

Полезной и вредной пищи на здоровье человека



«Мы-то, что мы едим»
Сократ



- 
- Как известно, пища – это основной источник нашей энергии, а значит, здоровая пища – это основной источник нашего здоровья.
 - На как понять, что кушать хорошо и нужно, а отчего следует отказаться? Для этого и существует понятие рационального питания, которое является одним из основополагающих факторов здорового образа жизни.
 - Сегодня мы постараемся открыть для вас все аспекты влияние нерационального питания на здоровье человека.

Цели проекта

- Доказать к чему приводит прием вредной пищи: фастфудов, газированных напитков, алкоголя и т.д.
- Привести примеры рационального питания здорового человека
- Доказать то, что вкусно - не всегда полезно!

Последствия нерационального питания

У детей, подростков и молодых людей на сегодняшний день широко распространены привычки неправильного питания

Чипсы, чупа -чупс, гамбургеры и прочая жирная пища приводит к ишемической болезни сердца уже в юном возрасте.

- Газировка очень плохо действует на работу желудочно-кишечного тракта. Для детей она вредна ещё больше. Красители могут вызвать аллергические реакции, а один из ингредиентов газировки - углекислый газ вызывает отрыжку, вздутие кишечника и другие нежелательные явления в организме.
- **Сахар** в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует другую неприятность - кариес. И даже если Вы будете чистить зубы два раза в день и полоскать рот после стакана газировки, это лишь уменьшит, но не устранит вредное влияние этого продукта и не обеспечит должной защиты.

Алкоголизм – самая глобальная проблема в нашей стране. Алкоголизм может развиваться у подростков уже в возрасте до 14 лет, а это приводит к:

- **Болезни сердечно-сосудистой системы**
- **Болезни системы внешнего дыхания**
- **Желудочно-кишечная патологии**
- **Циррозу печени**
- **Нарушению работы почек**
- **Психическим отклонениям**
- **Нарушению иммунной системы**
- **Повреждению мышц и кожи**
- **Белой горячке**
- **Уменьшению продолжительности жизни**

Девять правил здорового питания:

1. Следует потреблять разнообразные продукты
2. При каждом приеме пищи следует есть любые из перечисленных продуктов: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель.
3. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты
4. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли
5. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или тощие сорта мяса.
6. Следует ограничить потребление «видимого жира» в кашах и на бутербродах, выбирать мясомолочные продукты с низким содержанием жира
7. Следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.
8. Общее потребление поваренной соли, с учетом ее содержания в хлебе, консервированных и других продуктах
9. Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи

- Конечно, хочется себя побаловать лимонадом или вкусным гамбургером, но не стоит злоупотреблять, ведь никому не хочется иметь лишний вес или серьезный диагноз. Питайтесь правильно!!!

