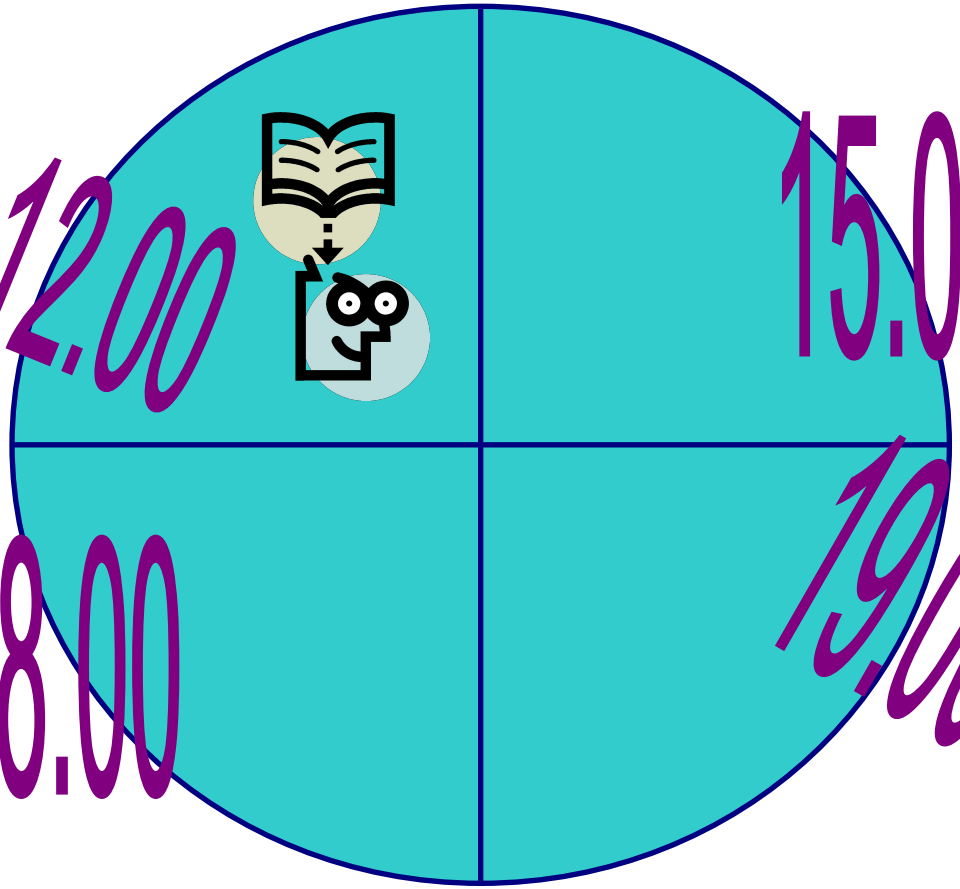
ЕШЬ ПРАВИЛЬНО – И ЛЕКАРСТВО НЕ НАДОБНО

Русская пословица

Примерный режим питания



Пищевые добавки

КРАСИТЕЛИ	Е-100 - Е-199
КОНСЕРВАНТЫ	Е-200 - Е-299
АНТИОКИСЛИТЕЛИ	Е-300 - Е-399
СТАБИЛИЗАТОРЫ	Е-400 - Е-499
ЭМУЛЬГАТОРЫ	Е-500 - Е-599
УСИЛИТЕЛИ ВКУСА	С Е-600

Запрещенные консерванты

- **E-102 - 105**
- **E-110 E-111**
- **E-120 - 127**
- **E-130 E-141 E-150 E-180 E-212**
- **E-215 E-216 E-230 E-231 E-232**
- **E-238 E-241 E-250 E-311 E-312**
- **E-313 E-450 E-477**

ЖВАЧКА: польза или вред?

- аспартам

опухоль головного мозга

Жева́тельная рези́нка (разг. *жвачка*, *жевачка*) — кулинарное изделие, которое состоит из несъедобной эластичной основы и различных вкусовых и ароматических добавок.

что жвачка помогает защитить зубы от кариеса, причина которого – остатки пищи, разрушающие зубную эмаль. Однако и тут жевательная резинка нас не спасет, потому что не может попадать в труднодоступные области рта. Если у вас уже имеется кариес и резинка случайно застрянет в зубах, то это только ускорит разрушение.

- Жвачка способствует слюноотделению, которое увеличивает наше пищеварительную активность, что позволяет быстрее и легче переваривать все съеденное. Только важно не переборщить с жеванием, иначе переработав всю пищу, желудок начнет переваривать сам себя

- Если вы будете правильно жевать вкусную резинку, то вреда она вам не принесет. Для этого ее нужно использовать не больше двух-трех раз в день после приема пищи. А продолжительность «жевательного сеанса» не должна превышать 7 минут. К тому же, употребление жвачки уместно не во всех ситуациях. Об этом важно помнить, иначе вы можете показаться некультурным человеком.

Улучшают память

- Морковь (+растительное масло)
- Ананасы
- Черника

ПОМОГАЮТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ

- ЛУК
- ОРЕХИ

Снижают нервозность

- Капуста
- Лимон

фрукты
и овощи
хлеб, картофель,
рис, макароны
мясо, рыба,
яйца, бобовые
молоко и
молочные продукты
еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

- Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на
- 15 -20% из белков,
- на 20 -30% из жиров,
- на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

ПРАВИЛЬНО ЛИ ТЫ ПИТАЕШЬСЯ?

- 1. Как часто в течение дня вы питаетесь?
- А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

- 2. Всегда ли вы завтракаете?
- А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

- 3. Из чего состоит ваш завтрак?
- А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

- 4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?
- А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

- 5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?
- А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

- 6. Как часто вы едите жареную пищу?
- А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

- 7. Как часто вы едите выпечку?
- А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

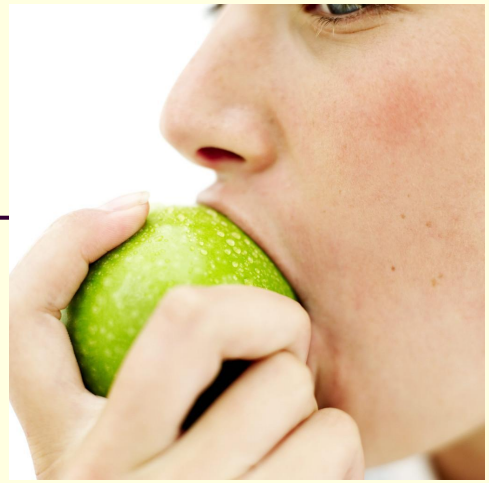
- 8. Что вы намазываете на хлеб?
- А) только масло; Б) масло с маргарином; В) маргарин.

- 9.Сколько раз в неделю вы едите рыбу?
- А) 3 – 4 раза; Б) 1 – 2 раза; В) 1 раз.

- 10. Как часто вы едите хлеб?
- А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

- 11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?
- А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

- 12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:
- А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.



- *Подсчёт баллов:*

- **“А” – 2** балла,
- **“Б” – 1** балл,
- **“В” – 0** баллов.

Ключ к тесту:

- 0 – 13 баллов – есть опасность;
- 14 – 18 баллов – следует улучшить питание;
- 19 – 24 – хороший режим и качество питания.
- Ещё раз проанализируйте ваше питание.

А знаете ли вы…

- что не только в состав Кока-колы когда-то входили довольно странные по нынешним меркам компоненты (листья коки)? Один из самых больших конкурентов Кока-колы – 7 Up – тоже мог похвастаться необычной формулой. Дело в том, что, когда 7 Up начали производить в 1929 году, в его состав входил цитрат лития – вещество, которое применялось и применяется в качестве стабилизатора настроения (нормотимика) в лечении маниакально-депрессивных психозов, а также различных маниакальных синдромов, например, для прос суицидальных настроений.

  Интересно, что напиток пришелся как нельзя кстати, ведь продажи его начались буквально за две недели до Биржевого краха 1929 года в США и последовавшей за ним Великой Депрессии.

- А знаете ли вы, что запах лука или чеснока из нашего рта идет вовсе не из желудка (как многие думают), а из легких. На самом деле, в процессе переваривания чеснока образуется газ, который абсорбируется кровью и путешествует по ней. В какой-то момент она попадает в легкие, где этот газ высвобождается. Кстати, так же он может высвобождаться и через поры кожи, от чего у человека, съевшего много лука или чеснока, и кожа может приобрести специфический запах. Поэтому, чесночный запах не так просто ” заесть” и, как это ни удивительно, производители жевательной резинки не кривят душой – это действительно лучшее средство от чесночного или лукового запаха!

ЧАЕПИТИЕ