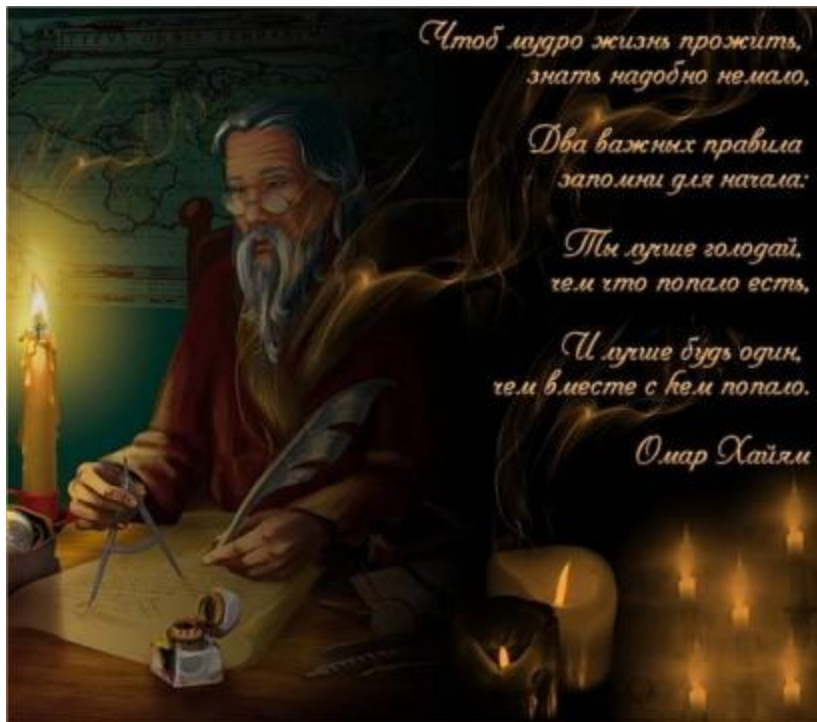


# Родительский лекторий

- 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.

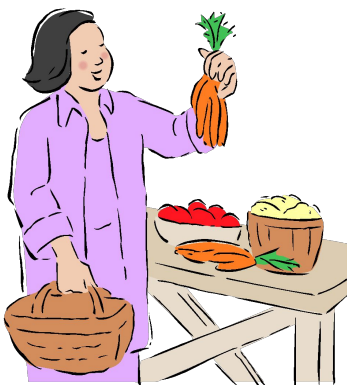
# Факторы, наносящие вред здоровью



**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.

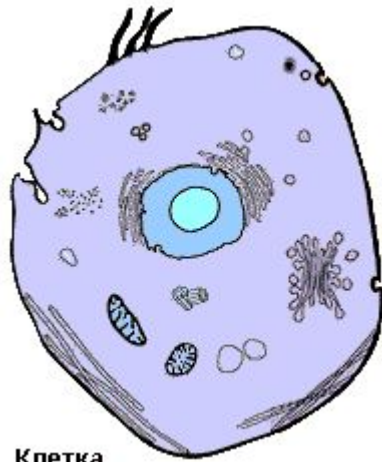
Она была основана в 1948 г. со штаб-квартирой в Женеве в Швейцарии.





# 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:

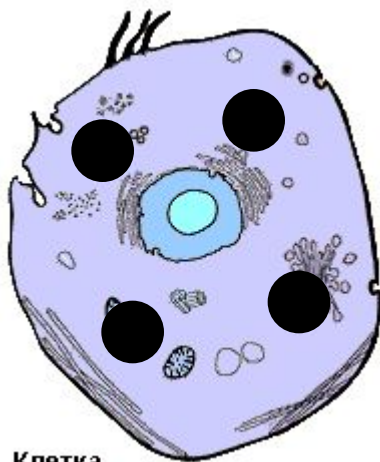
слабость

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?

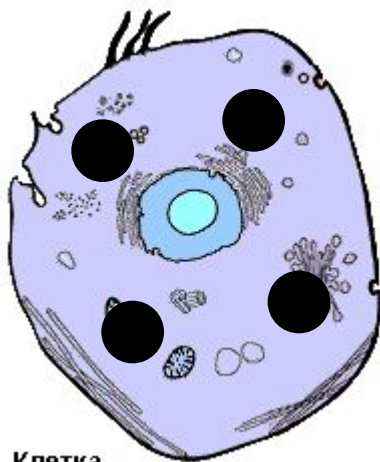
Убрать из организма мертвые молекулы!

**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 B12	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!**