



# Польза и вред любимых напитков

*«Самая первая и лучшая победа человека – покорить самого себя» (Платон)*



Подготовил классный руководитель  
Корнеева Наталья Михайловна

# Какие напитки вам нравятся?



- Кока-кола, спрайт, пепси, энергетические напитки, сок, лимонад, молоко, чай, вода

# Зачем мы пьем?



- **Вода** – это жизнь, и, чем больше мы её пьем, тем лучше.
  - наша кровь состоит из воды на 83%
  - наш скелет из воды – на 22%
  - в наших мышцах воды 76%, а в мозге – 75%.
  - в организме нет ни одного процесса, связанного с обменом веществ, который проходил бы без участия воды.
- **КАКУЮ ВОДУ ЛУЧШЕ ПИТЬ?**



# Вода



- 1. **Водопроводная вода** - эта вода попадает к нам из озер и рек, ее очистка от загрязнений и бактерий производится хлорированием.
- 2. **Кипяченая вода** - при кипячении удаляется большинство вирусов и бактерий, однако кипяченая вода является наиболее «мертвой», то есть нашему организму приходится тратить много сил на ее усвоение.
- 3. **Вода, фильтрованная «домашним» фильтром** - вода избавлена от хлора и его производных, а значит не имеет в своем составе столь опасного канцерогена. Фильтр неплохо очищает воду от загрязнений, но почти бессилён в борьбе с микробами.
- 4. **Бутилированная вода** - вода проходит очистку промышленным фильтром, после чего становится дистиллированной, то есть в ней не содержатся примеси. Затем воду искусственно минерализируют и разливают в бутылки. При условии качественного выполнения всех операций, такая вода будет идеальным вариантом.
- 5. **Артезианская вода** - это вода, находящаяся под землей между двумя водоупорными слоями. По этой причине в нее не попадают вредные вещества из поверхностных вод. Такая вода считается наиболее чистой и полезной.

# Минеральная вода



- **Минеральная вода** — вода, содержащая в своем составе растворённые соли, микроэлементы, а также некоторые биологически активные компоненты
- Она может быть пресной, солоноватой, засоленной или солёной
- Минеральная вода классифицируется на **столовую, лечебно-столовую и лечебную**
  - вода в пластиковых бутылках может храниться не более 1,5 лет, а в стеклянных – до 2 лет
  - Надпись на этикетке «Общая минерализация» - воду можно пить всем, и практически в любых количествах



# Сок из свежих фруктов



- Сок — это жидкий пищевой продукт, выжатый из съедобных плодов доброкачественных, спелых фруктов и овощей.
- самым натуральным и питательным считается **свежевыжатый 100% сок** (наибольшей популярностью пользуется апельсиновый - благодаря высокому содержанию аскорбиновой кислоты, витамина С, а также вкусовым качествам). Он не подвергается обработке, не содержит сахара и консервантов, имеет очень короткий срок годности, после открытия упаковки хранится не более 2 дней в холодильнике.
- Затем следуют **пастеризованные соки**, содержащие 100% фруктового сока. Продукт проходит тепловую обработку, срок его хранения значительно дольше.
- На следующей ступени находятся **100% фруктовые соки с добавлением сахара и консервантов**. Обязательный список добавок печатается на этикетке.
- Далее следует **фруктовый сок, приготовленный из концентрата**, и замыкают список **нектары** с различным содержанием сока.

## По характеру воздействия на организм соки можно разделить на несколько групп



- **Мочегонные** – виноградный, морковный, клубничный, арбузный, абрикосовый, грушевый, сок сельдерея и шиповника.
- **Противовоспалительные, противогнилостные, антисептические** – яблочный, чесночный, луковый, сок хрена и граната.
- **Желчегонные** – капустный, персиковый, абрикосовый, сок петрушки.
- **Послабляющие** – абрикосовый, сливовый, виноградный, морковный, картофельный, сок дыни.
- **Закрепляющие** – гранатовый, сок черешни.
- **Сокогонные** – капустный, свекольный, морковный, сок хрена.
- **Понижающие кровяное давление** – томатный, сок чёрной рябины, клубничный, виноградный.
- **Тонизирующие** – персиковый, виноградный, клубничный, абрикосовый, томатный, сок черешни.



# Чем полезны соки



- Фруктовые, ягодные и овощные соки – **незаменимый источник витаминов**, глюкозы, фруктозы, минеральных солей, органических веществ и эфирных масел.
- Особенно полезны **соки с мякотью** – клетчаткой исходного продукта, их ещё называют неосветлёнными: они содержат пектин, который снижает уровень холестерина в крови и нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта.
- У каждого сока – свой набор витаминов и свои полезные свойства. И, если фруктовые и ягодные соки мы пьем, в основном, ради удовольствия, то овощные – настоящие лекари нашего организма. Вот только фрукты и овощи должны быть спелыми – причем созревшими не в коробках по дороге в магазин, а на ветках и грядках.
- **Не пейте соки непосредственно перед едой, иначе они забродят в кишечнике.**
- **Лучшее время для сока – за полчаса до обеда или ужина.**

# Польза чая



- Чай обладает комплексным положительным воздействием на организм, оздоравливает его, причем делает это мягко и постепенно.
- Чай – не лекарственное средство в привычном нам понимании. Это, скорее профилактическое средство.

## Полезные свойства не одинаковы у разных видов чая

- Считается, что **зеленый чай** (а также его разновидности: очень светлый и белый чай) – **самый целебный**.
- Потом идут желтые, красные сорта и последний черный сорт чая.
- Крупнолистовые чаи полезнее, чем чайная пыль.
- Выращенные в горах по составу богаче равнинных.
- Кофеина в Китайских сорта чая больше чем в Цейлонских.
- Сорта из мелких верхних листочков более крепкие, чем из грубых нижних листьев.



# Горячий шоколад или какао



- Польза напитка: улучшает настроение и защищает от возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.
- В какао содержится множество полифенолов, которые защищают клетки от действия свободных радикалов.
- Употребление горячего шоколада увеличивает производство гормона серотонина, низкий уровень которого отрицательно сказывается на настроении.
- Калории: около 195 ккал для 250 г. готового продукта и 115 ккал в порошковой смеси

# Молоко

- Молоко является прекрасным источником кальция.
- Для борьбы с вирусными инфекциями необходимы иммуноглобулины, которые образуются из белковой пищи. А молочный белок усваивается нашим организмом лучше, как никакой другой. Именно эта легкоусваиваемость молочных белков сделала молочные продукты, в частности молоко, такими популярными среди спортсменов.
- Молоко является прекрасным средством, которое помогает бороться с бессонницей. И один из наиболее популярных народных рецептов при бессоннице — это стакан молока с медом, которое необходимо принимать за час до сна.
- По мнению ученых молоко можно сочетать практически с любыми продуктами.



# Лимонады

- Газированные напитки лидируют в списке самых вредных для здоровья
- Половина всех случаев ожирения у детей и подростков связана именно с потреблением сладких газированных напитков
- Газированные напитки способны спровоцировать появление сахарного диабета. Постоянно употребляя сладкие напитки, мы вырабатываем резистентность к инсулину, сначала заставляя поджелудочную железу работать в усиленном режиме, а затем - не воспринимать сигналы организма о поступлении сахара в организм. Это классическая схема развития многих болезней, начиная от сахарного диабета и заканчивая раком поджелудочной железы.



# Что еще содержится в сладкой газировке, помимо ненужных калорий и опасной для здоровья фруктозы?



- 1. **Искусственные пищевые красители**, включая жженый сахар, его, кстати, недавно признали канцерогеном.
- 2. **Сульфиты** (соли сернистой кислоты), которые способны вызвать головные боли, спровоцировать проблемы с дыханием и аллергию. В некоторых случаях сульфиты могут вызвать смерть у людей, страдающих повышенной чувствительностью к сульфитам.
- 3. **Бензол**. Некоторые производители шипучих напитков завышают указанные на этикетках предельные концентрации бензола. А в больших количествах бензол способен накапливаться в организме.
- 4. **Аспартам**. Во многих газированных напитках сахар заменён на более дешёвый аспартам. Медики связывают огромное число проблем со здоровьем именно с попаданием в организм этого заменителя сахара: опухоли мозга, диабет, нервные расстройства, эпилепсию.
- 5. **Бензоат натрия** - консервант, который обычно используется при производстве шипучих напитков. Это вещество способно провоцировать повреждение ДНК, что в дальнейшем может привести к циррозу печени.
- 6. Если речь идёт о «колах», то, помимо всего прочего, напиток ещё содержит **кофеин** в ненужных организму дозах. В одном стакане содержится примерно 30-55 миллиграммов кофеина!

# Запомни!

- Более взрывоопасной смеси, чем газированные напитки, человечество ещё не придумало.
- Они способны вызвать рак различных органов, остеопороз, разъедать зубную эмаль, повреждать слизистую желудка и кишечника, вызвать обострение кожных и аллергических заболеваний.



# Напитки- энергетики



- На самом деле энергетики не даруют энергию извне, они подстёгивают внутренние силы организма на работу в усиленном режиме. За такой «хлыст» в виде энергетического напитка организм обязательно расплатиться. Вскоре за эйфорией невероятной силы наступает **чувство обессилности, разбитости**. И тело потребует новый глоток энергетика.
- В ряде европейских стран энергетические напитки разрешены к продаже только в аптеках, потому что используются как лекарство для особых случаев.
- Законодатели многих стран призывают приравнять энергетические напитки к **лёгким наркотикам** и запретить их к продаже вообще. Слишком сильное **воздействие на организм**, включая **психологическое**. Со временем при регулярном употреблении энергетиков к напиткам наступает привыкание.
- **Регулярное употребление энергетических напитков приводит к истощению нервной системы**, восстановить которую возможно только в условиях стационара.
- Энергетики категорически противопоказаны людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, так как они резко повышают артериальное давление. Известны случаи, в том числе, в нашей стране, наступления внезапной смерти после употребления энергетических напитков.

# Напитки- энергетики



- Эти напитки на зубную эмаль оказывают разрушающее действие (внешнее глянцевое твердое покрытие зубов). Дело здесь в том, что спортивные напитки и энергетики содержат довольно высокую степень кислотности, и это в буквальном смысле просто разъедает эмаль».
- Повреждения зубной эмали необратимы, и потому зубы в данном случае становятся весьма уязвимыми, начинается развитие кариеса, а затем и скорый распад когда-то здоровых зубов.
- Доктор Джейн заявляет: «Подростки энергетики и спортивные напитки зачастую употребляют для того, чтобы добиться улучшения своих спортивных показателей или в связи с напряженным образом жизни, когда необходимо дать встряску нервной системы. Никто из этих молодых людей не в курсе, что делают эти напитки с зубной эмалью».
- Одна из погибших, танцевавшая на дискотеке девушка, вместе с алкоголем выпила две банки энерготоника и внезапно умерла от остановки сердца.
- • Ирландский баскетболист Росс Куни выпил три банки энергетического напитка и через несколько часов умер прямо во время тренировки. Следствие по этому делу продолжается.
- • Многие водители употреблявшие энергетические напитки в состоянии повышенного утомления, с целью продолжения движения, рассказывают о возникающих после этого галлюцинациях, что говорит о психотропном воздействии указанных напитков.
- • Во многих странах (Франции, Дании и Норвегии) энерготоники считаются лекарственными препаратами, их можно купить только в аптеке или их производство запрещено (Германия).

# Наше здоровье - то, что мы пьем

- Самое главное для человека в жизни – это его здоровье. Ведь недаром, испокон веков известна фраза **«В здоровом теле - здоровый дух!»**. Это, действительно так, ведь, если Вы здоровы, значит у Вас – прекрасное настроение и спорится любое дело. А потому от всей души желаю Вам самого наикрепчайшего здоровья!

- Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля. *Шопенгауэр А.*
- Каждый юность свою терял, каждый скорбно смотрел ей вслед... Хватит этой беды с лихвой избежавшим всех прочих бед. *Ибн ар-Руми*
- Здоровье никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве и в роскоши плохо жить без здоровья. *Чернышевский Н. Г.*





**Рациональное  
Питание**



**1. Курение**

**Искоренение  
Вредных  
привычек**



**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**



# Здоровый Образ Жизни.

**Закаливание и  
занятия спортом**



**Правильный  
Режим труда и отдыха**





# Использованные источники

- <http://images.yandex.ru/yandsearch>
- <http://healthbps.ru>
- <http://www.inflora.ru/diet/diet348.html>
- <http://ediet.wmj.ru/sest-i-pohudet/poleznye-i-vrednye-napitki>
- <http://www.e-pitanie.ru/>