

# Полезная и неполезная пища!

---

# ПИТАНИЕ.

---

- Связь между тем, что мы едим, и состоянием нашего здоровья давно хорошо известна, и большинство людей сегодня понимают, что их питание так или иначе влияет на организм.
- Хорошее питание и удовольствие, получаемое от еды, играют большую роль в поддержании бодрости и здоровья. Однако многие из нас привыкают питаться так, что могут скорее повредить здоровью, чем способствовать его укреплению.  
«Что вы едите?»
- • Как вы думаете, правильно ли вы питаетесь?
- Хорошее питание играет основную роль в сопротивляемости стрессу, предотвращении болезней и укреплении здоровья и чувства благополучия.
- Некоторым людям необходимо уделять особое внимание своему питанию, так как потребность в питательных веществах и витаминах у них может быть повышенной. Вот эти категории людей:

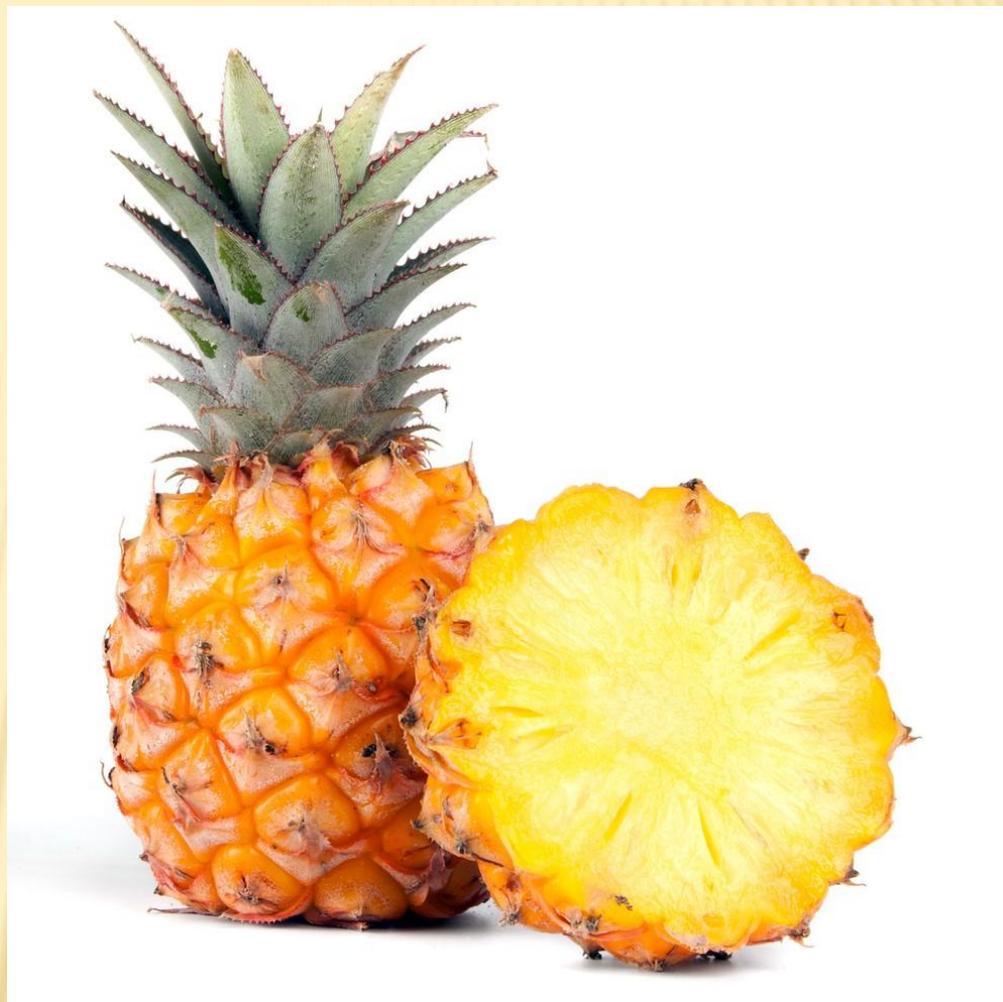
- • Выздоровливающие после болезни или восстана
- вливающие силы после хирургического вмешатель
- ства.
- • Хронические больные.
- • Лица, находящиеся в стрессовой ситуации, переу
- томленные или обремененные заботами.
- • Лица, злоупотребляющие курением или алко
- гольными напитками.
- • Матери маленьких детей.
- • Беременные или кормящие матери.
- • Жители больших городов, испытывающие воз
- действие загрязненной окружающей среды.
- • Лица, принимающие назначенные им лекарствен
- ные препараты, например антидепрессанты.
- Силье питания во многих странах Запада нельзя на
- звать здоровым. В целом наблюдается тенденция
- слишком большого употребления некоторых ви
- дов пищи, содержащей много жиров, сахара и
- соли. Это вызывает ряд проблем. В Соединенном Королевстве, например, 36
- процентов населения имеют избыточный вес. Проблема избыточного веса
- более остро касается мужчин, чем женщин, у которых уровень содержания
- витамина С и железа в крови чаще бывает ниже нормы.

- 
- «Если заболел, то измени свой образ жизни; если не помогло, то пересмотри свой рацион; если и это не помогло, тогда уже иди к врачу.»
  - Пойми, твоё тело имеет великолепное свойство — самовосстановление. И если начинает что-то болеть, это говорит не о том, что нужно идти к врачу, а о том, что ты что-то не так делаешь (поступки, еда, стремления, мысли...). И чтобы избавиться от боли/болезни, то нужно проанализировать свою жизнь и сделать изменения, которые избавят от недомогания. Если пойдёшь к врачу, то он уберёт симптомы. Но пройдёт немного времени, и болезнь опять вернётся, так как ты не избавился от главного — причины боли. Если перестанешь доверять своему организму и будешь продолжать губить его, не обращая внимание на сигналы (боль), которые он тебе посылает, чтобы ты что-то в себе изменил, а вместо этого начнёшь ходить по врачам и аптекам, то ввяжешься в круговорот боль-врач-аптека-боль-врач-аптека...

- 
- Первое время переход на здоровое питание может быть тяжёл и непривычен, так как организм зашлаковался и привык к вредной еде. Поэтому, натуральная еда может казаться не такой вкусной и утоляющей голод. Но пройдёт немного времени, и организм начнёт очищаться от мусора, который накопился за многие годы от неправильного питания, начнёт правильно работать, и вместо боли, тяжести, усталости и лени, появятся ощущения лёгкости, энергичности, свежести и радости.
  - Пересмотри свой рацион. Какую часть всей еды занимает главная еда (которая приносит организму натуральные витамины и микроэлементы) — овощи, фрукты, орехи? А какую часть занимает еда, которая не только не имеет никакой ценности, а наоборот вредит тебе (и употребляешь ты её не от того, что организму этой еды не хватает и тебе хочется её съесть, а от того, что эта еда уже стала привычной для тебя).

## Ананас

Очень ценное вещество бромелайн делает ананас незаменимым для питания людей, следящих за своим весом, так как помогает расщеплять жир.



## Бананы

Обладают обволакивающим, сосудорасслабляющим и успокаивающим действием. Они полезны для пищеварения, предохраняют стенки желудка от вредного воздействия острой и соленой пищи. Среди любителей бананов редко встречаются больные язвой желудка. Из-за большого содержания сахара бананы не рекомендуются тем, кто страдает избыточным весом, но они необходимы в питании людей, имеющих проблемы с сердцем.



## Виноград

Прекрасный диетический продукт. Он улучшает обмен веществ, повышает аппетит, ускоряет мочеотделение, нормализует кровяное давление, помогает при заболеваниях сердца, способствует очищению организма от радионуклидов. Виноградный сок снижает уровень холестерина в крови, обладает тонизирующим действием.



## Гранат

Сок сладких гранатов полезен при болезнях почек, а сок кислых – как средство от камней в почках и желчном пузыре. Сок гранатов хорошо утоляет жажду при лихорадочных состояниях, действует как жаропонижающее. Кислые гранаты противопоказаны при болезнях желудка с повышенной кислотностью, а также при энтероколитах.



## Инжир

Большое содержание калия делает его полезным при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, но из-за высокой калорийности инжир нельзя принимать при склонности к избыточному весу.



## Клюква

Активизирует умственную и физическую работоспособность, снижает артериальное давление, повышает выделение желудочного сока. Полезна эта ягода при болезнях почек и мочевого пузыря. Сок клюквы обладает жаропонижающим и бактерицидным действием (причем воздействует даже на бактерии, трудно поддающиеся антибиотикам). Сок клюквы и клюквенный морс предупреждают образование камней в почках, стимулируют функцию поджелудочной железы. Не рекомендуется клюква и блюда из нее при заболеваниях печени и язвенных процессах в желудке и кишечнике.



## Кабачки

Блюда из кабачков способствуют лучшей перистальтике кишечника и опорожнению желчного пузыря, они также полезны больным, получающим антибиотики. Особенно рекомендуют кабачки, как и тыкву, женщинам для профилактики гинекологических заболеваний.



## Капуста

Очень низкая калорийность капусты в сочетании с богатым набором витаминов и биологически активных веществ позволяет использовать ее в питании людей с избыточным весом, ожирением, атеросклерозом. Капуста создает ощущение сытости при очень низкой калорийности. Она полезна при колитах, атонии желудка, заболеваниях печени и желчного пузыря, гастритах с пониженной кислотностью, но не рекомендуется при метеоризме и повышенной кислотности желудка.



## Мандарины

В народной медицине мандарины используют для общего укрепления организма. Из-за низкой калорийности их можно рекомендовать людям, следящим за фигурой. Мандарины полезно есть для профилактики атеросклероза.



## Морковь

Повышает тонус организма, оказывает омолаживающее действие, замедляет рост раковых клеток, подавляет развитие гнилостных процессов в кишечнике, помогает при малокровии. По содержанию каротина морковь превосходит другие овощи. Для того чтобы организм усвоил значительную часть каротина, содержащегося в моркови, ее надо заправлять маслом или сметаной.



## Перец

Из-за высокого содержания витаминов Р и С перец благотворно воздействует на кровеносные сосуды – повышает упругость капилляров и снижает их проницаемость. Перец способствует выведению холестерина из организма и, тем самым, предупреждает развитие атеросклероза. Среди прочего он является эффективным средством против простуды, астмы и бронхита.



## Помидоры

Ранее бытовало мнение, что помидоры способствуют отложению солей (подагре). Но это не так. Помидоры повышают аппетит, улучшают работу поджелудочной железы, оказывают губительное действие на кишечные бактерии. Они обладают антисклеротическим и антиревматическим действием, полезны при нарушении кровообращения, старческом ухудшении зрения, аденоме предстательной железы.



## Репи

Корнеплоды репы оказывают отхаркивающее, слабительное и мочегонное действие, а имеющие желтую мякоть, кроме того, обладают свойством предупреждать развитие опухолей.



## Рябина

Плоды красной рябины применяются в медицине для профилактики и лечения авитаминоза, как вяжущее средство. Сироп из сока свежих плодов рябины полезен при ревматических болях, гипертонической болезни, заболеваниях печени, гастрите с пониженной кислотностью.



## Свекла

Очень полезна для нормализации работы пищеварительной системы. Она способствует выведению из организма радиоактивных веществ, улучшает жировой обмен, снижает артериальное давление



## Тыква

Обладает мочегонным, желчегонным, легким слабительным действием. Она способствует снижению уровня холестерина в крови, полезна при ожирении и атеросклерозе. Блюда из тыквы рекомендуется употреблять при заболеваниях предстательной железы.



## Финики

Полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, так как в них содержится много калия. Финики незаменимы при физическом переутомлении и истощении, но из-за высокой калорийности людям с избыточным весом их потребление необходимо ограничить



## Хурма

Нередко хурму рекомендуют для диетического питания. Ее желеобразная мякоть содержит много пектинов, способствующих выведению из организма балластных веществ. Но вяжущая мякоть хурмы может спровоцировать ларингоспазм у людей, отличающихся повышенной чувствительностью горла.



## Яблоки

Богаты железом, поэтому благоприятно действуют на кровеносную систему. Их полезно есть при нарушении обмена веществ и снижении аппетита. Яблоки способствуют выведению из организма щавелевой кислоты, холестерина, радионуклидов. Калорийность яблок низкая, что делает их ценным продуктом лечебного питания для людей с избыточным весом.



1. Не пейте во время еды. Пить желательно за 10-15 минут до еды и через 1-2 часа после нее.
2. Если вы очень устали или перевозбуждены, не садитесь за стол, пока не отдохнете 15-20 минут.
3. Употребляйте фрукты отдельно от других продуктов - натошак, за 20-30 минут до еды.
4. Пейте до 2-3 литров жидкости в день.
5. Утром употреблять легкоусвояемую пищу, вечером, по желанию, можно употреблять тяжело усвояемую.

## **НЕМНОГО СОВЕТОВ:**

---

# ВРЕДНАЯ ЕДА

---

- ❑ Пища, которую следует исключать из диеты: рафинированный сахар и продукты, его содержащие - джемы, желе, консервы, жвачку, пирожное, мармелады, мороженое, щербеты, сладкие напитки, пироги, печенье, пудинги, подслащенные фруктовые соки, консервированные фрукты. Кетчуп, горчицу, острые приправы, рассольник, зеленые маслины, хрустящий жареный жирный картофель, паленые орехи, соленые хлебцы, перловую крупу, сухие хлопья.
- ❑ Пищу, насыщенную жирами, переработанные или рафинированные масла - враги вашего сердца. Также пищу, содержащую хлопковое масло, маргарины, содержащие жиры, и переработанные масла, кофе и кофейные напитки, спиртные, табак. Свежую свинину и продукты из нее. Копченую рыбу любых сортов, копченое мясо (окорок, бекон), жирные сосиски, жареная говядина и др. виды мясной пищи, содержащие соли азотной кислоты.
- ❑ Продукты из белой муки, застарелые, несвежие салаты и пережаренный картофель.

# СОЛЬ.

---

- Этим продуктом, который вы ежедневно кладете в пищу, вы разрушаете свой организм. Обратите внимание на такие факты:
- 1. Соль - это не еда! Оправданий для ее употребления нет.
- 2. Соль не может быть переварена, усвоена и использована организмом. Она не имеет никакой питательной ценности. Наоборот, она вредна и может вызвать заболевание почек, мочевого пузыря, сердца, сосудов. Соль может вызвать задержку воды в тканях. Соль не содержит никаких витаминов, органических веществ.
- 3. Соль может действовать как сердечный яд, усиливающий болезненную чувствительность нервной системы.
- 4. Соль содействует удалению из организма кальция и поражает слизистую всего желудочно-кишечного тракта.

# ЧАЙ И КОФЕ

---

- Действуют подобно алкоголю, являются стимуляторами, наносят вред организму. К примеру, как в чае, так и в кофе содержится кофеин - потенциальный наркотик. В двух чашках кофе или чая находится фармацевтическая доза кофеина, достаточная, чтобы стимулировать мозг и привести к подъему уровня сахара в крови. Вначале вы можете почувствовать себя бодрее, но скоро возбуждение сменится усталостью. Уровень сахара упадет ниже обычной отметки, и вы почувствуете себя более усталым, чем раньше.

1. Жевательные конфеты, пастила, «мэйбоны», «чупа-чупсы». В них содержится огромное количество сахара, химические добавки, красители, заменители и так далее.



**СПИСОК ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ.**

2. 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.



3. 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. Газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара - в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому, утолив жажду такой газировкой, вы через уже пять минут снова хотите пить.



4. Шоколадные батончики. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами.



5. Сосиски и колбасы. Мясные деликатесы остаются одними из самых вредных продуктов. Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов. Многие производители мясных изделий используют трансгены. Так сосиски, сардельки, колбасы на 80 % (!) состоят из трансгенной сои. Подробную информацию о трансгенах и компаниях, использующих трансгены можно найти на сайте «Гринпис-Россия».



6. Жирное мясо способствует образованию холестериновых бляшек на сосудах, что ускоряет старение организма и ведет к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний.



7. Майонез. Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. 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.



8. Лапша быстрого приготовления. Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.



9. Соль. Соль понижает давление, нарушает соле-кисловой баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Поэтому если отказаться от неё вы не в силах, то, как минимум, старайтесь не употреблять ее в больших количествах.



10. Алкоголь. Приносит комплексный вред всему организму. Ухудшает переваривание пищи. Медленно убивает ваш организм.



ЛЮДИ ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

---