



Top-Desktop.ru - лучшие обои для вашего рабочего стола



Полезные  
и Вредные  
продукты  
питания.

# Самые полезные продукты питания

Надо кушать помидоры  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу- утром, суп- в обед,  
А на ужин- винегрет.

Ну а если свой обед  
Ты начнёшь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подсластишь,

То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда-  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.



# Ягоды

Ешьте свежие и натуральные продукты: ведь в них так много природных витаминов, которые нужны нашему организму.



# Орехи



**В список самых полезных продуктов питания попали и орехи, причем какой-то отдельный их вид ученые не выделяют – полезны абсолютно все. Орехи являются источником большого количества витаминов, минералов, белков, полезных жиров. Эти полезные продукты питания при ежедневном их потреблении хороши для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.**

## Лук и чеснок

Лук и чеснок – несомненно, полезные продукты питания, и ученые это подтверждают. Являясь настоящим источником витаминов, минералов, микроэлементов, полезных эфирных масел, эти продукты питания оказывают положительное влияние на весь организм человека. Судите сами: лук и чеснок хороши при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой и эндокринной системы, снижают уровень холестерина в крови, укрепляют иммунную систему человека. И, конечно, каждый знает, что лук и чеснок – это самые полезные продукты при простудных заболеваниях.

# Фрукты

Апельсины. Это витамины С и В, фосфор и магний, селен и бета-каротин, кальций и калий. Эти фрукты пробуждают аппетит и повышают настроение.

Киви содержит очень много витамина С, примерно в три раза больше, чем этот полезный компонент содержится в лимонах. Поэтому плоды киви хорошо укрепляют иммунитет.

Клубника – королева ягод, именно так называют этот ароматный, сочный, сладкий плод, являющийся любимым лакомством многих людей. Клубнику употребляют в свежем виде, варят компоты, варенья, джемы, конфитюры, она необычайно вкусна и полезна в любом виде. Однако эта ягода – не простой десерт, это весьма полезный продукт, обогащающий организм нужными и ценными веществами.

# ОВОЩИ

В огороде много гряд,  
Есть и репа, и салат.  
Тут и свёкла, и горох,  
А картофель разве плох?  
Наш зелёный огород  
Нас прокормит целый год.

А. Прокофьев.

# Дары моря

Дары моря – безусловно, полезные продукты питания. Первое место среди них занимает рыба. Самые полезные продукты из рыбных - это жирные сорта: лосось, тунец, сардины. Благоприятно воздействуя на сердечно-сосудистую систему, рыба значительно уменьшает возможность возникновения различных заболеваний сердца. Рыба способствует активизации работы мозга, быстрому заживлению ран.





# Яйца

Следующими в списке самых полезных продуктов идут яйца. Эти полезные продукты рекомендуют употребить в пищу в количестве пяти штук в неделю. Содержащие около сотни полезных веществ, яйца способны очищать человеческий организм, выводить из него холестерин и другие вредные вещества, расщеплять жиры, а яичный белок является лучшим «строительным материалом» для мышц.



## Изделия из муки грубого помола

Изделия из муки грубого помола – также полезные продукты питания. Высокое содержание витаминов, минералов, микроэлементов, биологически активных веществ – вот то, что дает все основания пополнить ими список «Самые полезные продукты». Они незаменимы для каждого человека, но особенно актуальны при слабой иммунной системе. Изделия из муки грубого помола оказывают положительное влияние на кожу, препятствуя ее старению, воспалению, возникновению аллергических реакций. Это особенно полезная пища для людей, занимающихся спортом, ведущих здоровый образ жизни.

# Молоко

Молоко и кисломолочные продукты также попали в список «Самые полезные продукты». Кальций, содержащийся в молоке, укрепляет кости, зубы и волосы. Молоко хорошо зарекомендовало себя при различных отравлениях и недаром его используют для предотвращения различных заболеваний на «вредных работах». Что касается кисломолочных продуктов, то кефир и творог – самые полезные продукты среди них. Они благоприятно сказываются на работе кишечника и пищеварительной системе в целом за счет бактерий, содержащихся в них. Также эта полезная еда вызывает аппетит, стимулируя выделение желудочного сока, обладает антимикробным действием.

## Зеленый чай

Зеленый чай – еще один полезный продукт питания, утверждают ученые. Он уже давно превратился из экзотического напитка в повседневный, а его лечебные свойства известны практически всем. Зеленый чай способствует укреплению кровеносных сосудов, снижает артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови. Содержащиеся в зеленом чае вещества оказывают губительное воздействие на различные вирусы и микробы.

Итак, именно **эти продукты питания являются на данный момент наиболее полезными, по мнению ученых. А получить максимум пользы от них можно, если совмещать в своем ежедневном рационе все перечисленные компоненты.** Будьте здоровы и употребляйте в пищу только самые полезные продукты!

# Самые вредные продукты

**Все самое приятное в этом мире ведет к ожирению. Вы довольно часто слышали такую расхожую шутку. Действительно, часто случается, что самые вкусные продукты являются и самыми вредными для нашего организма.**



Если человек будет употреблять сладости, то он сможет избежать некоторых заболеваний, а если злоупотреблять, то навредит своему организму.





**Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Так же ничего хорошего не принесет поедание картофеля – фри.**

Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок. К тому же газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара - в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому не стоит удивляться, что, утоляя жажду такой газировкой, вы через уже пять минут снова хотите пить.







(c) alinka\_n

RC-MIR.com

**Шоколадные батончики. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. Помните сникерсовый бум перестроенного периода. Огромное количество сахара заставляет вас вновь и вновь есть батончики.**

**Майонез. Приготовленный в домашних условиях и используемый, образно говоря, по граммам, особого вреда нашему организму не приносит. Но как только мы начинаем разговор о фабрично-произведенном майонезе, или о блюдах, содержащих майонез, то сразу стоит выставлять табличку «Опасно для жизни». Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. Поэтому подумайте лишний раз, когда добавляете майонез к жареной картошечке. Особая концентрация вреда в шоурме, щедро сдобренной майонезом, в гамбургерах, бутербродах с майонезом. К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и кетчуп, различные соусы и заправки, в широком ассортименте представленные на прилавках наших магазинов. Содержание красителей, заменителей вкусов и генно-модифицированных продуктов в них, к сожалению, не меньше.**



В один пункт стоит вынести вообще мало пригодные в пищу продукты: лапша быстрого приготовления, многочисленные растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко». Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.



Соль. Ее часто называют белой смертью. Соль **повышает давление**, способствует скоплению токсинов. Поэтому если отказаться от неё вы не в силах, то, как минимум, старайтесь не баловать себя чрезмерно солеными блюдами.