

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ
КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ.**

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ✗ Введение | 3 |
| ✗ Что такое правильное питание | 4 |
| ✗ Самые вредные продукты | 6 |
| ✗ Высказывание Г. Гейне | 14 |
| ✗ Полезные продукты | 15 |
| ✗ Заключение | 19 |

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье человека на 70% зависит от человека.

Пища влияет огромное влияние на человека. Она дает:

- ✘ Энергию
- ✘ Силу
- ✘ Здоровье
- ✘ Развитие

Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с ее же помощью можно и избавиться от многолетних недугов.

ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

Правильное питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДЛЯ НАС КАМНЕМ ПРЕТКНОВЕНИЯ.

По какой причине все самое вкусное является при этом еще крайне вредным? А все полезное для здоровья активно накапливает все вредное, что нам опять-таки нельзя.

Жить на запасах натурального хозяйства целый год практически нереально. И даже обладая железной силой воли, вы не можете в полной мере нести ответственность за то, что вы едите. Но не смотря на это элементарные правила здорового питания никто не отменял.

САМЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



- ✘ Жевательные конфеты, пастила, «Чупа-чупсы», все это вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так еще и химические добавки, красители и т.д.



ЧИПСЫ



ОСТОРОЖНО - ЧИПСЫ!



- ✘ Чипсы – очень вредны для организма. Это ничто иное, как 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.

НАПИТКИ



- ✘ 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.

- ✘ Орешек – кола, применяют для снижения потенции, полного успокоения всех ПОЛОВЫХ ИНСТИНКТОВ.



ЧТО БУДЕТ С ТЕЛОМ, ЕСЛИ ВЫПИТЬ КОКА-КОЛУ?

- Через 10 минут. 10 ложек сахара «ударят» ударят по вашей системе. Вас не тянет рвать, потому что фосфорная кислота подавляет действие сахара.
- Через 20 минут. Произойдет скачек инсулина в крови. Печень превращает весь сахар в жиры.
- Через 40 минут. Поглощение кофеина завершено. Ваши зрачки расширятся. Кровяное давление увеличится.



- ❖ Майонез. Содержит огромное количество жиров и углеводов, а так же красители, подсластители и тд.
- ❖ «Бомж-пакет». Всё это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.
- ❖ Соль. Понижает давление, нарушает соле-кисловой баланс в организме, способствует скоплению токсинов.



ФАСТ-ФУДЫ

- ✘ Жир, содержащийся в фаст-фуде, состоит преимущественно из насыщенных жирных кислот, которые при попадании в организм откладываются на стенках сосудов и способствуют развитию атеросклероза, а так же повышению уровня холестерина в крови.



- ❖ По данным, на сегодняшний день в мире страдают ожирением или имеют лишний вес 177 млн детей, причем из них 22 млн – малыши, в возрасте до 5ти лет.



Пищевой рацион здорового человека состоит из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей.

«ЧЕЛОВЕК ЕСТЬ ТО, ЧТО ОН ЕСТ!»

Г.ГЕЙНЕ

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



➤ В яблоках содержатся кислоты, которые помогают бороться с гнилостными бактериями.



➤ Лук не просто полезный продукт, но и панацея от всех болезней.

- ✘ Морковь содержит бета-каротин, который превращается в нашем организме в витамин А. Морковь полезна для зрения, а так же предотвращает появление раковых заболеваний.



- ✘ 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.



- ✘ Орехи полезны для работы сердца, зрения, на 20-30% снижает риск сахарного диабета.

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



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ✘ Главное – не переедайте.
- ✘ Питайтесь разнообразной пищей.
- ✘ Ешьте в одно и то же время.
- ✘ Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- ✘ Ужинайте не позже , чем за два часа до сна.

Будьте здоровы!