



# *Правильное Питание. Полезная пища*



*Правильное питание—основа здорового образа*





# Что мы пьем?

1. Многие из них содержат аспартам (бойтесь E951), синтетический сахарозаменитель. На данный момент официально не рекомендован в Евросоюзе детям, и полностью запрещен к использованию в детском питании до 4-х лет (Директива 94/35/ЕС).

2. Бензоат натрия или  $C_6H_5COONa$  (бойтесь E211). Вообще это лекарство от кашля (отхаркивающее). Используется как консервант.

3. Орто-фосфорная кислота (бойтесь E338), химическая формула:  $H_3PO_4$ . Пищевую ортофосфорную кислоту применяют в производстве газированной воды. Ее pH равен 2.8 (растворитель плоти короче).





## **Из книги Академии здоровья я узнала, "Пить или не пить кока-колу"**

**Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.**



**История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.**

**Положите в тарелку с кока колой стейк - и через 2 дня вы его там не найдете.**

**Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.**

**Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.**

**Чтобы удалить коррозию с батареей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.**



**Все еще  
хотите  
бутылочку  
Колы?**

**Из книги Академии здоровья я узнала,  
"Пить или не пить кока-колу"**

**Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.**

**Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.**

**О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее рН равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти. Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.**



**Я убедилась, чтобы уменьшить вред от любой газировки, необходимо следовать простым правилам:**

- 1. Пить ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.**
- 2. Пить через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.**
- 3. Ограничиться одним стаканом 1-2 раза в неделю.**
- 4. Отказаться от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.**
- 5. Не давайте газировку детям до 3 лет.**



# Что мы едим?





**Салат,**



**укроп,**



**петрушка**



***Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.***



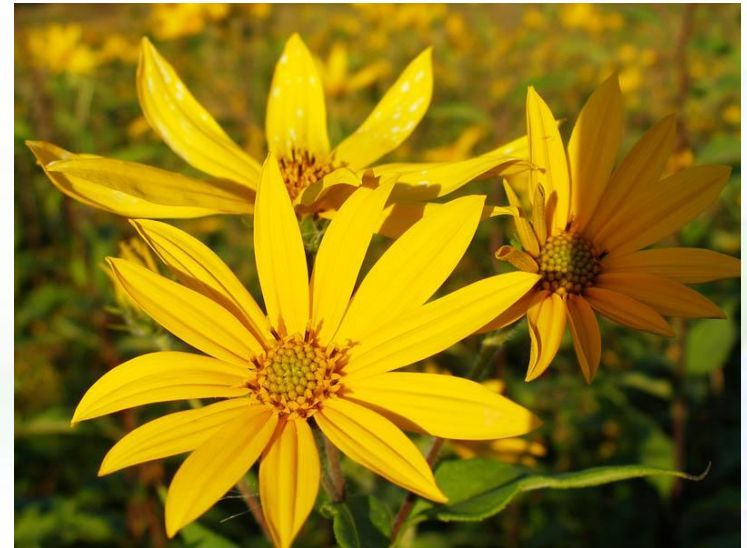
***Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.***





# **Топинамбур**

**В клубнях этого растения  
витаминов С и В вдвое, а  
солей железа втрое  
больше, чем в  
картофельных.**



**Особенно полезно это  
растение для больных  
диабетом, страдающих  
малокровием,  
нарушениями обмена  
веществ и желудочными  
заболеваниями.**





# **Свекла, морковь, капуста**

**Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.**



**Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.**

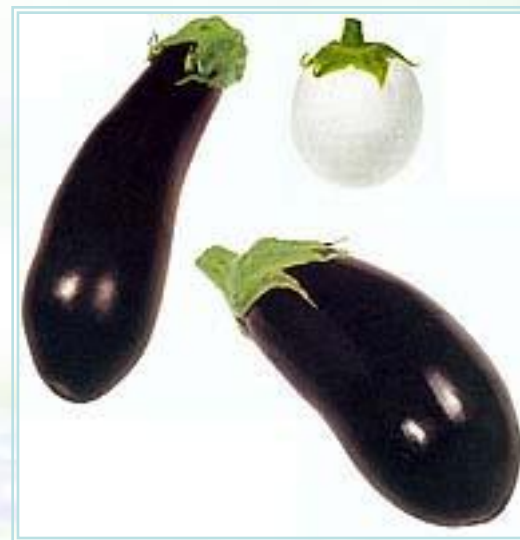
**А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.**





# **Баклажаны**

**Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.**





## **Яблоки**

**Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.**



## **Груши**



**Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.**

# **Вишня, черешня**



**Общеукрепляющие  
фрукты, полезные  
при малокровии.**



# **Малина**

**Улучшает пищеварение при  
атеросклерозе и  
гипертонической болезни.**



# **Черная смородина**

**Богата общеукрепляющим  
витамином С.**

