



Правильное Питание. Полезная пища



Правильное питание—основа здорового образа





Что мы пьем?

1. Многие из них содержат аспартам (бойтесь E951), синтетический сахарозаменитель. На данный момент официально не рекомендован в Евросоюзе детям, и полностью запрещен к использованию в детском питании до 4-х лет (Директива 94/35/ЕС).

2. Бензоат натрия или C_6H_5COONa (бойтесь E211). Вообще это лекарство от кашля (отхаркивающее). Используется как консервант.

3. Орто-фосфорная кислота (бойтесь E338), химическая формула: H_3PO_4 . Пищевую ортофосфорную кислоту применяют в производстве газированной воды. Ее pH равен 2.8 (растворитель плоти короче).





Из книги Академии здоровья я узнала, "Пить или не пить кока-колу"

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.



История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Положите в тарелку с кока колой стейк - и через 2 дня вы его там не найдете.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батареей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.



**Все еще
хотите
бутылочку
Колы?**

**Из книги Академии здоровья я узнала,
"Пить или не пить кока-колу"**

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее рН равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти. Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.



Я убедилась, чтобы уменьшить вред от любой газировки, необходимо следовать простым правилам:

- 1. Пить 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.**
- 2. Пить через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.**
- 3. Ограничиться одним стаканом 1-2 раза в неделю.**
- 4. Отказаться от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.**
- 5. Не давайте газировку детям до 3 лет.**



Что мы едим?





Салат,



укроп,



петрушка



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



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.



Топинамбур

**В клубнях этого растения
витаминов С и В вдвое, а
солей железа втрое
больше, чем в
картофельных.**

**Особенно полезно это
растение для больных
диабетом, страдающих
малокровием,
нарушениями обмена
веществ и желудочными
заболеваниями.**





Свекла, морковь, капуста

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



Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.

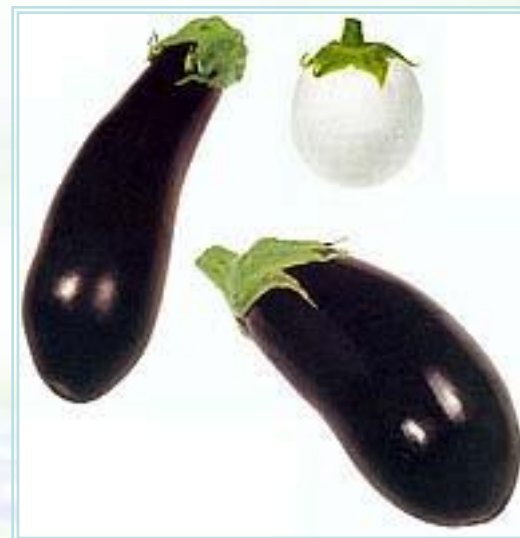
А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.





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.





Яблоки

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



Груши



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

Вишня, черешня



**Общеукрепляющие
фрукты, полезные
при малокровии.**



Малина

**Улучшает пищеварение при
атеросклерозе и
гипертонической болезни.**



Черная смородина

**Богата общеукрепляющим
витамином С.**

