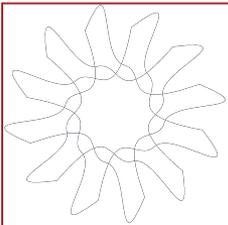


# Здоровое питание и генетически модифицированные организмы(ГМО)

ШАХОВА МАРИЯ, 712 ГРУППА ВОЛОГОДСКОЙ ГМХА  
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПОЛЯНСКАЯ И.С  
13.12.2019Г



*Есть, чтобы жить, а  
не жить, чтобы есть.  
Чем больше еды, тем  
больше болезней...*

*(Бенджамин  
Франклин)*

# Здоровое питание



Здоровое и правильное питание - важнейший фактор, обеспечивающий здоровье человека.





Термин «здоровое питание» впервые начали использовать в Японии в 90-х годах.





### **3 основных принципа здорового питания:**



### **Что нужно организму для поддержки функциональности:**

- Витамины (С, В1, В3, В6, В12) – для памяти, активности, и нормальной работы стенок сосудов.
- Магний, калий и цинк – отвечают за стрессоустойчивость, борьбу с депрессией.
- Омега-кислоты – сохранение молодости и насыщение кислородом.
- Жиры и углеводы – питание клеток и нейронов мозга.
- Лецитин – улучшает мозговое кровообращение.
- Глюкоза – источник энергии.

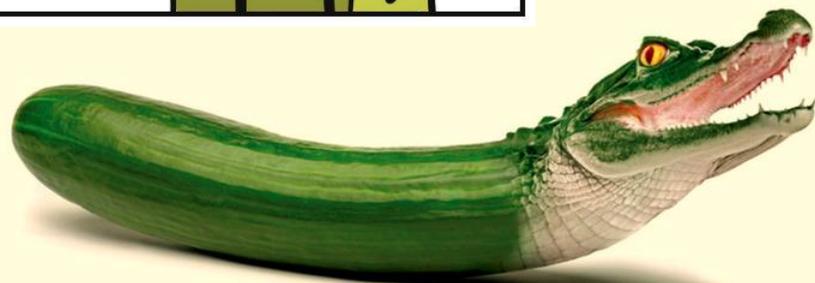
# Генетически модифицированные организмы(ГМО)



ГМО (генетически модифицированные организмы) представляют собой организмы, созданные в лаборатории с использованием методов генной инженерии.



# «Тёмные стороны» ГМО





# Этапы получения ГМО



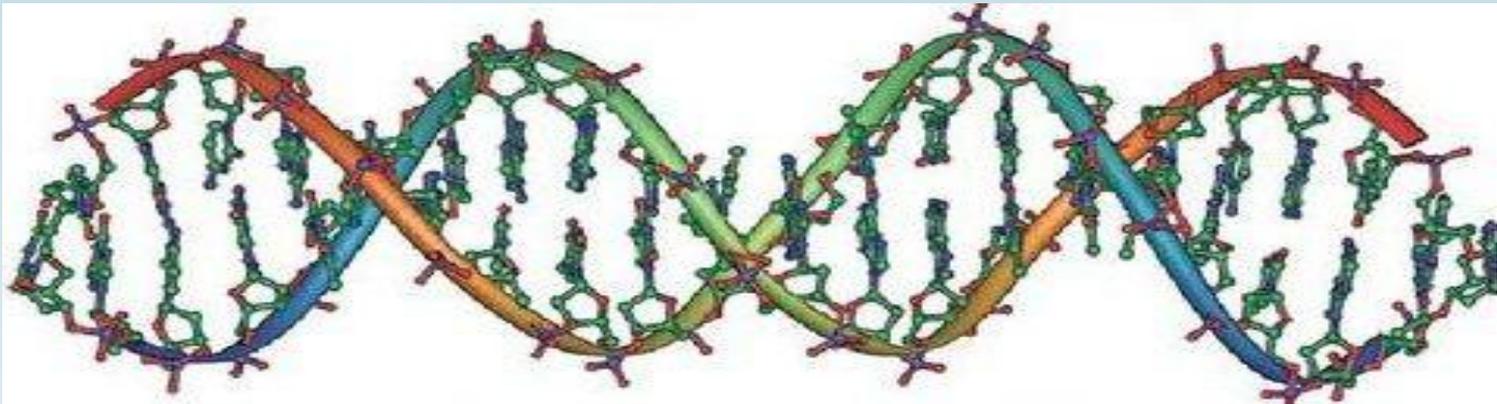
ДНК  
содержащая  
выбранный ген  
извлекается из  
клетки

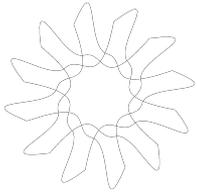
Вырезанный  
ген  
встраивается в  
ДНК другой  
клетки

Гибридная  
клетка дает  
потомство,  
наследующее  
новые свойства

Выбранный  
ген  
вырезается  
из ДНК

Мутации ДНК

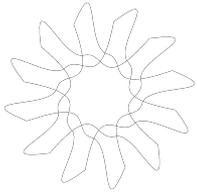




# Что может содержать ГМО



- колбаса, сосиски, сардельки и т.д.;
- соевые молочные продукты;
- растительное масло, маргарин, майонез;
- детское питание;
- мороженое;
- конфеты и кондитерские изделия, шоколад;
- хлебобулочные изделия;
- вся косметика;
- табак;
- готовые завтраки.



# Есть или не есть?



Факт остается фактом, уже сегодня в магазинах трудно найти импортные продукты без ГМО, консервантов, красителей, усилителей вкуса. Так что, если не наступит эпоха реально здорового питания, то человечеству грозит огромная опасность в виде серьёзных проблем со здоровьем.

# Как уберечь себя и близких от ГМО





- ГМО чаще содержатся в импортных продуктах, чем в отечественных. С особой опаской надо относиться к продуктам из США, Канады, Аргентины, Бразилии, Парагвая, Китая, Индии, Испании и Португалии, так как там распространено выращивание ГМО.







# Список литературы и источников.



- И. Прокопенко «Тайны еды», «Еда против человека»
- С.Малоземов «Еда живая и мёртвая»
- Свободная энциклопедия «Википедия»
- <https://www.healthwaters.ru>
- <https://www.kp.ru>