

**Правила безопасного
поведения
при неблагоприятной
экологической обстановке**

**Неблагоприятная
экологическая
обстановка**



**изменения генов
(мутации)**



Предельно допустимая концентрация(ПДК) —

Под ПДК понимается такая концентрация химических элементов и их соединений в окружающей среде, которая при повседневном влиянии в течение длительного времени на организм человека не вызывает патологических изменений или заболеваний, устанавливаемых современными методами исследований в любые сроки жизни настоящего и последующего поколений.

Для усиления возможностей организма противостоять плохой экологии необходимо увеличение в организме веществ (антиоксидантов). К таким веществам относятся некоторые витамины и микроэлементы. Из множества антиоксидантов, особенно важны витамины А, С, Е.

Название витамина	Где содержится	Как влияет на организм человека

Витамин А содержится в продуктах животного происхождения (сливочное масло, яичный желток, печень). Во многих растительных пищевых продуктах (морковь, шпинат, салат, петрушка, абрикос и др.) содержится каротин.



В организме из каротина образуется **витамин А**. Он обеспечивает нормальный рост, участвует в образовании зрительных пигментов, регулирующих темновую адаптацию глаза, нормализует обменные процессы в коже, тканях печени и других органах.



Витамин Е

содержится в зеленых частях растений, особенно в молодых ростках злаков. Богаты витамином растительные масла (подсолнечное, хлопковое, кукурузное, арахисовое, соевое).

Витамин Е нормализует обмен веществ мышечной ткани.



Витамин С содержится в значительных количествах в продуктах растительного происхождения (плоды шиповника, капуста, черная смородина, лимоны, апельсины и другие фрукты и ягоды). Он участвует в окислительно-восстановительных процессах, свертывании крови, углеводном обмене и восстановлении тканей.



- **Все витамины усваиваются наиболее полно, если их употреблять в комплексе. При этом необходимо иметь в виду, что предпочтительнее наборы природных поливитаминов, встречающиеся в продуктах.**

Варианты поведения в повседневной жизни в условиях не совсем благоприятной экологической обстановке

1-ое направление – это расширение возможностей организма противостоять различным опасным для здоровья веществам и факторам окружающей среды, которое можно достичь за счёт увеличения в различных пределах в ежедневном пищевом рационе продуктов, содержащих витамины А, С и Е.

2-ое направление – это желание каждого человека внести посильный вклад в сохранение окружающей природной среды

3-е направление – это умение в повседневной жизни избегать мест, где концентрация вредных веществ превышает установленные нормы