

# Влияние полезной и вредной пищи на здоровье человека

Проект выполнили :

Комаровская Диана и

Рогозина Наталья 8 класс

Руководитель: М.Н.Морева учитель технологии.




**«Мы-то, что мы  
едим»  
Сократ**



- Как известно, пища – это основной источник нашей энергии, а значит, здоровая пища – это основной источник нашего здоровья.
- На как понять, что кушать хорошо и нужно, а отчего следует отказаться? Для этого и существует понятие рационального питания, которое является одним из основополагающих факторов здорового образа жизни.
- Сегодня мы постараемся открыть для вас все аспекты влияние нерационального питания на здоровье человека.

# Цели проекта

- Доказать к чему приводит прием вредной пищи: фастфудов, газированных напитков, алкоголя и т.д.
- Привести примеры рационального питания здорового человека
- Доказать то, что вкусно - не всегда полезно!



# **Вредные продукты**

# Чипсы и картофель фри



Чипсы и картофель фри- это высококонцентрированная смесь жиров и углеводов, в оболочке из красителей и заменителей вкуса. Из-за особенностей приготовления, в них образуется множество канцерогенов - веществ, провоцирующих рак.

# Шоколадные батончики



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

# Лапша быстрого приготовления



Лапша быстрого приготовления. Казалось бы, в составе лапши нет ничего вредного. Полезного, впрочем, тоже ничего. Все ароматизаторы, красители и консерванты, которые содержит в себе приправа оказывает негативное влияние на организм человека. Частое её употребление в пищу грозит заболеваниями желудочно-кишечного тракта вроде гастрита или язвы.



- Газировка очень плохо действует на работу желудочно-кишечного тракта. Для детей она вредна ещё больше. Красители могут вызвать аллергические реакции, а один из ингредиентов газировки - углекислый газ вызывает отрыжку, вздутие кишечника и другие нежелательные явления в организме.
- **Сахар** в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует другую неприятность - кариес. И даже если Вы будете чистить зубы два раза в день и полоскать рот после стакана газировки, это лишь уменьшит, но не устранит вредное влияние этого продукта и не обеспечит должной защиты.

# Сладкие газированные напитки



Сладкие газировки это смесь сахара, химии и газов. Как правило, содержат аспартам (E951), синтетический сахарозаменитель. Но самое главное - газировка не утоляет жажду. А бензонат натрия (E211), который используется как консервант, приводит к нарушению обмена веществ и ожирению.



Алкоголизм – самая глобальная проблема в нашей стране. Алкоголизм может развиваться у подростков уже в возрасте до 14 лет, а это приводит к:

- **Болезни сердечно-сосудистой системы**
- **Болезни системы внешнего дыхания**
- **Желудочно-кишечная патологии**
- **Циррозу печени**
- **Нарушению работы почек**
- **Психическим отклонениям**
- **Нарушению иммунной системы**
- **Повреждению мышц и кожи**
- **Белой горячке**
- **Уменьшению продолжительности жизни**

# алкоголь




Даже в минимальных количествах мешает усваиванию витаминов. Кроме этого алкоголь очень калориен сам по себе. Рассказывать о влиянии алкоголя на печень, почки, наверно, и не стоит, вы и так всё прекрасно знаете. И не стоит полагаться на то, что определенное количество алкоголя идет на пользу. Всё это имеет место лишь при разумном подходе к его употреблению (довольно редко и в малых дозах).

# жевательная резинка



Эти изделия вряд ли можно даже назвать продуктами питания, потому что они почти полностью состоят, из пищевых добавок: подсластителей и сахаро-заменителей, стабилизаторов, загустителей, эмульгаторов, антиокислителей (антиоксидантов) и пищевых красителей.



# **Полезные продукты**

# ЯГОДЫ



Ягоды замедляют процесс старения нервной системы человека. Черника и голубика – очень полезная еда для тех, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой и пищеварительной системы, онкологическими болезнями. Незаменимы они и для людей, страдающих ожирением, и больных диабетом, поскольку способны снижать уровень холестерина и сахара в крови.

# орехи



Орехи являются источником большого количества витаминов, минералов, белков, полезных жиров. Эти полезные продукты питания при ежедневном их потреблении хороши для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, анемии, проблем со зрением. Также доказано, что орехи – полезная пища при стрессах, депрессиях, упадке сил, общего тонуса организма.



# фрукты



**Фрукты яблоки используют для профилактики и лечения сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочевыделительной, иммунной системы, заболеваний кожи и опорно-двигательного аппарата. Снижают уровень холестерина и сахара в крови, замедляют рост раковых клеток. В список «Самые полезные продукты» попали также и другие фрукты: киви и хурма, ананас и гранат, абрикос и банан, авокадо и манго.**

# ОВОЩИ



Овощи Шпинат, салат и капуста полезны для кишечника, замедляют рост опухолей, оказывают мочегонное действие, полезны при гипертонии, ожирении, туберкулезе, атеросклерозе. Морковь укрепляет иммунную систему, улучшает функционирование кишечника, положительно воздействует на сетчатку глаза, применяется для профилактики заболеваний сердца, почек и печени, оказывает ранозаживляющее и противовоспалительное действие.

# Дары моря



Дары моря Первое место среди них занимает рыба: лосось, тунец, сардины. Благоприятно воздействуя на сердечно-сосудистую систему, рыба значительно уменьшает возможность возникновения различных заболеваний сердца. Их рекомендуется принимать в пищу людям, имеющим проблемы с желудком, щитовидной железой, лишним весом. Рыба способствует активизации работы мозга, быстрому заживлению ран, препятствует образованию раковых клеток.

# Молоко и кисломолочные продукты



Молоко и кисломолочные продукты Кальций, содержащийся в молоке, укрепляет кости, зубы и волосы. Также молоко рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях, анемии, отеках, различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвенная болезнь). Молоко хорошо зарекомендовало себя при различных отравлениях. Что касается кисломолочных продуктов, то кефир и творог благоприятно сказываются на работе кишечника и пищеварительной системе.

# Последствия нерационального питания

У детей, подростков и молодых людей на сегодняшний день широко распространены привычки неправильного питания

Чипсы, чупа -чупс, гамбургеры и прочая жирная пища приводит к ишемической болезни сердца уже в юном возрасте.

# Девять правил здорового питания:

1. Следует потреблять разнообразные продукты
2. При каждом приеме пищи следует есть любые из перечисленных продуктов: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель.
3. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты
4. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли
5. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или тощие сорта мяса.
6. Следует ограничить потребление «видимого жира» в кашах и на бутербродах, выбирать мясомолочные продукты с низким содержанием жира
7. Следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.
8. Общее потребление поваренной соли, с учетом ее содержания в хлебе, консервированных и других продуктах
9. Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания.

# Выводы:

- Изучив, продукты мы поняли к чему приводит прием вредной пищи: фастфудов, газированных напитков, алкоголя и т.д.
- Привели примеры рационального питания здорового человека
- Доказали то, что вкусно - не всегда полезно!
- Теперь обязательно будем придерживаться здоровой и полезной пищи.

- Конечно, хочется себя побаловать лимонадом или вкусным гамбургером, но не стоит злоупотреблять, ведь никому не хочется иметь лишний вес или серьезный диагноз. Питайтесь правильно!!!







● Спасибо

● За

● Внимание!