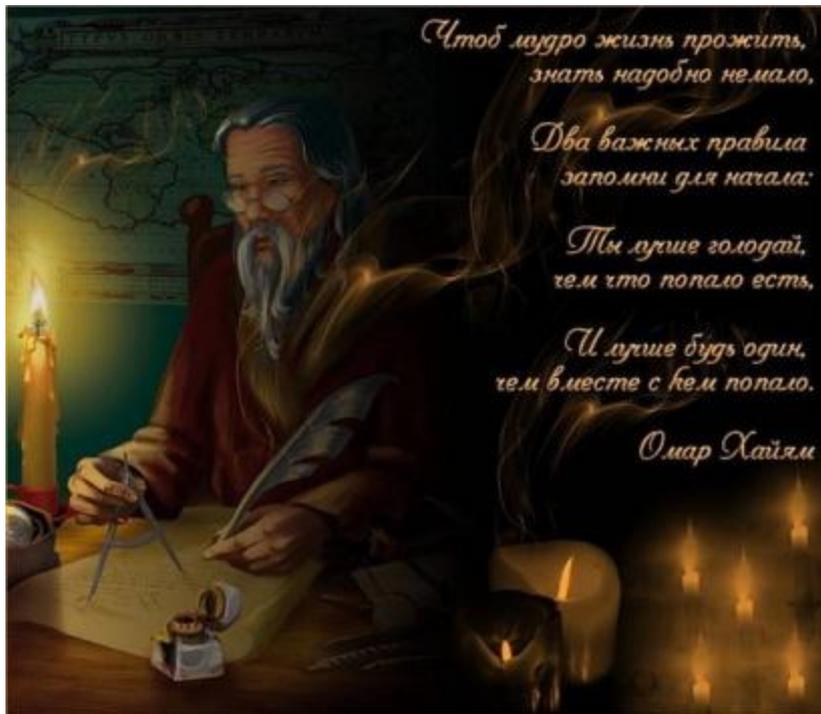


Родительский лекторий

- Качество питания и здоровье .



Буравлева Н.М.

кл. рук. 5 б кл.

МБОУ СОШ № 14

О чем мы сегодня поговорим?

Что такое здоровье? и Как оставаться здоровым?

Как сохранить здоровье, молодость и красоту?

Как качественные продукты питания способствуют сохранению здоровья?



«Сохранение порядка, а не исправление беспорядка является высшим принципом мудрости. Лечить заболевание после того, как оно уже возникло, все равно, что копать колодец, когда захочется пить, или ковать оружие, когда началась война.»

«Ней Цзин», древний трактат по китайской медицине, II век до н.э.

Факторы, наносящие вред здоровью



ЭКОЛОГИЯ

СТРЕССЫ, РАЗДРАЖАЮЩИЕ ФАКТОРЫ



НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Что такое здоровье?

Здоровье – это совокупность трех составляющих:

- 1. Физическое здоровье** (когда в самом деле нет страданий в теле)
- 2. Психическое здоровье** (когда я в ладу сам с собой, с окружающим миром)
- 3. Финансовое здоровье** (когда я имею достаточно денег, чтобы купить хорошую одежду, еду, имею возможность полноценно и комфортно отдыхать)

Всемирная организация здравоохранения

(ВОЗ, англ. *World Health Organization, WHO*) —

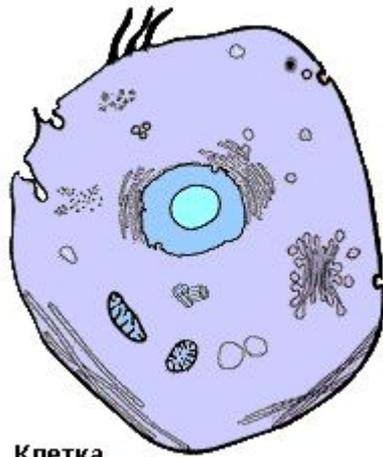
специальное агентство Организации Объединённых Наций, состоящее из 191 государства-члена.

Она была основана в 1948 г. со штаб-квартирой в Женеве в Швейцарии.



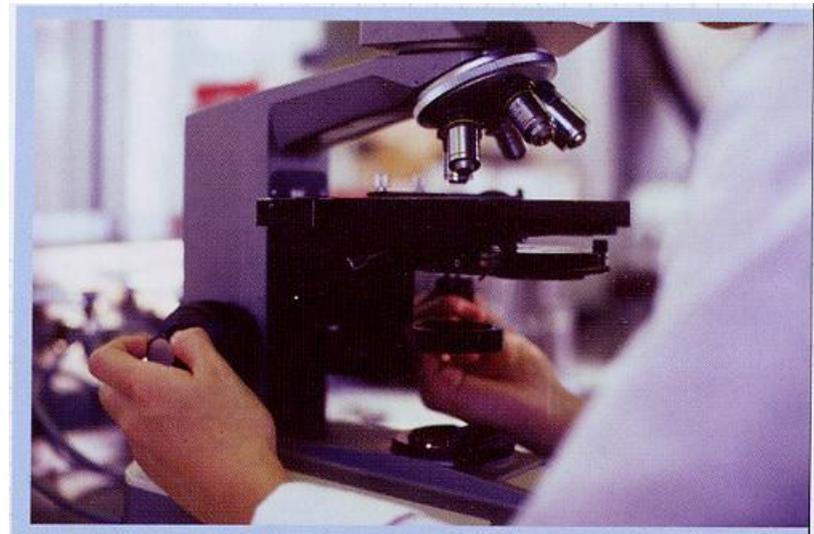
Немного биологии

Организм состоит из КЛЕТОК



Клетка

В организме человека более **3-х триллионов** клеток. Они так малы, что разглядеть их можно только в микроскоп.



Именно от состояния клеток и зависит наше самочувствие.

Кто, не имея знаний, делает вид, что знает, тот болен.

Дао Дэ Дзин



**Клетки кожи
человека
живут 7 дней.
Полностью
эпителий
заменяется в
год 52 раза.**

**За жизнь с
человека
сходит 50 кг
эпителия**

Клетка: распад и синтез

Каждая клетка имеет свой срок жизни.

Когда старая клетка погибает, происходит синтез новой клетки.

Клетки кожи живут 7 дней

Клетки крови живут 1 месяц

Клетки сердца, печени, поджелудочной железы - 6 мес.

**Клетки костей, суставов, позвоночника,
соединительных тканей - 12 мес.**

**Через 12 месяцев все клетки Вашего организма
будут заменены на новые. Какими будут эти
новые клетки?**

Организм – самоочищающаяся система

Внутри клеток образуются мертвые молекулы

Если повреждается до 50% массы клеток, человек чувствует:

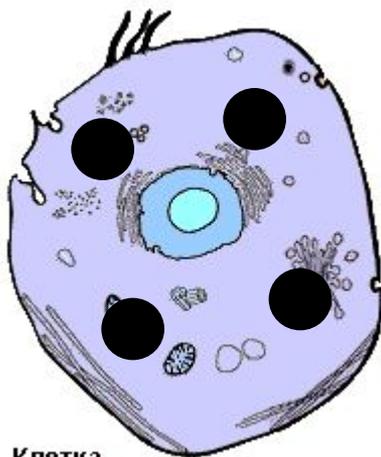
слабость

усталость

головокружение

раздражительность

снижение работоспособности



Клетка

Естественный рост вещей
нельзя остановить ни на миг.

Обыкновенные люди видят
то, что проявилось, и не могут
заметить скрытого.

Достойные люди видят
сокрытое, но не могут
довериться переменам.

Мудрый доверяет переменам,
чтобы пребывать в
неизменном.

Синдром хронической усталости у многих людей!!!

Когда в организме появляется большое количество пораженных клеток, появляется больной орган.

Когда в организме появляется боль, Вы идете к врачу. Врач ставит диагноз, назначает лекарства .

Что делать?

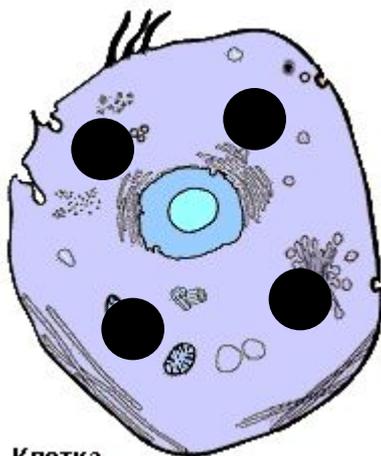
Убрать из организма мертвые молекулы!

КАК это можно сделать?

Дать организму новый, здоровый строительный материал.

Закон химиотропизма гласит:

«Клетка использует для построения только самый лучший материал!»



Клетка

Где взять новый материал?

В еде.



«Ваша пища должна стать вашими лекарствами, а ваши лекарства должны быть вашей едой».

Гиппократ

Краевая целевая программа «Качество»

утверждена постановлением главы
администрации(губернатора)
Краснодарского края от 9 июня 2010
№ 433

Здоровое питание: основные заблуждения

ОВОЩИ С ГРЯДКИ



**«Человек есть то,
что он ест.»**

Гиппократ

Экологически чистые???

В воздухе, воде и земле содержатся:

радионуклиды

тяжелые металлы

яды и химикаты

тетраэтилсвинец

**Не выводятся из организма,
попадают в кровь и откладываются
в суставах, костях, кишечнике...**



Здоровое питание: основные заблуждения

КОЛБАСА

«... **НОЖОМ И
ВИЛКОЙ** роем мы
могилу себе.»

Киноафоризм



Почему колбаса розово-красного цвета?

По ГОСТу колбасные изделия содержат **НИТРИТ НАТРИЯ**
(стабилизатор цвета)

Нитрит натрия (силитра) убивает

ПЕЧЕНЬ

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Здоровое питание: основные заблуждения

МОЛОКО В ТЕТРАПАКЕТАХ



Чем больше еды, тем больше болезней.

Бенджамин Франклин

Почему срок хранения молока 6 месяцев?

КОНСЕРВАНТЫ

КОНСЕРВАНТЫ убивают иммунную систему детей

Провоцирует развитие аллергии у детей



Здоровое питание: основные заблуждения

ХЛЕБ, МУКА



ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ЧИСТЫЕ?

Приручайте
аппетит
подчиняться
разуму охотно.

Плутарх

При посеве обрабатывается пестицидами,
химикатами

При хранении на элеваторе
обрабатывает газообразными ядовитыми
веществами



Здоровое питание: основные заблуждения

Ни один продукт не свободен от ядовитых веществ

Во всех продуктах содержатся:

консерванты

канцерогены

радионуклиды

тяжелые металлы

ядохимикаты

Пищевые добавки,
запрещенные
к применению в РФ:

Красители

E121 **E123**

Консерванты

E216 **E217** **E240**

Каждый человек на Земле съедает в год

8 кг ядов



Строительный материал

В институте питания Российской Академии медицинских наук было подсчитано, что для построения 100% здоровых клеток, человек должен получить с пищей:

20 витаминов

20 микро и макроэлементов

13 незаменимых аминокислот

60 внутриклеточных ферментов



Нутрициология

Нутрициология – наука о лечении продуктами питания

Лучшие нутрициологи – Вы сами!

СПРАВКА:

До 16 в. лечение проводилось только продуктами питания. В 16 в. получила развития химия.

До 1940 г. не было искусственного радиоактивного фона, антибиотиков, химической обработки продуктов питания.

Если человек правильно питается, он меньше подвергается стрессам, атакам вирусов и микробов



Необходимо
ежедневно
обновлять
антивирусную
программу!

Необходимо
ежедневно
давать
организму
качественный
строительный
материал –
продукты
питания

Защита организма

Иммунитет – антивирусная программа организма

Цели –

1. **Предотвратить** проникновение вируса в организм человека
2. **Уничтожить** вирусы, если они уже есть!
3. Употребляйте только **качественные продукты** для поддержания иммунитета в активном состоянии



Некоторые характеристики пищевых добавок:

Опасны	E 110, E 123, E 127, E 129, E 150, E 151, E 173-175, E 210, E 212, E 216-219, E 227, E 228, E 235, E 242, E 339-341, E 400-403, E 450-452, E 521-523, E 541-556, E 559, E 574-579, E 620-625, E 900, E 912, E 951, E 954, E 965, E 967, E 999, E 1200-1202
Сомнительны	E 102, E 104, E 120, E 122, E 124, E 141, E 150, E 161, E 173, E 180, E 241
Канцерогены	E 131, E 142, E 210-217, E 239, E 330
разрушают витамин В12	E 220
нарушают деятельность желудочно-кишечного тракта	E 221-226
нарушают функцию кожи	E 230, E 231, E 233
вызывают сыпь	E 311, E 312
содержат много холестерина	E 320, E 321
нарушают пищеварение	E 338, E 340, E 341, E 407, E 450, E 461-463, E 466, E 468



**Желаю Вам и Вашим детям здоровья,
счастья, благополучия!**