

# За здоровое питание



# Правила здорового образа жизни

- *Правильное питание;*
- *Сон;*
- *Активная деятельность и активный отдых;*
- *Отказ от вредных привычек.*

# Правила здорового образа жизни



# Правильное питание—основа здорового образа



*Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.*

# Газированные напитки приносят вред

*В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.*



Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает **ортофосфорная кислота (E338)**. Чаще всего в газировках используется именно она.



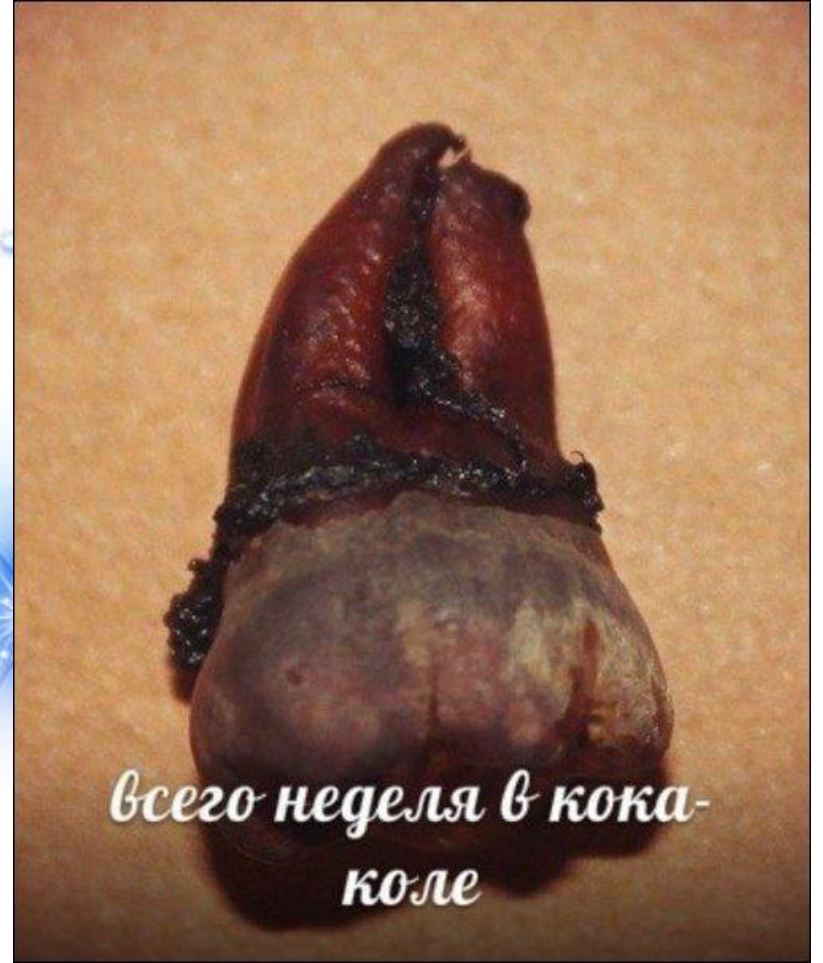
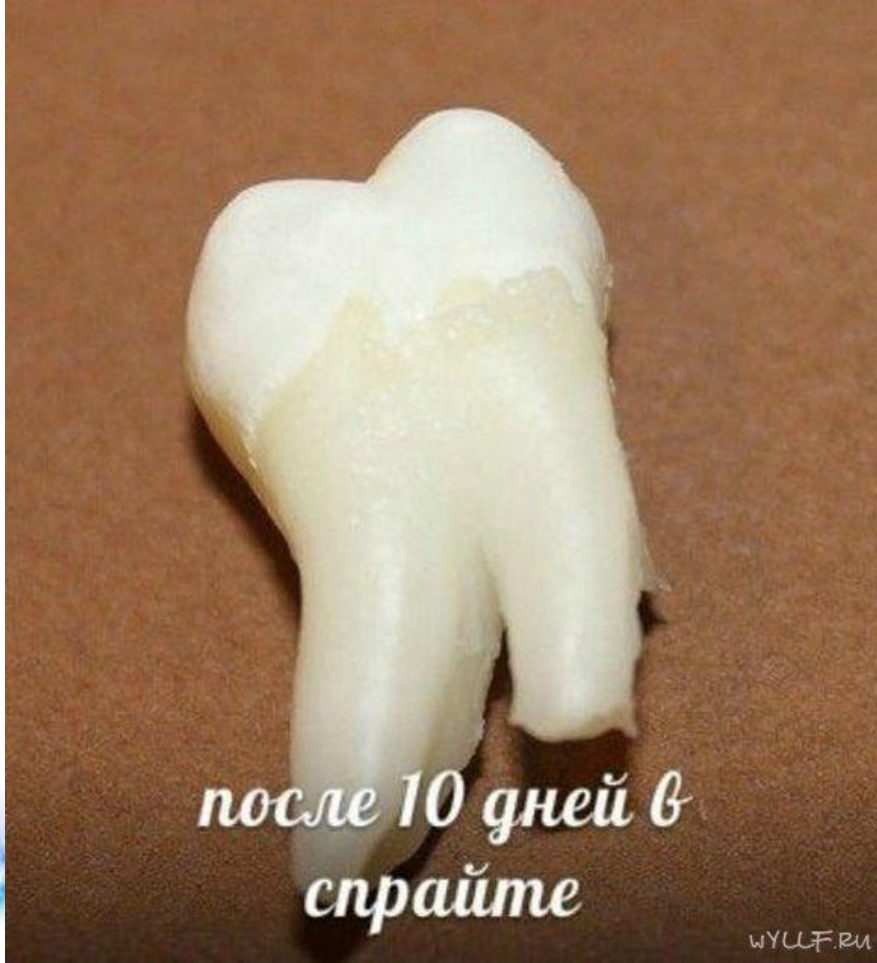
Также газировки содержат **углекислый газ**, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется **кофеин**. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.





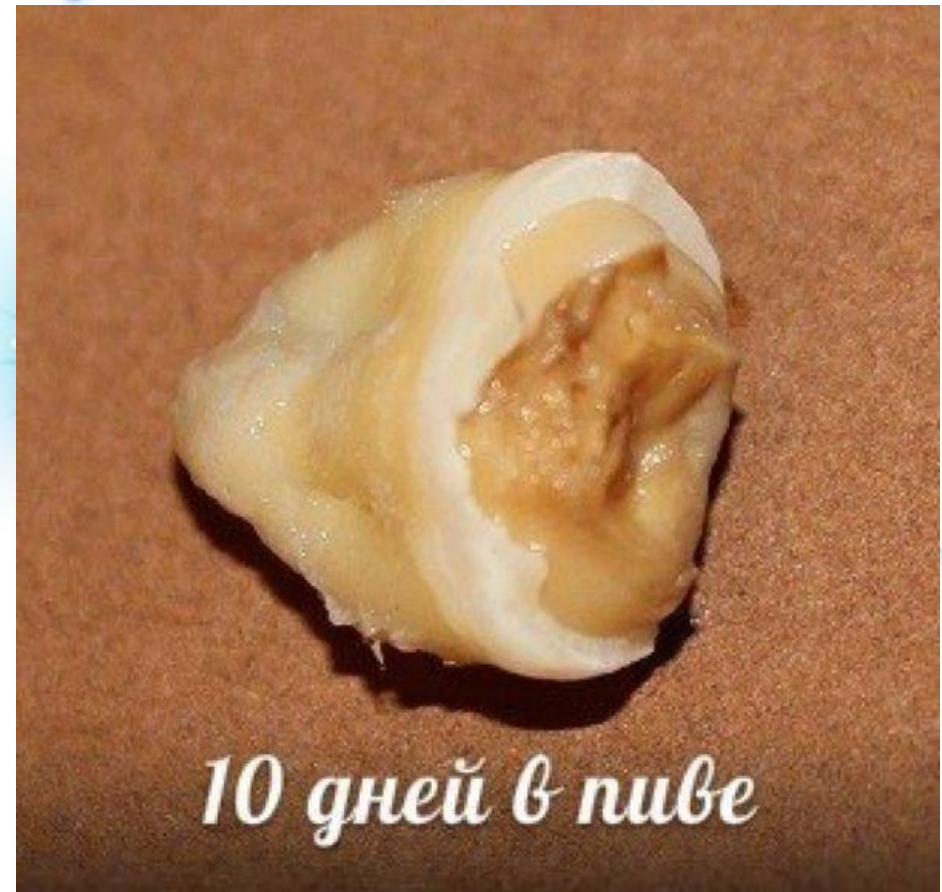
Пожалуй, самое коварное в газированной воде – это **тара**. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.







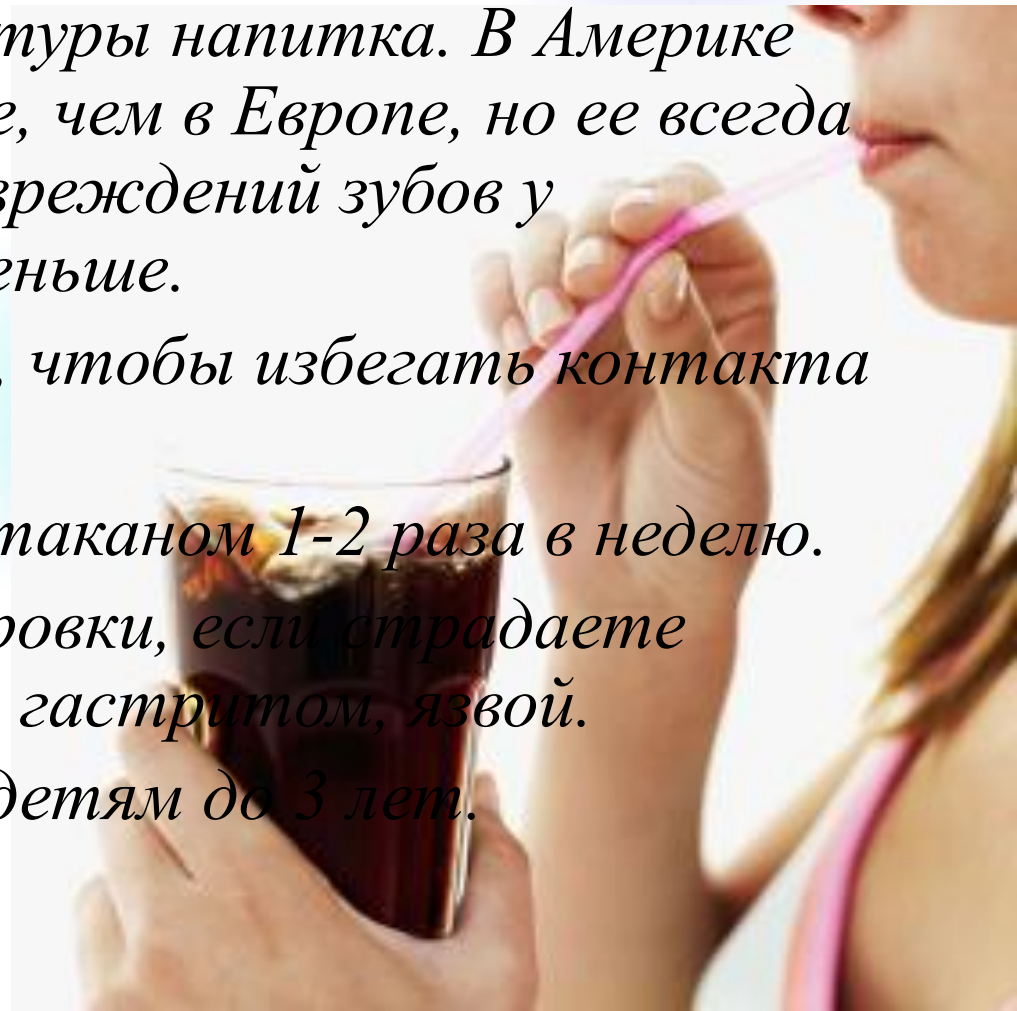
*десять дней  
воздействия  
энергетика с  
таурином*



*10 дней в пиве*

**Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:**

- Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.*
- Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.*
- Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.*
- Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.*
- Не давайте газировку детям до 3 лет.*



# Чипсы и сухарики.

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».



Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.



**Запрещенные** – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

**Опасные** – E102, E110, E120, E124, E127.

**Подозрительные** – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

**Ракообразующие** – E131, E210-217, E240, E330.

**Вызывающие расстройство кишечника** – E221-226.

**Вредные для кожи** – E230-232, E239.

**Вызывающие нарушение давления** – E250, E251.

**Провоцирующие появление сыпи** – E311, E312.

**Повышающие холестерин** – E320, E321.

**Вызывающие расстройство желудка** – E338-341, E407, E450, E461-466

# Полезные продукты.

## 1. Салат, укроп, петрушка.

*Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.*



otvetin.ru



# Полезные продукты.

## 2. Сельдерей.

*Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.*





# Полезные продукты.

## 3. Морковь

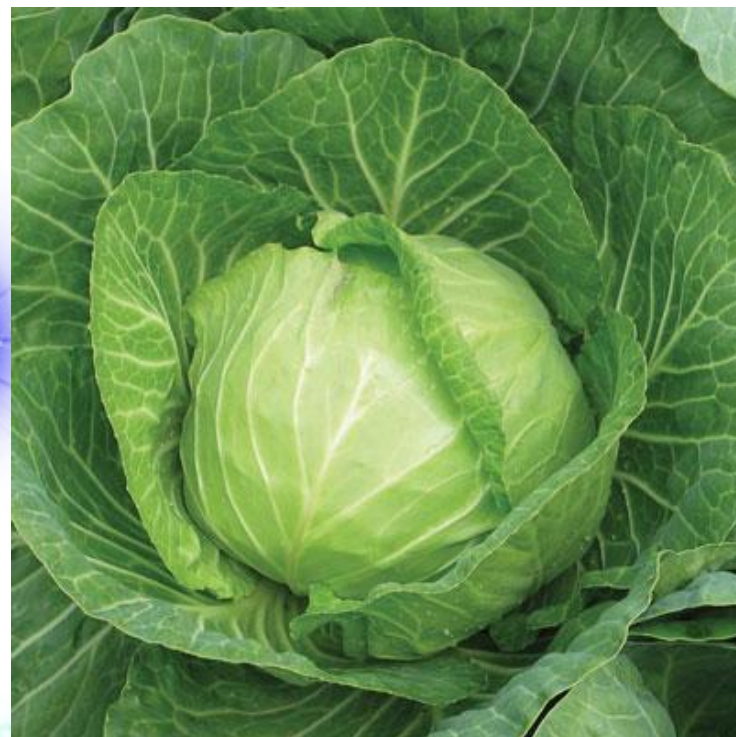
*Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.*



# Полезные продукты.

## 4. Капуста

*Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.*



# Полезные продукты.

## 5. Свекла

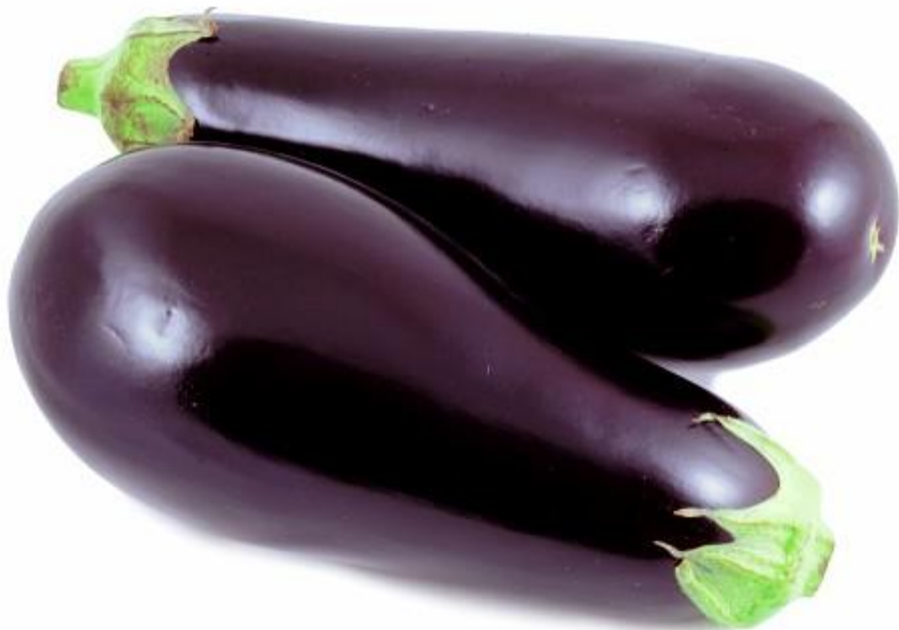
*А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.*



# Полезные продукты.

## 6. Баклажаны

*Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.*



# Полезные продукты.

## 7. Яблоки

*Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.*



<http://www.liveinternet.ru/users/vaerijjegmenov/>



# Полезные продукты.

## 8. Груши

*Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.*



# Полезные продукты.

## 9. Вишня, черешня

*Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.*



# Полезные продукты.

## 10. Малина

*Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.*





# Полезные продукты.

## 11. Черная смородина

*Богата общеукрепляющим витамином С.*



# Сон



*Положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.*

# Активная деятельность и активный отдых.



*Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье*

# ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:

- *сидячее положение в течение длительного времени;*
- *воздействие электромагнитного излучения монитора;*
- *утомление глаз, нагрузка на зрение;*
- *перегрузка суставов кистей;*
- *стресс при потере информации.*

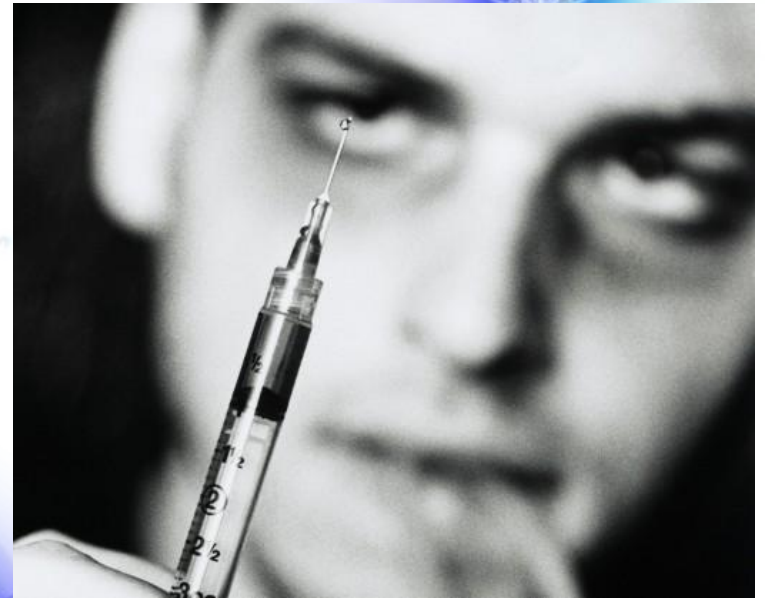


# Вредные привычки.

□ КУРЕНИЕ

□ АЛКОГОЛИЗМ

□ НАРКОМАНИЯ



# Курение

*Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки, Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.*

*Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».*

# Наказания:

- *В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;*
- *В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;*
- *В Турции курильщиков сажали на кол;*
- *В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...»*
- *В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть, эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать (фотографии: легкое здорового человека, легкое курильщика)*

# АЛКОГОЛИЗМ

The background features a cartoon illustration of a man with a distressed expression, holding his head with his hands. In the foreground, there is a bottle of alcohol with a red liquid and a glass of alcohol.

*Хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.*



# НАРКОМАНИЯ

- *Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.*
- *В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.*
- *Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. *narkotikos*- усыпляющий).*
- *Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.*
- *Говоря о наркомании, мы имеем в виду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.*

**ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!**





питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни



**МЫ | НОВОЕ**  
**ПОКОЛЕНИЕ**

# Желаю вам:

- *Никогда не болеть;*
- *Правильно питаться;*
- *Быть бодрыми;*
- *Вершить добрые дела.*

**В общем, вести здоровый образ жизни!**



**Будьте здоровы!**

**Спасибо за внимание**