



# Здоровое питание

Горяинова Евгения

5Б

# Что такое здоровое питание?

## Зачем нужно правильно питаться?

- ▶ Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.
- ▶ Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

# Многое, что вначале кажется белым, в душе черного цвета...

## ► Пример.

Современные дети 14-15 лет (особенно) любят есть пиццу, фаст-фуд, колу, сладости. Рассмотрим один из данных продуктов. Допустим, кола.

Официально современная классическая Coca-Cola состоит из сахара, диоксида углерода (E290), красителей – сахарного колера (E150) и кармазина (азорубина) (E122), ортофосфорной кислоты (E338), кофеина и натуральных ароматизаторов. Типичным вкусом сегодняшняя кола обязана ванилину, цимтовому маслу, гвоздичному маслу и лимону. Ее отличает относительно высокая калорийность – 42 ккал, содержание углеводов составляет 10,6г в 100г

# Чем вредна кока-кола?

- ▶ Замена сахара («аспартам») слаще самого сахара в 200 раз. Попадая в организм, аспартам распадается на аминокислоты и метанол. Метанол - яд для нервной и сосудистой системы человека. Не пугайтесь сразу, надо выпить 27 литров Колы в день, чтобы получить отравление. Среди аминокислот - фенилаланин, он противопоказан людям с нарушенным метаболизмом. Накопление этой аминокислоты и ее токсинов ведут к поражению ЦНС. Аспартам, как искусственный заменитель сахара также ведет к искусственному возбуждению жажды, так что тонизирующий эффект Кока-Колы мнимый.
- ▶ Газированная вода, а точнее углекислый газ, отрицательно влияет на желудочно-кишечный тракт, нарушает процесс пищеварения, вызывает изжогу. Негативно влияет он на работу печени и желчевыводящих путей



# Чем вредна кока-кола

- ▶ Самый вредный компонент
- ▶ Ортофосфорная кислота - компонент, требующий особого внимания. У нее сразу несколько негативных факторов. Избыточное содержание этой кислоты в напитке приводит к вымыванию из костей человека солей кальция. Вымываются они в кровь и дальше осаждаются в почках. Получается двойной негатив, сначала ослабевает костная ткань из-за удаления кальция, а потом в почках образуются камни. Если углекислый газ, красители, аспартам могут присутствовать и в других газированных напитках, то отрицательное действие фосфорной кислоты на почки характерно только для Кока-Колы. Добавим, что ортофосфорная кислота разрушает зубную эмаль и окрашивает зубы в желтый цвет.



# Выводы

- ▶ Кока-кола отрицательно влияет на кишечно-желудочный тракт, вызывает пожелтение зубов, слаще настоящего сахара в 200 раз. Нарушает процесс пищеварения, вызывает изжогу.
- ▶ Негативно влияет на работу печени, приводит к «камням» в данном органе.



# Теперь о здоровой пище



- Ягоды
- фрукты
- овощи
- Лук и чеснок
- Бобовые, яйца
- Рыба, мясо
- Молоко
- Зеленый чай



# Молоко





# Страница фактов



## Чем полезно молоко?

. Кальций, содержащийся в молоке, укрепляет кости, зубы и волосы. Также молоко рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях, анемии, отеках, различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвенная болезнь, невроз желудка). Молоко хорошо зарекомендовало себя при различных отравлениях и не даром его используют для предотвращения различных заболеваний на «вредных работах».



## Чем полезны кисломолочные продукты?

- ▶ Что касается кисломолочных продуктов, то кефир и творог - самые полезные продукты среди них. Они благоприятно сказываются на работе кишечника и пищеварительной системе в целом за счет бактерий, содержащихся в них. Также эта полезная еда вызывает аппетит, стимулируя выделение желудочного сока, обладает антимикробным действием

# Полеза фруктов и овощей



## Полеза фруктов

Без фруктов список полезной еды, был бы не списком полезной еды. В первую очередь надо есть яблоки. Это полезные продукты питания для сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочевыделительной, иммунной системы, заболеваниях кожи и опорно-двигательного аппарата. Снижая уровень холестерина и сахара в крови, замедляя рост раковых клеток, яблоки по праву могут называться самыми полезными фруктами. В список «Самые полезные продукты» попали также и другие фрукты: киви и хурма, ананас и гранат, абрикос и банан, авокадо и манго. Таким образом, чем разнообразнее будет ваше «фруктовое л

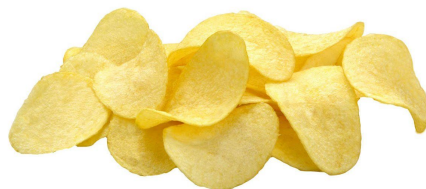


## Чем полезны овощи?

- ▶ Лидируют здесь зеленые листовые овощи: шпинат и салат. Эти продукты являются поливитаминными, хороши для кишечника, замедляют рост опухолей, оказывают мочегонное действие, полезны при гипертонии, ожирении, туберкулезе, атеросклерозе. Среди овощей на звание «самые полезные продукты» претендуют также капуста и морковь. Так, капуста имеет высокую питательную ценность и полезна в любом виде. Капуста обогащает микрофлору кишечника, способна выводить из организма холестерин. Это особенно полезная еда для больных гастритом с пониженной кислотностью, язвенной болезнью, страдающих геморроем и запорами, ожирением. Морковь не отстает от капусты по количеству содержащихся в ней полезных веществ. Она укрепляет иммунную систему, улучшает функционирование кишечника, положительно воздействует на сетчатку глаза, применяется для профилактики заболеваний сердца, почек и печени, оказывает ранозаживляющее и противовоспалительное действие.



А также о продуктах,  
употребление которых не  
должно быть регулярным.



- Жвачки
- Сладости
- Сосиски
- Йогурты
- Картофель фри и кола
- Чипсы
- Мороженное
- Соусы
- Сухарики
- Шоколад
- Булочки



# Факты о чипсах

## Факты

- ▶ Чипсы и дети
- ▶ Для умных родителей чипсы как продукт просто не существуют. Они никогда не купят их для своего ребенка. Вред для детей очевиден:
- ▶ Вызывают аллергию и детское ожирение
- ▶ Раздражают желудочно-кишечный тракт, приводя к развитию хронических патологий
- ▶ Приводят к ожирению
- ▶ Снижают аппетит
- ▶ Нарушают работу печени, почек за счет огромного количества пищевых добавок и высокого содержания натрия

## Чипсы



# Что же делает чипсы вредными для здоровья?

- ▶ Что делает чипсы вредными
- ▶ Самые вредные вещества, содержащиеся в чипсах, называются трансизомерами жирных кислот.
- ▶ Мы не станем вдаваться в подробности химических превращений, а лишь приведем мнение ученых, которые доказали, что для употребления трансизомеров не существует безопасной нормы, они вредны всегда.
- ▶ Во многих странах (США, Канада и др.) содержание трансизомеров обязательно указывают на упаковке продуктов. Причем, отдельно от количества белков, жиров, калорий и т. д.
- ▶ Условно допустимый процент содержания трансизомеров - 1%. В 100 граммов чипсов их около 60%. Поэтому, съедая только пачку в день, вы обогащаете рацион 3%-4,5% трансизомеров.
- ▶ Другой вредный компонент чипсов - 2 - пропенамид (акриламид). Токсин, канцероген, м

# Выводы

Вокруг столько вкусной еды! Но не столько полезной, сколько вкусной. В этой презентации написаны самые полезные и вредные продукты питания.



Надеюсь, эта презентация поможет тебе правильно питаться и выбрать путь к здоровью!