



# САХАРА, СОЛИ, СОДА, АМИНОКИСЛОТЫ- НЕОБХОДИМОСТЬ ИЛИ НАШЕ ПРОКЛЯТЬЕ

---

Подготовила ученица 9а класса кокшарова софья

# СОЛЬ- необходимость или «белая смерть»?

Для начала ответим на простой вопрос: можно ли обойтись без добавления в пищу соли? Ведь, как говорит русская пословица, «без соли и хлеб не естся». Оказывается, дело не только во вкусовой ценности этого продукта. Пищевая соль содержит не менее 97% хлорида натрия. А наш организм не может самостоятельно вырабатывать натрий. Суточная потребность взрослого человека в этом элементе – 1,3-1,6 грамма. Такое количество содержится в 3-4 граммах столовой соли – это примерно половина

висит от



Стоит учитывать, что большинство продуктов, которые мы употребляем, уже имеют соль в составе, поэтому следить за ее количеством стоит не только при приготовлении домашних блюд, но и при совершении покупок в магазине.

Наиболее солеными продуктами считаются: полуфабрикаты, сыры, колбасы, сосиски, некоторые виды хлеба, шампиньоны, икра, соленая рыба и консервы и др.



## Вред соли

Большое количество соли не успевает выводиться из организма и оседает в органах.

Переизбыток натрия может стать причиной:

Задержки жидкости в организме, появления отеков и нарушения водного баланса

Повышения кровяного давления

Уменьшения количества других важных элементов в организме, таких как калий, магний, кальций,



## Недостаток соли в организме имеет пагубные последствия:

прекращается обновление клеток и ограничивается их рост, что впоследствии может привести к гибели клеток. Солёный вкус активизирует слюновыделение, что особенно важно для переваривания пищи. Помимо слюны натрий и хлор присутствуют также в поджелудочном соке, желчи и участвуют в пищеварении на разных уровнях. Натрий способствует усвоению углеводов, а хлор, в форме соляной кислоты, ускоряет переваривание белков. Кроме того хлористый натрий поддерживает энергетический обмен внутри клеток. Соль регулирует циркуляцию жидкостей в организме, ответственна за разжижение крови и лимфы, а также выведения углекислого газа. Большое значение имеет соль в регулировке кровяного давления, повышение которого часто ставят именно соли в вину.

# **ВАЖЕН БАЛАНС СОЛИ И ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ**

**Баланса можно достигнуть, соблюдая простые правила: употребление достаточного количества чистой воды каждый день; ограничение соли в рационе до умеренного количества; включение в питание богатых калием фруктов и овощей.**

## **Чем вреден сахар и почему опасен отказ от него**

**Одни называют его наркотиком 21-го века и сладким убийцей, другие призывают опомниться и не исключать сахар полностью из своего рациона, поскольку он является незаменимым источником энергии. Как выяснилось, правы и те и другие — все зависит от того, в каком виде и в каком количестве он поступает в наш**



### **Что такое сахар?**

Сахара, или сахариды — краткое общее название для всех простых углеводов. Простые углеводы присутствуют в пищевых продуктах или образуются в организме после переработки сложных углеводов (полисахаридов, крахмала).



Какой сахар вреден для здоровья?

Все сахара, вне зависимости от своего источника, воздействуют на организм одинаково. В умеренных дозах сахар полезен и даже необходим. Вреден именно избыток сахара: он вызывает ожирение, кариес, диабет второго типа.

Необходимую для нормальной деятельности организма норму сахара нужно получать из природных источников сахара: овощей, фруктов, круп, молока, орехов. Ведь в них кроме сахаров содержатся растительные белки, клетчатка, витамины и микроэлементы, от нехватки которых возникают хронические заболевания.

Природные источники, как правило, содержат меньше сахара. Например, чашка свежей клубники будет содержать 7 г сахара, а пакетик с фруктовыми закусками со вкусом клубники – целых 11 г.

А вот свободные сахара — лишние сахара. Они не содержат ничего, кроме пустых калорий. Поэтому ВОЗ призывает ограничить их употребление.



## В каких продуктах содержится добавленный сахар?

Основными источниками свободных сахаров являются кондитерские изделия, конфеты, сладкие и алкогольные напитки, подслащенные молочные продукты, хлопья и мюсли, изделия из переработанного мяса. *Часто сахар присутствует в продуктах, которые не считаются сладкими – хлеб, соусы, фаст-фуд, молочные продукты и т. д.* Чтобы точно узнать, есть ли в составе продукта сахар, необходимо тщательно изучить его этикетку.

В промышленном производстве часто используются сахароза, фруктоза, глюкоза, глюкозный и другие сиропы, ячменный солод, декстрин, декстроза, лактоза, мальтоза — на этикетке могут встретиться именно эти названия.



## Существует ли зависимость от сахара?

Сладкая пища может воздействовать на организм как наркотик, так как ее употребление стимулирует мозговые процессы, вызывающие чувство удовольствия и вознаграждения. Кроме того, при употреблении сладкой пищи возникает перепад уровня глюкозы в крови: сначала концентрация увеличивается, а потом резко падает, вызывая усталость и головную боль. Это может вызвать желание съесть ещё сладкого, чтобы снять неприятные симптомы и улучшить самочувствие.

### **ВАЖНО ЗНАТЬ!**

*Отказывайтесь от излишков сахара постепенно, чтобы не вызвать стресс. Меньше кладите сахара в чай или кофе, ешьте меньше сладкой выпечки и конфет. Вместо сладких напитков пейте морсы или компоты, которые приготовите сами без сахара. Сокращайте количество переработанных продуктов в рационе. Не забывайте есть сложные углеводы.*

## **Как можно ограничить потребление сахара?**

- Вместо десертов и сладостей, включая сухофрукты или цукаты, есть свежие или замороженные фрукты, ягоды, орехи.
- Утолять жажду чистой водой, а не сладкими напитками и соками.
- Класть минимум сахара при приготовлении пищи.
- Заменить белый хлеб черным или серым, рафинированные крупы (белый рис, манная, кукурузная) цельнозерновыми (гречневая, полтавская, ячневая, перловая).
- Ограничить употребление слишком сладких фруктов (бананы, виноград).
- Отказаться от фабричных соусов.
- Есть меньше переработанных продуктов и полуфабрикатов.
- Изучать состав продуктов на этикетках.





# Чем опасна пищевая сода

Пищевая сода — это щелочное вещество, способное нейтрализовать избыток желудочной кислоты. В небольших количествах она обеспечивает временное облегчение при расстройстве желудка и действует аналогично безрецептурным средствам от расстройства желудка.

Однако использование большого количества пищевой соды в качестве домашнего средства сопряжено с некоторыми рисками, в том числе:

## Отравление

При использовании ее в виде порошка можно легко принять слишком много пищевой соды. Это может вызвать побочные эффекты, например, дискомфорт при пищеварении.

В слишком большой дозе пищевая сода ядовита. Это связано с высоким содержанием натрия в порошке.

## Разрыв желудка

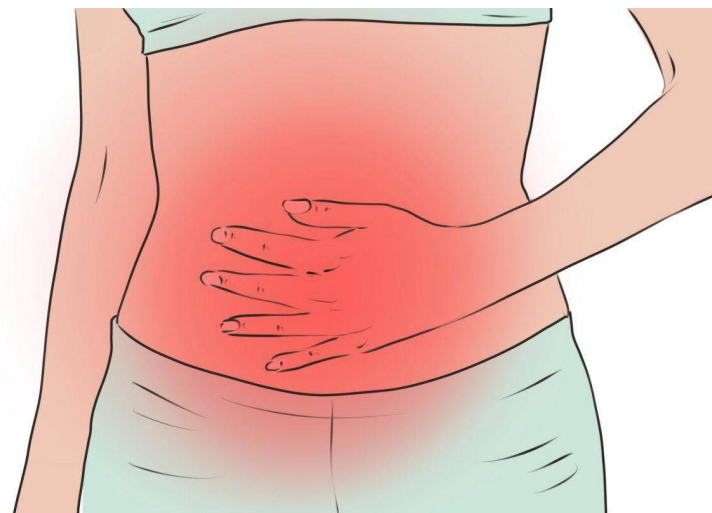
Помимо отравления прием большого количества пищевой соды может привести к разрыву желудка.

Когда пищевая сода смешивается с кислотой, происходит химическая реакция. Побочным продуктом этой реакции является выделение газа.



**Иногда употребление пищевой соды для облегчения пищеварения или изжоги может быть безопасным домашним средством для некоторых взрослых.**

**Однако это небезопасно во время беременности, для детей или в течение длительного периода времени. Она также не может лечить заболевания, вызывающие изжогу, такие как язва желудка.**



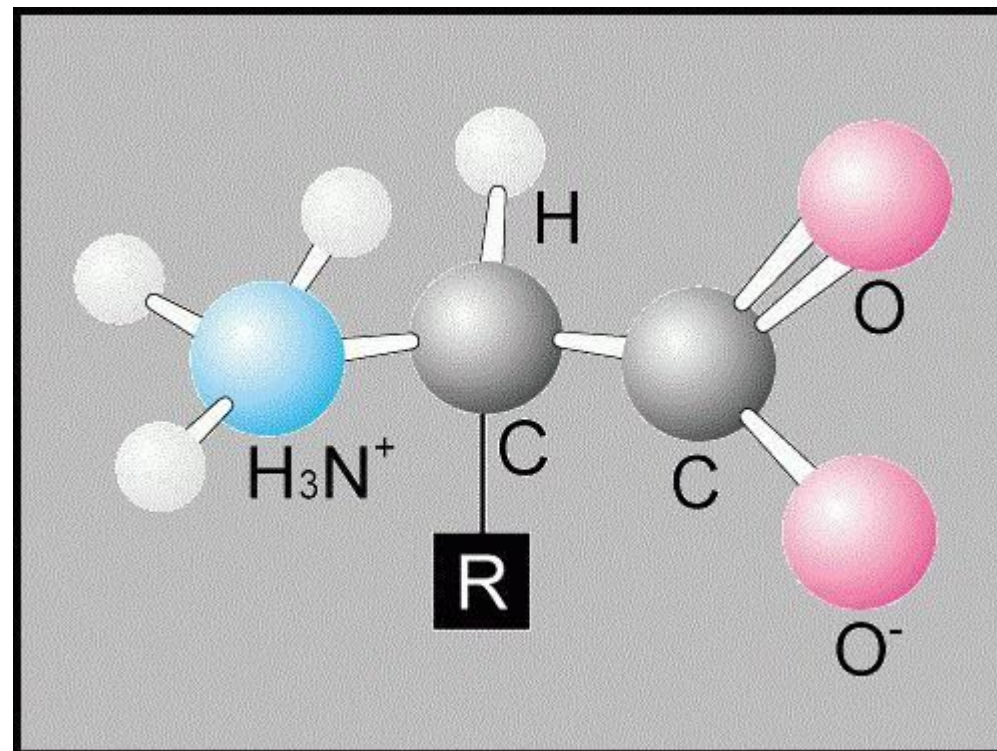
## Аминокислоты польза. Аминокислоты: вред и польза

### Что такое аминокислоты?

Для того, чтобы разобраться: полезны или вредны эти вещества, необходимо понять их природу и спектр действия. Аминокислоты – это специфический вид соединений органических, которые включают в себя характеристики аминов и различных кислот. Таким образом, они объединяются в одну единицу, одно целое, которое способно образовывать белок. Именно он является основой жизнедеятельности организма.

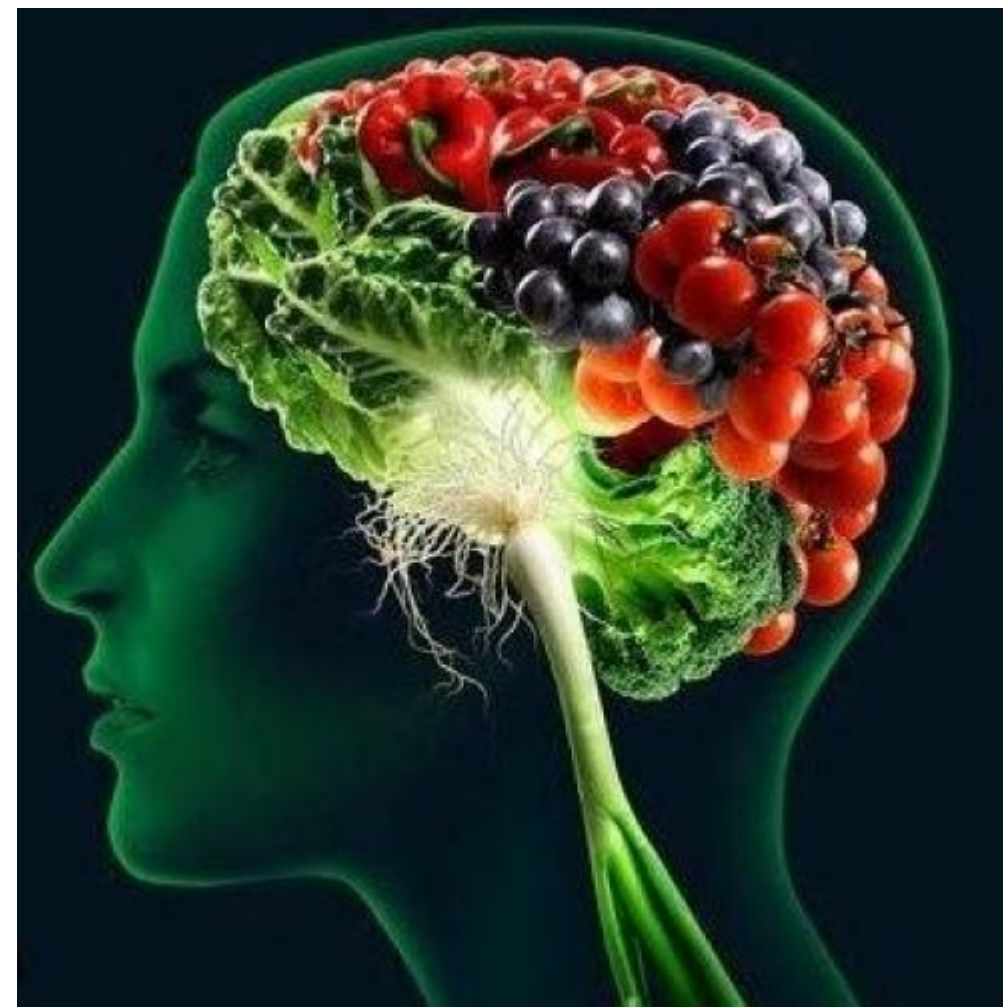
### Польза аминокислот

вырабатывают антитела, которые, в свою очередь, помогают бороться с вирусами и инфекциями;  
вырабатывают ферменты, а они обеспечивают биохимические реакции;  
помогают организму вырабатывать нужный для клеток гемоглобин;  
принимают прямое участие в метаболическом процессе.



## вред аминокислот

Сейчас ведется множество дискуссий на тему: «Аминокислоты: вред». Но следует заметить, что это все те же человеческие предрассудки. Хотя крупицу правды все же можно найти. Самый маленький вред, который причиняют аминокислоты - пищевое отравление. Но это возможно только в тех случаях, когда человек неправильно питается или имеет индивидуальные особенности. Также, для бодибилдеров необходимо постоянно принимать аминокислоты, так как, хотя тело качается быстро, но при прекращении упражнений и приема аминокислот, все мышцы "убегают" в таком же быстром темпе. Это единственный минус. Не верьте слухам, что аминокислоты вред приносят. Все неправда. Главное – следить за собой, знать меру и правильно питаться.



ВЫВО

Д

Употребляйте в меру!





**Спасибо за  
внимание!**

**Будьте здоровы!**