клетчатки;
- микро и макроэлементов (фосфор, железо, йод, магний, натрий, кальций, медь, марганец, цинк, кобальт, никель, бор и др.), фолиевой кислоты и целого набора витаминов (С, В<sub>6</sub>, В<sub>2</sub> и В<sub>3</sub>);
- калия: 500 граммов картофеля удовлетворяет суточную потребность калия в организме. Калий выводит из организма лишнюю жидкость и поваренную соль, поддерживает работу сердца;

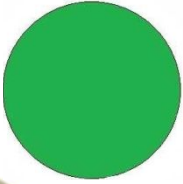


- крахмала, который, перевариваясь, превращается в глюкозу. В процессе окисления глюкозы выделяется энергия, необходимая человеку для жизни.
- Очень полезен картофель в мундире, кожура помогает сберечь все полезные вещества и витамины.
- Почти все витамины в клубнях картофеля водорастворимы и при варке переходят в воду, поэтому выливать ее не стоит, а лучше использовать для приготовления супов или соусов

# Овсянка, сэр!

Ученые пришли к такому выводу, если регулярно употреблять овсянку по утрам, то можно не только стать спокойнее, но и умнее. Она улучшает работу головного мозга, придает бодрости и хорошего настроения. Она улучшает умственную способность и хорошую память до самой старости.

Из всех каш овсяная каша является самым богатым источником белка и клетчатки, содержит такие витамины, как А, К, Е, РР и витамины группы В, а также алюминий, бор, медь, кальций, магний, йод, калий, сера, фосфор, никель и железо, которые нормализуют хороший обмен веществ.



В овсянке содержится большое количество антиоксидантов, которые улучшают сопротивляемость организма к различным инфекциям и негативным воздействиям окружающей среды.

А еще овес содержит медь! Что, кстати, делает овсянку исключительно ценным продуктом для лечения... переломов. Тоже редкое свойство!

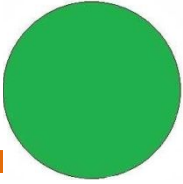
Медики пришли к выводу, что этот продукт практически не имеет противопоказаний.





# Рис – «белое золото»

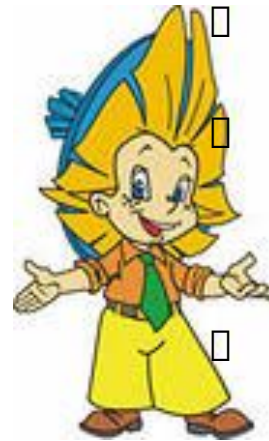
самая популярная в мире зерновая культура, которой питается бол  
половины человечества.



## Что полезного в рисе

- Рис – это огромный источник энергии, т.к. богат углеводами
- Содержит много белка. Достаточно всего 50 грамм зерен риса, чтобы организм получил суточную дозу растительного белка.
- Не содержит глютена (растительный белок, который может вызывать сильную аллергическую реакцию).
- Содержит клетчатку, которая ускоряет эвакуацию из кишечника токсинов и шлаков.
- Среди минералов, которыми богат рис, заметно выделяется калий, в небольшом количестве рисовые зерна содержат кальций, йод, железо, цинк, фосфор.
- Благодаря высокому содержанию калия он укрепляет сердечную мышцу, способствует улучшению работы сердца.

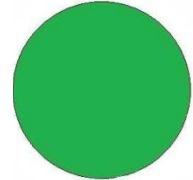
- Рис – источник витаминов группы В (В1, В2, В3, В6), незаменимых для нервной системы.
- Лецитин, входящий в состав риса стимулирует мозговую деятельность.
- Рис содержит большое количество нерастворимых волокон, которые могут защитить организм от многих видов рака.
- Рис обладает мощными антиоксидантными свойствами, что способствует укреплению сердечнососудистой системы за счет снижения уровня холестерина в организме.







# Рис – «белое золото»



□ Одно из самых полезных свойств риса – обволакивающее действие, попадая в органы пищеварительной системы, рис мягко обволакивает стенки пищевода, желудка, такая еда полезна людям с повышенной кислотностью желудочного сока, а также страдающим гастритом, язвенными поражениями слизистой желудка.

□ Рис (особенно коричневый) содержит вещества, которые в значительной степени предотвращают появление болезни Альцгеймера.



**Полезные свойства риса зависят от сорта зерновой культуры, и от способа обработки**

- В белых рисовых зернах (тщательно отшлифованных) много крахмала. Значит, польза продукта невелика, в нем слишком мало клетчатки и витаминов. После пропаривания в рисовых зернах остается больше полезных веществ, зерна становятся желтоватыми.
- Максимум полезных веществ содержится в нешлифованном рисе, он имеет коричневый цвет, поскольку на зерне сохраняется оболочка, богатая клетчаткой и витаминами.
- Полезнее всего дикий черный рис, содержание питательных веществ в нем наибольшее

**Противопоказаний нет!!!**



# Капуста – настоящая кладовая полезных для человека веществ



- Самым ценным считается содержащийся в ней витамин С, который долгое время не разрушается.
- Богата витамином U, PP, E, K витаминами группы В и др.
- Много ценных минеральных веществ: кальций, калий, цинк, железо, фосфор, йод, сера, марганец, алюминий и др.
- Источник незаменимых для организма кислот и солей, например, ценной фолиевой кислоты.
- Большое содержание клетчатки в капусте способствует улучшению микрофлоры кишечника и пищеварению; выводит из организма шлаки и холестерин.
- Конечно, самым полезным способом приготовления капусты следует считать изготовление из нее свежего салата, который будет по истине витаминным блюдом.
- В цветной капусте содержится большое количество безазотистых и азотистых веществ, много витаминов, которые легко усваиваются организмом человека, она является важным диетическим продуктом питания больных и детей.

# Капуста квашеная, брокколи



- Квашеную капусту часто называют «санитар кишечника», поскольку в ней содержится молочная кислота, которая очень нужна для нашего организма, так как предупреждает гниение бактерий.
- Тем, кто заботится о своей фигуре, квашеная капуста также будет очень полезна, так как она содержит очень мало калорий.
- В квашеной капусте содержится большое количество никотиновой кислоты, которая полезна для укрепления ногтей и здоровья волос.
- Употребление квашеной капусты хорошо укрепляет организм и помогает бороться с головными болями и бессонницей.

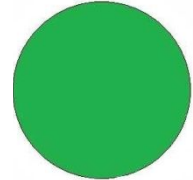


- Если капусту считать королевой всех овощей, то брокколи находится во главе королевской знати.
- В ней находится множество белков и минералов. Содержание витамина С в капусте брокколи в 2 раза больше, чем в цветной капусте, а витамина А в 40 раз.
- Брокколи нормализует обмен веществ, выводит шлаки и токсины из организма.
- Регулярное употребление в пищу регулирует давление, предотвращая атеросклероз, раннее старение.





# Морковочка



- В моркови содержатся витамины: С, К, Е, РР, группы В, большое количество каротина – полезного вещества, которое имеет способность в человеческом организме превращаться в витамин А.
- Богата морковь также и минеральными веществами: железо, калий, фосфор, медь, кобальт, магний, цинк, йод, хром, фтор, никель и прочими
- Бета-каротин, предшественник витамина А, особенно полезен для организма молодых женщин – позволяет сохранять молодость кожи, её здоровье и красоту, а также укрепляет волосы и ногти.
- Витамин А оказывает значительное влияние на процесс роста у детей.
- Вареная морковь помогает лечить злокачественные опухоли.
- В моркови содержатся фитонциды. Достаточно пожевать морковку — и количество микробов во рту резко уменьшится
- Морковный сок — самый богатый источник витамина А, который организм усваивает быстро. В соке моркови содержится большое количество витаминов В, С, D и Е. Морковный сок улучшает аппетит, пищеварение и укрепляет зубы.

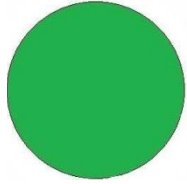




# Огурчики

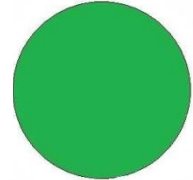


- Хотя огурец на девяносто шесть процентов состоит из воды, все же он обладает неплохим набором полезных для человека элементов.
- 250-300 г свежих огурцов способны удовлетворить суточный недостаток витамина С
- Огурцы содержат витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, а также калий, кальций, железо, фосфор, йод, клетчатку и органические кислоты.
- Известно, что употребление огурцов разгружает работу поджелудочной железы.
- Калий понижает кровяное давление, снимает отеки, помогает при сердечной аритмии.
- Йод, содержащийся в них, усваивается почти на 100% и помогает предупредить заболевания щитовидной железы.
- Если вы будете есть мясо с этим овощем, то процент усвоения белков из этого блюда многократно возрастет.
- Улучшение обменных процессов, снижение аппетита, уменьшение содержания сахара в крови – это все наш любимый огурец.





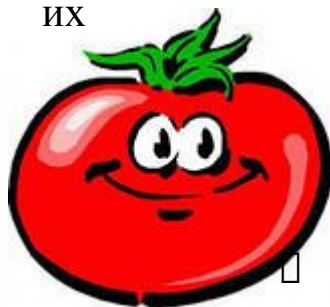
# Чудесный помидор

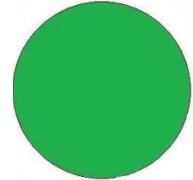


- В помидорах содержатся естественные сахара – глюкоза и фруктоза; клетчатка, пектин, витамины С, Е, все витамины группы В и фолиевая кислота; каротин, множество органических кислот.
- В составе помидоров есть провитамин А – каротиноид, являющийся естественным антиоксидантом. Поэтому томаты полезны при профилактике раковых заболеваний.
- Стоит знать, что в помидорах желтых сортов питательных и полезных веществ куда меньше, чем в их собратьях красного цвета.



- Витамины С и провитамин А, в больших количествах содержащиеся в помидорах, укрепляют общий иммунитет организма и помогают наиболее эффективно противостоять различным заболеваниям.
- Кислоты, содержащиеся в помидорах – яблочная и лимонная – необходимы для нормального пищеварения. Они успешно регулируют кислотно-щелочной баланс, а эффективно борются со старением организма.
- Для снижения риска образования злокачественных опухолей томаты содержат полезное вещество ликопен. По антиоксидантным свойствам ликопен превосходит витамины С и Е.





# Чудесный помидор

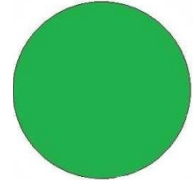
- Используя плоды для профилактики заболеваний, следует знать, что наибольшая концентрация ликопена наблюдается не в свежих плодах, а в подвергшихся тепловой обработке – запеченных, вареных помидорах.
- Необходимо съедать в неделю не менее 20 помидоров, чтобы ощутить реальную пользу от них. Рекомендуется употреблять помидоры в виде салата, заправленного подсолнечным или оливковым маслом. В этом виде ликопен будет еще лучше усваиваться организмом.
- Это великолепный антидепрессант, не хуже, чем шоколад. В плодах содержится ударная доза серотонина и тиамина – гормонов счастья, помогающих побороть депрессию и улучшить настроение.
- Нельзя употреблять много томатов тем, кто страдает от желчнокаменной болезни.



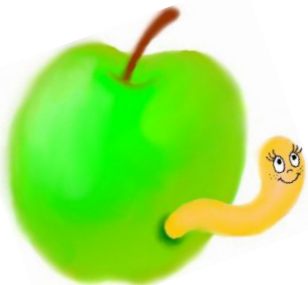




# Фрукты



- Это богатейший источник витаминов и питательных веществ. В них содержится много железа, калия, магния, клетчатки, витаминов: А, В и С, РР и креатина.
- Постоянное употребление фруктов в холодное время года укрепляет наш иммунитет и помогает организму лучше сопротивляться вирусным заболеваниям и простуде.
- Некоторые фрукты являются хорошим средством против депрессии, вот самые главные и известные из них: банан, дыня, ананас.
- Фрукты остаются полезными до тех пор, пока вы не начнете употреблять их в слишком больших количествах. Ведь злоупотребление цитрусовых может привести к разрушению эмали зубов и повреждению пищеварительных органов (кишечника, желудка).

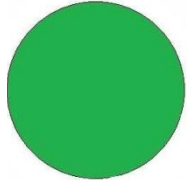


# Плоды здоровья

Яблоко очень часто называют плодом здоровья. Как говорят врачи, кто ежедневно съедает 2 яблока, сможет уберечься от 100 болезней.

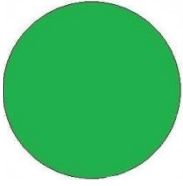
Содержат большое количество витаминов таких как С, В1, В2, Р, Е, в том числе марганец и калий.

- Витамин С — отличная поддержка иммунной системы.
- Провитамин А (бета-каротин) – важнейшее вещество, обеспечивающее хорошее зрение.
- Железо так необходимо для повышения гемоглобина в крови
- Витамин Р необходим для профилактики гипертонической болезни, необходим для поддержания эластичности кровеносных сосудов.
- Антиоксиданты бета-каротин, селен, токоферол и кверцетин способны защитить нас от рака и замедлить старение.





# Плоды здоровья



- Съедая (тщательно разжевывая) пять яблочных зернышек, можно обеспечить организм суточной нормой йода.
- Достаточное количество калия помогают стабилизировать кровяное давление
- Кальций необходим для укрепления зубной эмали и костной ткани.
- Пектины в яблоках очищают организм от лишнего холестерина, участвуют в выведении радиоактивных элементов и солей тяжелых металлов.
- Фитонциды — вещества, способные активно противодействовать возбудителям золотистого стафилококка, вирусов гриппа А, дизентерии, протей.
- Клетчатка, содержащаяся в зеленых яблоках, долго усваивается и не дает долгое время ощущать чувство голода.

- В мелких плодах концентрация полезных компонентов больше.
- Больше всего витаминов содержат кожура яблока и мякоть прямо под ней.
- Запеченные яблоки не теряют большого количества полезных веществ.

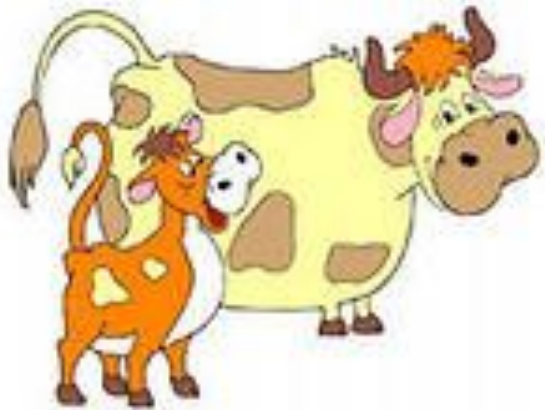


Червячки чаще всего выбирают самые вкусные плоды.





# Молочные продукты



- Молочные продукты – источник белков, которые легко усваиваются, причем в них присутствуют все необходимые человеку аминокислоты.
- Молочный жир является источником энергии и строительным материалом для нормальной работы нервной системы. В молоке содержатся все незаменимые жирные кислоты.
- Лактоза (молочный сахар) достаточно медленно усваивается организмом. Благодаря этому молоко не вызывает резких колебаний уровня глюкозы в крови.

- Молочные продукты содержат оптимальное количество фосфора и кальция, способствующих усвоению и повышению содержания минеральных веществ в костях.
- Содержатся витамины А, Р, Е и К, группы В. Особенно важен витамин В<sub>12</sub>, который отсутствует в растительных продуктах.
- В кисломолочных продуктах самая ценная составляющая - лакто- и бифидобактерии, благодаря которым восстанавливается микрофлора кишечника, оздоравливается пищеварительная система, стимулируется иммунитет.





# Молочные продукты



- Более полезно употреблять молочнокислые продукты, а не цельное молоко, т.к. организм большинства взрослых людей молочный сахар (лактозу) усваивает плохо.
- Кефир улучшает психическое состояние и сон, предотвращает кишечные инфекции.
- Сыр очень богат витаминами, его употребление способствует быстрому возобновлению сломанных костей.
- Творог помогает укрепить хрящевую ткань, а также повышает регенерацию.
- Ряженка улучшает пищеварительный процесс, утоляет жажду и возбуждает аппетит.
- Йогурт улучшает работу пищеварения и нервной системы, а также гормональные функции.
- Сметана также благотворно влияет на гормональный фон, способствует повышению аппетита.



# Рыбка золотая



Регулярное потребление рыбы обеспечит наш организм

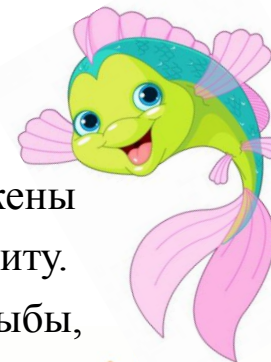
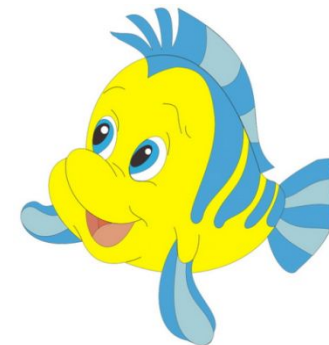
- высококачественным белком, содержащим незаменимые аминокислоты
- витаминами А, Д, Е и группы В. По количеству витамина В рыбу можно приравнять к мясу
- фосфором, йодом, кальцием, цинком, селеном и другими элементами
- омега-3 – жирные кислоты, содержащиеся в рыбе жирных сортов, например, форели, семге, скумбрии. влияют положительно на участки мозга, связанные с эмоциями. Причем, чем их больше в организме, тем лучше настроение.





# О пользе рыбы

- Снижает в крови концентрацию холестерина;
  - укрепляет сердечную мышцу, сосуды и головной мозг;
  - делает работу головного мозга значительно эффективнее;
  - улучшает общее состояние организма;
  - улучшает качество крови;
  - нормализует жировой обмен;
  - дольше сохраняет организм молодым и крепким;
  - служит отличной профилактикой серьезных заболеваний.
- Употребляющие в пищу рыбу люди меньше подвержены онкологическим заболеваниям, диабету, артриту, бронхиту. Японцы, живущие дольше всех, едят в 3 раза больше рыбы, нежели американцы.





# Орехи

Орехи — очень вкусный продукт, который может храниться достаточно долго, сохраняя свои замечательные питательные и вкусовые качества.

Выводят шлаки из организма и содержат фолиевую кислоту, а значит, способны дарить нам молодость и свежий вид.

- Грецкий орех незаменим при анемии и авитаминозе. Повышают иммунитет и работоспособность. Значительно активизируют память. Нередко продукт называют «едой для серого вещества».
- Миндаль очищает почки и кровь, способе дробить камни и чистить печень.
- Арахис благодаря своим ненасыщенным жирам является хорошей профилактикой сердечных заболеваний.



# Орехи



Кешью менее калорийный, чем другие орехи, способен повышать иммунитет и является антиоксидантом.

Фундук благодаря флавоноидам улучшает работу мозга и стимулирует кровообращение, снимает аллергическое раздражение.



Фисташки отличается высоким содержанием антиоксидантов. Они регулируют сердечнососудистую систему, снижают уровень холестерина, успешно нейтрализуют воспалительные процессы, укрепляют кровеносные сосуды.



Кедровых орех содержит 62% витамина Е на 100 грамм продукта. Вещество является сильнейшим антиоксидантом, восстанавливающим защитные функции организма. Эти орешки оказывают влияние на физическое и умственное развитие детей. Орешки кедровой сосны не имеют противопоказаний к употреблению







# Пчелиный мёд



- По словам японцев, - это король натуральных продуктов.
- Мед обладает сильнейшими противовирусными, антибактериальными и противогрибковыми качествами.
- Мед служит эффективным антисептическим средством. Его употребление помогает улучшить качество крови, так как он не позволяет распространяться свободным радикалам.
- Мед великолепно снимает заложенность носа, лечит кашель, а кроме того — способствует улучшению пищеварения, способен нормализовать кислотность желудочного сока.
- Благодаря пчелиному меду восстанавливается иммунитет человека — за счет высокого содержания аминокислот нормализуется обмен веществ.
- Мед успокаивает и обеспечивает хороший сон.
- Мед является отличным косметическим средством — как сам по себе, так и в составе различных косметических препаратов.





# Источники информации

- <http://stroy-telo.com/dieta/produkty/polza-i-vred-kalorijnost-i-pitatelnost-pogovorim-o-kapuste.html>
- <http://womanadvice.ru/kapusta-belokochannaya-polza-i-vred>
- <http://polza-vred.su/ogurcy-polza-i-vred-dlya-organizma/>
- <http://likefoods.ru/ovoschi/polza-i-vred-ogurcov.htm>
- <http://womanadvice.ru/polza-ogurcov-dlya-organizma>
- <http://pomidorchik.com/svoystva/polza-i-vered-tomata.html>
- <http://recipehealth.ru/zdorovoe-pitanie/ovoshhi/o-polze-i-vrede-pomidorov.html>
- <http://health4ever.org/vredno-ili-polezno/polza-i-vred-hleba>
- <http://biofile.ru/bio/20730.html>
- <http://www.likefoods.ru/ovoschi/polza-i-vred-kartofelya.html>
- <http://foodinformer.ru/products/ovoshi/polza-i-vred-kartofelya>
- [http://besmertie.ru/polza\\_ili\\_vred/kartofel-polza-ili-vred](http://besmertie.ru/polza_ili_vred/kartofel-polza-ili-vred)
- <http://samosoverhenstvovanie.ru/kartofel-polza-i-vred/>