

«Деньги потерял – ничего не
потерял,
время потерял – много
потерял,
..... потерял – всё потерял»

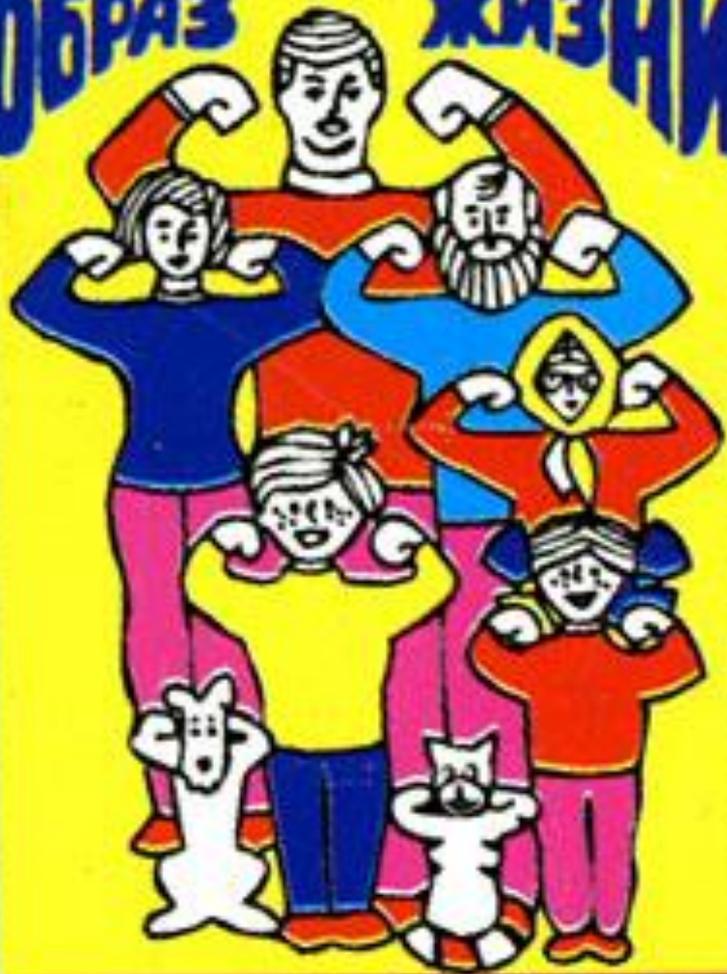
здоровье

- Здоровье человека, а в частности и его вес, зависят от многих факторов:
- стрессы,
- экология,
- наследственность,
- образ жизни,
- питание.

«Человек – это то, что он ест»



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

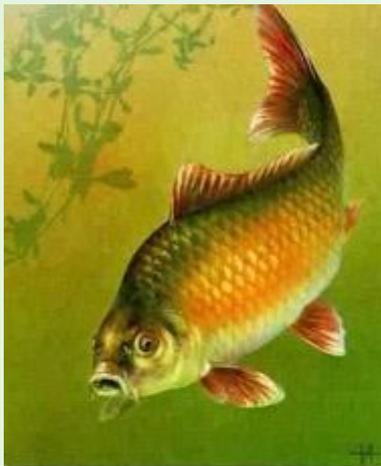
«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой

Правильное питание





Белки – основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма



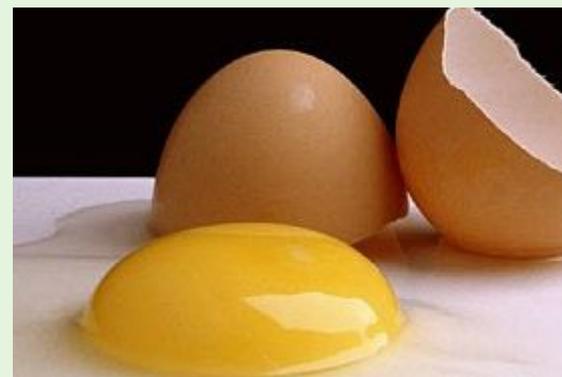
**Продукты,
содержащие
белок**



Жиры – богатейший источник энергии, участвует в процессах роста и развития человека



**Продукты,
содержащие
жиры**



Углеводы – способствуют экономному расходу белка



**Продукты,
содержащие
углеводы**



Витамины, присутствующие в ничтожных количествах в продуктах питания, но имеющие огромное значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности



Основное количество витаминов поступает в организм с пищей, и только некоторые синтезируются в кишечнике обитающими в нём полезными микроорганизмами, однако и в этом случае их бывает не всегда достаточно.



МЕНЮ КАФЕ «ВКУСНОТА»

Названия блюд

1. Салат из капусты
2. Салат из свеклы
3. Салат «Оливье»
4. Борщ
5. Суп Куринный с лапшой
6. Уха
7. Котлеты с гарниром
8. Чипсы картофельные
9. Шашлык
10. Голубцы
11. Сосиски, сардельки
12. Компот из сухофруктов
13. Кисель из клюквы
14. Газированные сладкие напитки (Пепси-кола, Кока-кола)
15. Фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины)
16. Шоколадный батончик

Самые вредные продукты



- Чипсы- очень вредны для организма.
- Чипсы – это смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Содержащееся в чипсах вещество акриламид формируется при термической обработке продуктов, содержащих крахмал, и вызывает раковые заболевания.



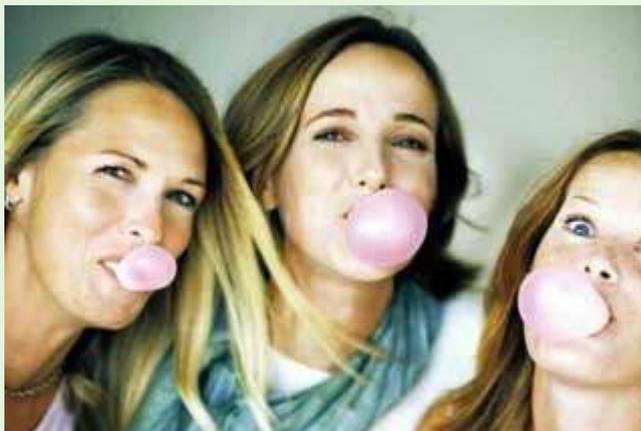


- гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами.

- содержат так называемые скрытые жиры, все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов.

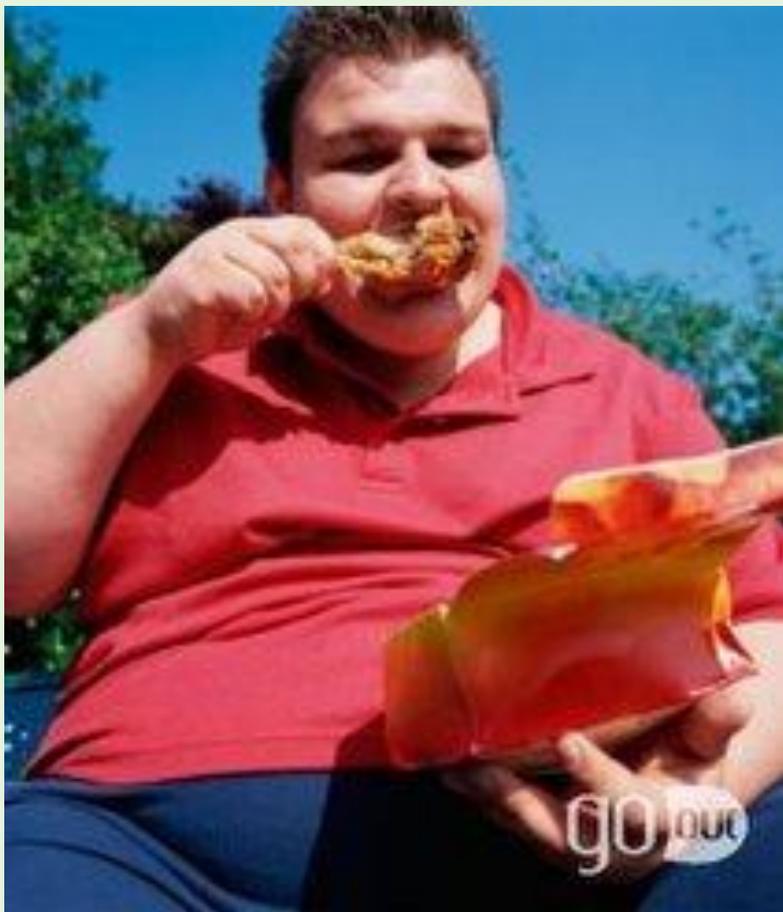


Самые вредные продукты



Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.

Последствия неправильного питания



ожирение

Последствия неправильного питания

-
Истощение



Заболевания связанные с неправильным питанием



1. Ожирение.
2. Сахарный диабет
3. Язва и гастрит
4. Сердечно-сосудистые заболевания
5. Дистрофия
6. Анорексия
7. Почечная недостаточность

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

- В яблоках содержатся кислоты, которые помогают бороться с гнилостными бактериями. В состав яблок входит вещество (кверцетин), замедляющее рост раковых клеток.
- Лук не просто полезный продукт, но и панацея от всех болезней.



- Богат полезными веществами, силен в борьбе с простудными заболеваниями. Кроме этого чеснок нормализует флору вашего желудка, убивая вредные микроорганизмы.



- Морковь содержит бета-каротин, который превращается в нашем организме в витамин А. Очень полезна морковь для зрения, также она предотвращает возникновение раковых заболеваний, особенно рака кожи



- Орехи полезны для работы сердца, для зрения, на 25-30 процентов снижают риск заболевания сахарным диабетом



- . Присутствующие в жирной рыбе в большом количестве ненасыщенные жирные кислоты являются хорошей преградой для оседания холестерина.





- Мед является природным заменителем сахара. Мед не только замечательное средство для лечения простудных заболеваний, он полезен также и для работы сердечно-сосудистой системы.

- В молоке содержится столь необходимый организму кальций, укрепляющий кости.



- Бананы снимают стрессы и восполняют утраченные силы. Нормализуют работу кишечника и чудесным образом заменяют слабительные средства.



- Пить каждый день зеленый чай – это не просто дань моде, это очень полезно для здоровья. Зеленый чай снижает риск инсультов, улучшает иммунную систему.

ПИРАМИДА ЗДОРОВЬЯ



Наше здоровье – в наших руках
и не стоит «ждать милостей от
природы».

