

Еда полезная и вредная



Гиппократ сказал: «Мы есть то, что мы едим» (буквальный перевод «Ты - то, что ты ешь») и был абсолютно прав. Он придерживался мнения, что болезни человека - это результат нарушения питания, привычек и характера жизни человека.



Вредные продукты

Вредная пища - это та пища, которая наносит вред нашему организму, которая содержит много красителей, химии и тому подобное. Вредная пища — это продукты с повышенным содержанием холестерина. Он откладывается в организме в виде шлаков, засоряет организм. Человек начинает больше болеть и быстро стареет.

Чипсы и картофель фри

- При ежедневном употреблении такой закуски спустя месяц у любого человека может развиваться изжога, гастрит.
- Хлорид натрия способствует развитию сердечно-сосудистых болезней, а также нарушает рост костей, понижает иммунитет, негативно влияет на печень и почки.



Шоколадные батончики



Шоколад – высококалорийный продукт. В 100 г содержится более 500 ккал. В состав шоколада входит большое количество жиров, что негативно сказывается на сердечно-сосудистой системе.



Лапша быстрого приготовления

Это очень вредный фастфут. Регулярное употребление такой пищи может приводить к развитию или обострению желудочно-кишечной патологии, например, гастрита, язвенной болезни желудка и луковицы 12-перстной кишки.



Сладкие газированные напитки



- Они провоцируют развитие зубного кариеса. Виноват в этом не только натуральный сахар и его заменители, но и кислота, которая в большом количестве входит в состав газировок.

- Избыток подобной жидкости в организме приводит к нарушению обмена веществ. Из-за высокой калорийности у детей развивается лишний вес и раннее ожирение.

- Бензонат натрия снижает количество калия в организме, а это в свою очередь приводит к частой сыпи, крапивнице, экземе и даже астме.

жевательная резинка

- Жевательная резинка — вредна для зубов. «Жвачка» разрушает пломбы.

- Если вы будете жевать жвачку и ничего не есть, то, согласно проведенным исследованиям, ваш организм будет выделять желудочный сок, а при полном отсутствии пищи будет происходить процесс переваривания слизистой оболочки желудка и до гастрита вам останется только один шаг.



Полезные продукты

Здоровое питание — питание обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Правильное питание – это залог долголетия и хорошего самочувствия.

Помимо укрепления здоровья, здоровое питание также помогает людям становиться счастливее.

ЯГОДЫ



ягоды благотворно влияют на состояние сердечно-сосудистой системы, перистальтику кишечника, помогают сохранить остроту зрения, полезны при некоторых заболеваниях печени.



орехи



Все орехи — прекрасный источник полезных ненасыщенных жиров, клетчатки, витаминов и минералов.



фрукты



**Помогают от переутомления.
Улучшают цвет кожи.**

**- Укрепляют иммунную систему которая помогает
нашему организму бороться с болезнями.**



ОВОЩИ



Они содержат много веществ, которые активизируют выработку желудочного сока и способствуют лучшему перевариванию пищи. Клетчатка, содержащаяся в них, является основой питания полезной микрофлоры кишечника.

- Они способствуют укреплению иммунитета.
- Отлично усваиваются.
- Низко калорийны.
- Богатый набор питательных веществ.



Дары моря



Морепродукты нормализуют уровень холестерина в крови, регулируют обменные процессы в организме и влияют на желудочно-кишечный тракт.

Молоко и кисломолочные продукты

- Кальций – полезен для укрепления костей и участвует в формировании коллагена.
- Белок – строительный материал для сильных мышц.
- Углеводы – источник энергии.
- Витамин D – укрепляет иммунитет.
- Витамин А – отвечает за молодость, красоту и упругость кожи.

Молочные продукты прекрасное средство для успокоения нервной системы и лечения заболеваний связанных с расстройством психики.



Мясные продукты



Главная ценность мяса и мясных продуктов – это изобилие белка, который является основным строительным материалом для человеческого организма. В составе мяса также много витаминов, аминокислот, жиров, минералов, некоторые из которых ничем нельзя заменить.



Будьте здоровы!



Спасибо за внимание!