

Государственное бюджетное образовательное  
учреждение

Дзержинский техникум Бизнеса и Технологий

# Презентация

на тему:

## **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ.**

Выполнила: студентка гр. Д-16

Филиппова Е.Н.

Преподаватель: Уткина А.В.

---

# 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

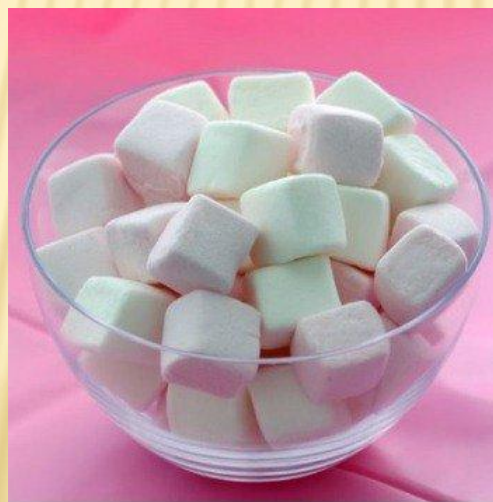
вы едите. Но не смотря на это элементарные правила здорового питания никто не отменял.



# 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 тд.



# 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



# 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 также 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 также 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





# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

- Главное – не переешьте.
- 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!**