

Полезная и неполезная пища!

ПИТАНИЕ.

- Связь между тем, что мы едим, и состоянием нашего здоровья давно хорошо известна, и большинство людей сегодня понимают, что их питание так или иначе влияет на организм.
- Хорошее питание и удовольствие, получаемое от еды, играют большую роль в поддержании бодрости и здоровья. Однако многие из нас привыкают питаться так, что могут скорее повредить здоровью, чем способствовать его укреплению.
«Что вы едите?»
- • Как вы думаете, правильно ли вы питаетесь?
- Хорошее питание играет основную роль в сопротивляемости стрессу, предотвращении болезней и укреплении здоровья и чувства благополучия.
- Некоторым людям необходимо уделять особое внимание своему питанию, так как потребность в питательных веществах и витаминах у них может быть повышенной. Вот эти категории людей:

- • Выздоровливающие после болезни или восстана
- вливающие силы после хирургического вмешатель
- ства.
- • Хронические больные.
- • Лица, находящиеся в стрессовой ситуации, переу
- томленные или обремененные заботами.
- • Лица, злоупотребляющие курением или алко
- гольными напитками.
- • Матери маленьких детей.
- • Беременные или кормящие матери.
- • Жители больших городов, испытывающие воз
- действие загрязненной окружающей среды.
- • Лица, принимающие назначенные им лекарствен
- ные препараты, например антидепрессанты.
- Силье питания во многих странах Запада нельзя на
- звать здоровым. В целом наблюдается тенденция
- слишком большого употребления некоторых ви
- дов пищи, содержащей много жиров, сахара и
- соли. Это вызывает ряд проблем. В Соединенном Королевстве, например, 36
- процентов населения имеют избыточный вес. Проблема избыточного веса
- более остро касается мужчин, чем женщин, у которых уровень содержания
- витамина С и железа в крови чаще бывает ниже нормы.

-
- «Если заболел, то измени свой образ жизни; если не помогло, то пересмотри свой рацион; если и это не помогло, тогда уже иди к врачу.»
 - Пойми, твоё тело имеет великолепное свойство — самовосстановление. И если начинает что-то болеть, это говорит не о том, что нужно идти к врачу, а о том, что ты что-то не так делаешь (поступки, еда, стремления, мысли...). И чтобы избавиться от боли/болезни, то нужно проанализировать свою жизнь и сделать изменения, которые избавят от недомогания. Если пойдёшь к врачу, то он уберёт симптомы. Но пройдёт немного времени, и болезнь опять вернётся, так как ты не избавился от главного — причины боли. Если перестанешь доверять своему организму и будешь продолжать губить его, не обращая внимание на сигналы (боль), которые он тебе посылает, чтобы ты что-то в себе изменил, а вместо этого начнёшь ходить по врачам и аптекам, то ввяжешься в круговорот боль-врач-аптека-боль-врач-аптека...

-
- Первое время переход на здоровое питание может быть тяжёл и непривычен, так как организм зашлаковался и привык к вредной еде. Поэтому, натуральная еда может казаться не такой вкусной и утоляющей голод. Но пройдёт немного времени, и организм начнёт очищаться от мусора, который накопился за многие годы от неправильного питания, начнёт правильно работать, и вместо боли, тяжести, усталости и лени, появятся ощущения лёгкости, энергичности, свежести и радости.
 - Пересмотри свой рацион. Какую часть всей еды занимает главная еда (которая приносит организму натуральные витамины и микроэлементы) — овощи, фрукты, орехи? А какую часть занимает еда, которая не только не имеет никакой ценности, а наоборот вредит тебе (и употребляешь ты её не от того, что организму этой еды не хватает и тебе хочется её съесть, а от того, что эта еда уже стала привычной для тебя).

Ананас

Очень ценное вещество бромелайн делает ананас незаменимым для питания людей, следящих за своим весом, так как помогает расщеплять жир.



Бананы

Обладают обволакивающим, сосудорасслабляющим и успокаивающим действием. Они полезны для пищеварения, предохраняют стенки желудка от вредного воздействия острой и соленой пищи. Среди любителей бананов редко встречаются больные язвой желудка. Из-за большого содержания сахара бананы не рекомендуются тем, кто страдает избыточным весом, но они необходимы в питании людей, имеющих проблемы с сердцем.



Виноград

Прекрасный диетический продукт. Он улучшает обмен веществ, повышает аппетит, ускоряет мочеотделение, нормализует кровяное давление, помогает при заболеваниях сердца, способствует очищению организма от радионуклидов. Виноградный сок снижает уровень холестерина в крови, обладает тонизирующим действием.



Гранат

Сок сладких гранатов полезен при болезнях почек, а сок кислых – как средство от камней в почках и желчном пузыре. Сок гранатов хорошо утоляет жажду при лихорадочных состояниях, действует как жаропонижающее. Кислые гранаты противопоказаны при болезнях желудка с повышенной кислотностью, а также при энтероколитах.



Инжир

Большое содержание калия делает его полезным при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, но из-за высокой калорийности инжир нельзя принимать при склонности к избыточному весу.



Клюква

Активизирует умственную и физическую работоспособность, снижает артериальное давление, повышает выделение желудочного сока. Полезна эта ягода при болезнях почек и мочевого пузыря. Сок клюквы обладает жаропонижающим и бактерицидным действием (причем воздействует даже на бактерии, трудно поддающиеся антибиотикам). Сок клюквы и клюквенный морс предупреждают образование камней в почках, стимулируют функцию поджелудочной железы. Не рекомендуется клюква и блюда из нее при заболеваниях печени и язвенных процессах в желудке и кишечнике.



Кабачки

Блюда из кабачков способствуют лучшей перистальтике кишечника и опорожнению желчного пузыря, они также полезны больным, получающим антибиотики. Особенно рекомендуют кабачки, как и тыкву, женщинам для профилактики гинекологических заболеваний.



Капуста

Очень низкая калорийность капусты в сочетании с богатым набором витаминов и биологически активных веществ позволяет использовать ее в питании людей с избыточным весом, ожирением, атеросклерозом. Капуста создает ощущение сытости при очень низкой калорийности. Она полезна при колитах, атонии желудка, заболеваниях печени и желчного пузыря, гастритах с пониженной кислотностью, но не рекомендуется при метеоризме и повышенной кислотности желудка.



Мандарины

В народной медицине мандарины используют для общего укрепления организма. Из-за низкой калорийности их можно рекомендовать людям, следящим за фигурой. Мандарины полезно есть для профилактики атеросклероза.



Морковь

Повышает тонус организма, оказывает омолаживающее действие, замедляет рост раковых клеток, подавляет развитие гнилостных процессов в кишечнике, помогает при малокровии. По содержанию каротина морковь превосходит другие овощи. Для того чтобы организм усвоил значительную часть каротина, содержащегося в моркови, ее надо заправлять маслом или сметаной.



Перец

Из-за высокого содержания витаминов Р и С перец благотворно воздействует на кровеносные сосуды – повышает упругость капилляров и снижает их проницаемость. Перец способствует выведению холестерина из организма и, тем самым, предупреждает развитие атеросклероза. Среди прочего он является эффективным средством против простуды, астмы и бронхита.



Помидоры

Ранее бытовало мнение, что помидоры способствуют отложению солей (подагре). Но это не так. Помидоры повышают аппетит, улучшают работу поджелудочной железы, оказывают губительное действие на кишечные бактерии. Они обладают антисклеротическим и антиревматическим действием, полезны при нарушении кровообращения, старческом ухудшении зрения, аденоме предстательной железы.



Репи

Корнеплоды репы оказывают отхаркивающее, слабительное и мочегонное действие, а имеющие желтую мякоть, кроме того, обладают свойством предупреждать развитие опухолей.



Рябина

Плоды красной рябины применяются в медицине для профилактики и лечения авитаминоза, как вяжущее средство. Сироп из сока свежих плодов рябины полезен при ревматических болях, гипертонической болезни, заболеваниях печени, гастрите с пониженной кислотностью.



Свекла

Очень полезна для нормализации работы пищеварительной системы. Она способствует выведению из организма радиоактивных веществ, улучшает жировой обмен, снижает артериальное давление



Тыква

Обладает мочегонным, желчегонным, легким слабительным действием. Она способствует снижению уровня холестерина в крови, полезна при ожирении и атеросклерозе. Блюда из тыквы рекомендуется употреблять при заболеваниях предстательной железы.



Финики

Полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, так как в них содержится много калия. Финики незаменимы при физическом переутомлении и истощении, но из-за высокой калорийности людям с избыточным весом их потребление необходимо ограничить



Хурма

Нередко хурму рекомендуют для диетического питания. Ее желеобразная мякоть содержит много пектинов, способствующих выведению из организма балластных веществ. Но вяжущая мякоть хурмы может спровоцировать ларингоспазм у людей, отличающихся повышенной чувствительностью горла.



Яблоки

Богаты железом, поэтому благоприятно действуют на кровеносную систему. Их полезно есть при нарушении обмена веществ и снижении аппетита. Яблоки способствуют выведению из организма щавелевой кислоты, холестерина, радионуклидов. Калорийность яблок низкая, что делает их ценным продуктом лечебного питания для людей с избыточным весом.



1. Не пейте во время еды. Пить желательно за 10-15 минут до еды и через 1-2 часа после нее.
2. Если вы очень устали или перевозбуждены, не садитесь за стол, пока не отдохнете 15-20 минут.
3. Употребляйте фрукты отдельно от других продуктов - натошак, за 20-30 минут до еды.
4. Пейте до 2-3 литров жидкости в день.
5. Утром употреблять легкоусвояемую пищу, вечером, по желанию, можно употреблять тяжело усвояемую.

НЕМНОГО СОВЕТОВ:

ВРЕДНАЯ ЕДА

- ❑ Пища, которую следует исключать из диеты: рафинированный сахар и продукты, его содержащие - джемы, желе, консервы, жвачку, пирожное, мармелады, мороженое, щербеты, сладкие напитки, пироги, печенье, пудинги, подслащенные фруктовые соки, консервированные фрукты. Кетчуп, горчицу, острые приправы, рассольник, зеленые маслины, хрустящий жареный жирный картофель, паленые орехи, соленые хлебцы, перловую крупу, сухие хлопья.
- ❑ Пищу, насыщенную жирами, переработанные или рафинированные масла - враги вашего сердца. Также пищу, содержащую хлопковое масло, маргарины, содержащие жиры, и переработанные масла, кофе и кофейные напитки, спиртные, табак. Свежую свинину и продукты из нее. Копченую рыбу любых сортов, копченое мясо (окорок, бекон), жирные сосиски, жареная говядина и др. виды мясной пищи, содержащие соли азотной кислоты.
- ❑ Продукты из белой муки, застарелые, несвежие салаты и пережаренный картофель.

СОЛЬ.

- Этим продуктом, который вы ежедневно кладете в пищу, вы разрушаете свой организм. Обратите внимание на такие факты:
- 1. Соль - это не еда! Оправданий для ее употребления нет.
- 2. Соль не может быть переварена, усвоена и использована организмом. Она не имеет никакой питательной ценности. Наоборот, она вредна и может вызвать заболевание почек, мочевого пузыря, сердца, сосудов. Соль может вызвать задержку воды в тканях. Соль не содержит никаких витаминов, органических веществ.
- 3. Соль может действовать как сердечный яд, усиливающий болезненную чувствительность нервной системы.
- 4. Соль содействует удалению из организма кальция и поражает слизистую всего желудочно-кишечного тракта.

ЧАЙ И КОФЕ

- Действуют подобно алкоголю, являются стимуляторами, наносят вред организму. К примеру, как в чае, так и в кофе содержится кофеин - потенциальный наркотик. В двух чашках кофе или чая находится фармацевтическая доза кофеина, достаточная, чтобы стимулировать мозг и привести к подъему уровня сахара в крови. Вначале вы можете почувствовать себя бодрее, но скоро возбуждение сменится усталостью. Уровень сахара упадет ниже обычной отметки, и вы почувствуете себя более усталым, чем раньше.

1. Жевательные конфеты, пастила, «мэйбоны», «чупа-чупсы». В них содержится огромное количество сахара, химические добавки, красители, заменители и так далее.



СПИСОК ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ.

2. 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.



3. 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. Газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара - в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому, утолив жажду такой газировкой, вы через уже пять минут снова хотите пить.



4. Шоколадные батончики. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами.



5. Сосиски и колбасы. Мясные деликатесы остаются одними из самых вредных продуктов. Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов. Многие производители мясных изделий используют трансгены. Так сосиски, сардельки, колбасы на 80 % (!) состоят из трансгенной сои. Подробную информацию о трансгенах и компаниях, использующих трансгены можно найти на сайте «Гринпис-Россия».



6. Жирное мясо способствует образованию холестериновых бляшек на сосудах, что ускоряет старение организма и ведет к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний.



7. Майонез. Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. 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.



8. Лапша быстрого приготовления. Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.



9. Соль. Соль понижает давление, нарушает соле-кисловой баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Поэтому если отказаться от неё вы не в силах, то, как минимум, старайтесь не употреблять ее в больших количествах.



10. Алкоголь. Приносит комплексный вред всему организму. Ухудшает переваривание пищи. Медленно убивает ваш организм.



ЛЮДИ ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!
