

# Клетка: образ жизни

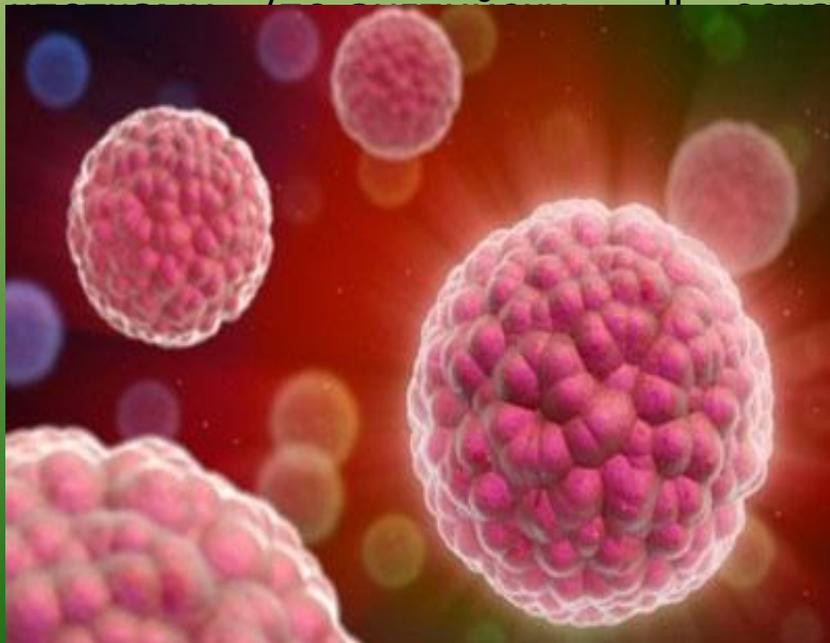
**Здоровый образ жизни человека может не только улучшить качество, но и остановить старение клеток и обновить гены человека. К таким выводам пришли ученые, исследовавшие влияние здорового питания и занятий спортом на организм на**





Ученые установили, что всего три месяца изменений в образе жизни положительно повлияли на более 500 генов. В частности речь идет о том, что гены, предотвращают болезни, словно заработали, а гены, которые их вызывают, «отключились». Это касается и генов, которые вызывают рак. А если вы сможете преобразить собственные гены, то сможете передать больше жизненной силы и собственным детям»

Первым человеком, увидевшим клетки, был английский учёный Роберт Гук (известный нам благодаря закону Гука). В 1665 году, пытаясь понять, почему пробковое дерево так хорошо плавает, Гук стал рассматривать тонкие срезы пробки с помощью усовершенствованного им микроскопа. Он обнаружил, что пробка разделена на множество крошечных ячеек, напомнивших ему соты в ульях медоносных пчел, и он назвал эти ячейки



называет

**Клётка** — элементарная единица строения жизнедеятельности всех организмов (кроме вирусов, о которых нередко говорят, как о неклеточных формах жизни), обладающая собственным обменом веществ, способная к самостоятельному существованию, самовоспроизведению и развитию. Все живые организмы либо состоят из множества клеток (многоклеточные животные, растения и грибы), либо являются одноклеточными организмами (многие простейшие и бактерии).

**Печень — самый крупный орган человеческого организма. Ее масса достигает 1500 г. — приблизительно 1/50 часть массы всего тела. Анатомически в печени выделяют две доли — правую и левую. Правая доля почти в 6 раз крупнее левой.**



# Гепатит

(воспаление ткани печени)

- Возникает при длительном употреблении алкоголя
- Из клеток печени исчезают углеводы (гликоген), в клетках накапливается жир, в результате чего наступает ожирение печени. С течением времени многие клетки печени погибают и на их месте образуются микроскопические полости, заполненные жиром

**Отмирание клеток головного мозга** — это совершенно нормальное явление в повседневной жизни, так как определенное количество нервных клеток умирает постоянно. Если же количество мертвых нейронов резко увеличивается — это симптом патологии и может привести к развитию серьезного заболевания и даже летального исхода. На сегодняшний день медицине известно бесчисленное множество заболеваний, которые характеризуются прогрессирующим увеличением количества мертвых клеток.

Например, болезнь

Паркинсона характеризуется систематическим отмиранием нейронов, причем первыми затрагиваются зоны памяти, моторики и речи. Еще одним примером отмирания клеток головного мозга является и болезнь Альцгеймера. Но эти серьезные заболевания носят генетический характер и лечение или профилактика здесь практически не действенны.



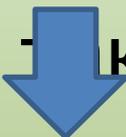
# Издержки спортивного питания

Здоровый образ жизни влияет не только на клетки мозга и печени. Занятия спортом хороший выход оставаться в хорошей форме! Но если злоупотреблять спортивным питанием в чрезмерных количествах здоровье может наоборот испортиться. Стероиды- это вещество которое вводится или принимается в виде таблеток. Побочные эффекты: (привыкание, повышение артериального давления, подъем уровня холестерина, импотенция)



Здоровый образ жизни- главное правило долгожителя!



Занимайтесь спортом! Не курить! Не  
пить!!! Или станете кими



Емельянов Алексей  
Гимназия №52  
8 «В» класс