

# ЗДОРОВАЯ И ВРЕДНАЯ ПИЩА.

Однажды известного древнегреческого философа Сократа спросили: *"В чем причина вашего крепкого здоровья в столь зрелые годы, тогда как многие люди намного моложе вас имеют множество заболеваний?"* На что, Сократ ответил: *"Дело в том, что я ем для того, чтобы жить, а упомянутые вами люди живут для того, чтобы есть"*.



# Вредная пища.

- ▣ Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.



- ▣ Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Так же ничего хорошего не принесет поедание картофеля – фри.



- Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок. К тому же газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара - в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому не стоит удивляться, что, утоляя жажду такой газировкой, вы через уже пять минут снова хотите пить.



- ▣ Шоколадные батончики. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. Помните сникерсовый бум перестроечного периода. Огромное количество сахара заставляет вас вновь и вновь есть батончики.



- ▣ Особая статья – колбасно-сосисочное многообразие. Даже если представить, что в сосиски больше не добавляется бумага, в колбасах не используется фарш мышек, все равно и сосиски, и колбасы, и прочие мясные деликатесы остаются одними из самых вредных продуктов в современном гастрономическом ассортименте. Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов. Развитие генной инженерии несомненно играет огромную положительную роль в медицине, но и имеет обратную сторону медали. А негатив в том, что все больше и больше производителей продуктов переходит на генно-модифицированное сырье. Так сосиски, сардельки, колбасы на 80 % (!) состоят из трансгенной сои.



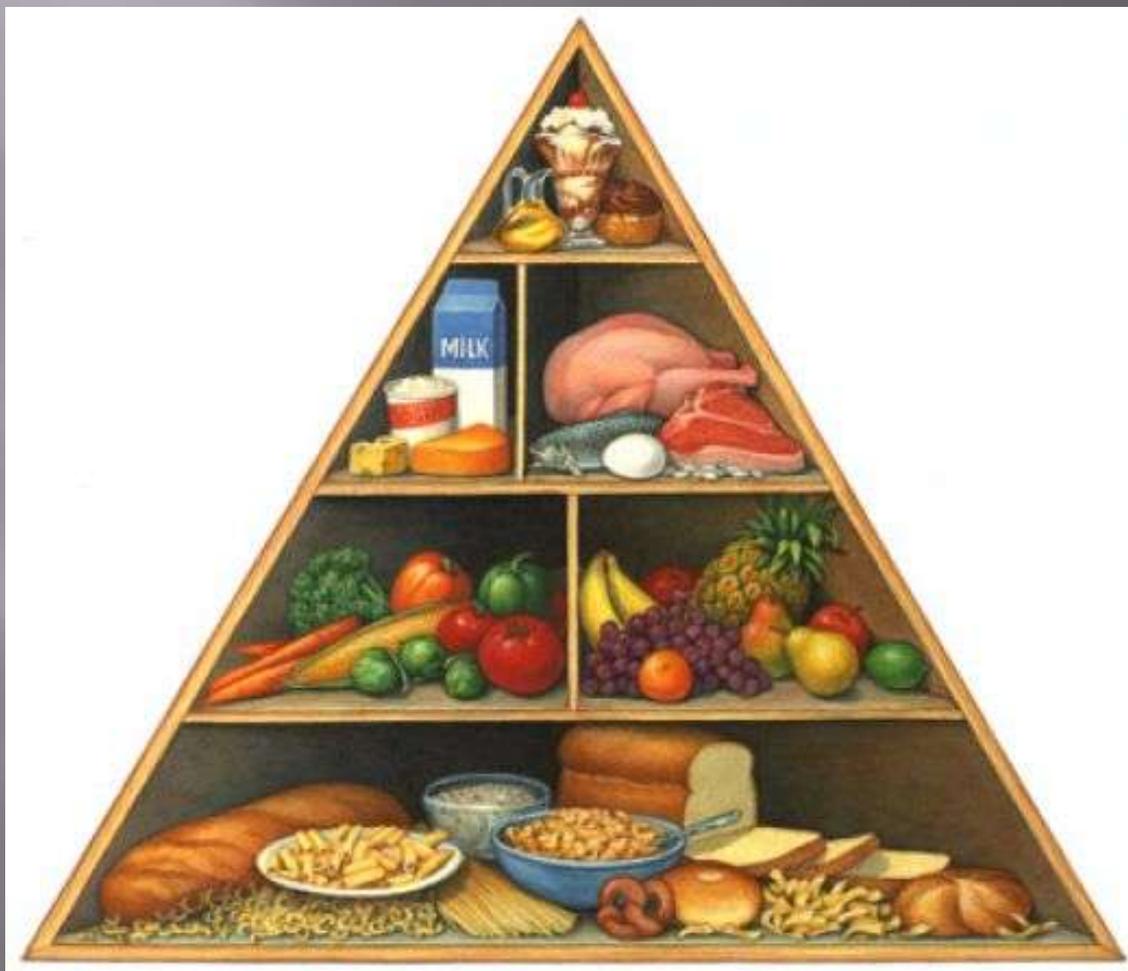
- Майонез. Приготовленный в домашних условиях и используемый, образно говоря, по граммам, особого вреда нашему организму не приносит. Но как только мы начинаем разговор о фабрично-произведенном майонезе, или о блюдах, содержащих майонез, то сразу стоит выставлять табличку «Опасно для жизни». Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. Поэтому подумайте лишний раз, когда добавляете майонезика к жареной картошечке. Особая концентрация вреда в шаурме, щедро сдобренной майонезом, в гамбургерах, бутербродах с майонезом. К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и кетчуп, различные соусы и заправки, в широком ассортименте представленные на прилавках наших магазинов. Содержание красителей, заменителей вкусов и генно-модифицированных продуктов в них, к сожалению, не меньше.



В один пункт стоит вынести вообще мало пригодные в пищу продукты: лапша быстрого приготовления, многочисленные растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки типа «Ролтон» и «Доширак». Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.



# Здоровое питание



# Из чего состоит пирамида питания???

- ▣ Самый низ пирамиды это: хлеб, макароны и крупы, дальше идут овощи и фрукты. Потом молочные продукты, мясо и рыба. А самый верх пирамиды состоит из жиров масла и сладости!

# Здоровая пища

- ▣ **Мед:** не смотря на свою достаточно высокую калорийность, мед оправданно входит в состав всевозможных диет и лечебного питания, он необходим и вполне здоровому организму, т.к. является богатейшим природным источником аминокислот, протеинов и витаминов. Это древнейшее, непревзойдённое природное лекарство, обладающее питательными и антибактериальными свойствами, особенно необходимое в холодное время года.



- ▣ **Морские водоросли** - представляют собой натуральную пищу, богатую минеральными веществами, которые абсорбируются растениями из воды в огромном количестве, находятся в органическом коллоидном состоянии, и могут свободно и быстро усваиваться человеческим организмом. Регулярное потребление водорослей повышает содержание кальция, калия, железа и йода в крови, укрепляет костную, хрящевую ткань, стенки сосудов, ногти и волосы, а также 20% сокращает срок заживления костной ткани при переломах и трещинах.



- ▣ **Молоко (молочные продукты)** - ежедневное потребление двух стаканов нормализованного молока либо потребление других молочных продуктов уберегут от снижения массы костей, ревматоидных артритов, остеопороза. Молоко насыщает наш организм кальцием и снижает отрицательное воздействие, оказываемое на нас неблагоприятной экологической обстановкой окружающей среды.



- ▣ **Злаки** - продукты из цельного зерна, такие как хлеб и каши, содержат огромное количество биоволокна и богаты углеводами, которые, в свою очередь, необходимы для поддержания энергетического баланса в организме. Потребление злаковых поможет снизить уровень холестерина, уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака прямой кишки, камней в желчном пузыре, диабета и ожирения (не смотря на расхожее мнение, что богатая содержанием углеводов пища ведет к полноте).



- ▣ **Чеснок** - помогает предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания, снижает риск инсульта. Он также обладает противовоспалительным действием, улучшает иммунитет, укрепляет волосяные луковицы, помогает уменьшить боль и отеки при артритах. Он полезен и диабетикам.



- ▣ **Черника** - благотворно сказывается на зрении, содержит антиоксиданты, помогающие предотвратить катаракту, глаукому, расширение вен, геморрой, язву желудка, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Черника также уменьшает нарушения деятельности мозга после инсульта и смягчает воспаление пищеварительного тракта, помогая справиться с запорами и поносами.



- ▣ **Рыба** - богата фосфором, благотворно сказывающемся на зрении, и жирами группы  $\omega$ -3, снижающими уровень холестерина, защищающими от некоторых видов рака и предотвращающими образование тромбов. Рыба содержит никотиновую кислоту, которая, по некоторым данным, защищает от болезни Альцгеймера. Потребление рыбы не реже двух-трех раз в неделю также облегчает депрессивные состояния и предотвращает потерю памяти.



- ▣ **Курица** (куриное мясо) - богата белками, является источником селена, предотвращающего рак, и витаминов группы В, повышающих уровень энергии и усиливающих работу мозга. Курица также стабилизирует костную массу. А куриные грудки, отделенные от кожи, практически не содержат холестерина.



- ▣ **Бананы** - богаты калием и биоволокном, а потому способствуют предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний, стабилизации артериального давления. Также бананы нейтрализуют повышенную кислотность, а потому употребляются при лечении изжоги



- ▣ **Яйца** - являются источником белка и лютеина, который защищает глаза от катаракты. Исследования дают основание полагать, что они предотвращают образование тромбов, снижая риск инфаркта и инсульта. Потребление шести яиц в неделю снижает риск рака молочной железы на 44%.



▣ **Шпинат** - источник железа, витаминов С, А, К, лютеина и антиоксидантов. Шпинат защищает нас от рака прямой кишки, остеопороза, артритов, инфаркта и инсульта, также полезен для глаз.



- ▣ Питайтесь правильно! И не ешьте вредную пищу. Она вредит вашему здоровью!  
**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**