



ПОЛЕЗНЫЕ  
И ВРЕДНЫЕ  
ПРОДУКТЫ  
ПИТАНИЯ.



# ***Самые полезные продукты питания***

***Диетологи всего мира продолжают упорно спорить о том, какие же продукты питания являются наиболее полезными для человека. Актуальный в последнее время вопрос здорового образа жизни еще больше стимулирует ученых проводить исследования в этой области.***

***«Какие продукты полезны?»***



# Ягоды

Самые полезные продукты - ягоды.

Особенно полезны черника и голубика. Ягоды содержат наибольшее количество антиоксидантов. Кроме того, антоциан, содержащийся в этих ягодах, способствует замедлению процессов старения нервной системы человека. Черника и голубика – очень полезная еда для тех, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой и пищеварительной системы, онкологическими болезнями. Незаменимы эти полезные продукты питания и для людей, страдающих ожирением, и больных диабетом, поскольку способны снижать уровень холестерина и сахара в крови.



# Орехи

Полезны абсолютно все.

Орехи источник:

-большого количества  
витаминов, минералов, белков,  
полезных жиров.

-При ежедневном потреблении  
хороши для профилактики  
сердечно-сосудистых  
заболеваний, сахарного диабета,  
анемии, проблем с потенцией,  
зрением, менструальным  
циклом.

- Полезная пища при стрессах,  
депрессиях, упадке сил, общего  
тонуса организма.



# Лук и чеснок



Являются настоящим кладом витаминов, минералов, микроэлементов, полезных эфирных масел, эти продукты питания оказывают положительное влияние на весь организм человека. Хороши при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой и эндокринной системы, снижают уровень холестерина в крови, укрепляют иммунную систему человека.

Самые полезные продукты при простудных заболеваниях. Эфирные масла и фитонциды, содержащиеся в луке и чесноке, предотвращают размножение микробов и уничтожают их.

# Бобовые

Содержат большие количества ценных белков и грубой клетчатки делают эти продукты поистине уникальными в своем роде.

Соя, бобы, фасоль и горох – полезные продукты для больных сахарным диабетом, атеросклерозом, людей, страдающих ожирением, заболеваниями пищеварительной системы, почек и печени, имеющих слабую иммунную систему.

Бобовые – это самая полезная пища для вегетарианцев, способны снабжать человеческий организм белками без сопровождения жира (что невозможно при употреблении белков животного происхождения).

Содержащийся в бобовых протеин (растительный белок) способствует регенерации клеток.

Бобовые – это полезные продукты питания при расстройствах нервной системы, ведь содержащиеся в них аминокислоты обеспечивают спокойствие, уравновешенность человека.



# Фрукты

Яблоки.

полезны 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: киви и хурма, ананас и гранат, абрикос и банан, авокадо и манго.

Чем разнообразнее будет «фруктовое меню» - тем лучше.



# Овощи

Лидируют зеленые листовые овощи: шпинат и салат. Они являются поливитаминными, хороши для кишечника, замедляют рост опухолей (особенно простаты), оказывают мочегонное действие, полезны при гипертонии, ожирении, туберкулезе, атеросклерозе.

На звание «самые полезные» претендуют капуста и морковь.

Капуста (особенно белокочанная) имеет высокую питательную ценность, полезна как в свежем виде, так и в квашеном. Обогащает микрофлору кишечника, способна выводить из организма холестерин.

Особенно полезна для больных гастритом с пониженной кислотностью, язвенной болезнью, страдающих геморроем и запорами, ожирением.

Морковь укрепляет иммунную систему, улучшает функционирование кишечника, положительно воздействует на сетчатку глаза, применяется для профилактики заболеваний сердца, почек и печени, оказывает ранозаживляющие и противовоспалительное действие.

Особенно хороши овощи в сочетании, например, в салатах.



# Дары моря

Первое место - рыба.

Самые полезные из рыбных - жирные сорта: лосось, тунец, сардины.

Благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему, значительно уменьшает возможность возникновения различных заболеваний сердца (в том числе аритмии и ишемии), инфарктов и инсультов. Также рекомендуют принимать в пищу людям, имеющим проблемы с желудком, щитовидной железой, лишним весом.

Рыба способствует активизации работы мозга, быстрому заживлению ран, препятствует образованию раковых клеток.



# Яйца

Рекомендуют употреблять в пищу в количестве пяти штук в неделю.

Содержат около сотни полезных веществ, способны очищать человеческий организм, выводить из него холестерин и другие вредные вещества, расщеплять жиры, а яичный белок является лучшим «строительным материалом» для мышц.

Особенно полезные при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, хроническом панкреатите, расстройствах нервной системы. Учеными доказана роль яиц в предотвращении образования раковых клеток и в будущем, возможно, именно яйца будут использоваться как один из действенных способов борьбы с онкологическими заболеваниями.



# Изделия из муки грубого помола

Высокое содержание витаминов, минералов, микроэлементов, БАВ.

Незаменимы для каждого человека, но особенно актуальны при сахарном диабете, заболеваниях сердца, слабой иммунной системе, проблемах с кишечником. Оказывают положительное влияния на кожу, препятствуя ее старению, воспалению, возникновению аллергических реакций. Это особенно полезно для людей, занимающихся спортом, ведущих здоровый образ жизни.



# Молоко

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

Кисломолочные продукты, то кефир и творог – самые полезные продукты среди них. Благоприятно сказываются на работе кишечника и пищеварительной системе в целом за счет бактерий, содержащихся в них. Вызывает аппетит, стимулируя выделение желудочного сока, обладает антимикробным действием.



# Зеленый чай

Зеленый чай способствует укреплению кровеносных сосудов, снижает артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови.

Содержащиеся в зеленом чае вещества оказывают губительное воздействие на различные вирусы и микробы.

Прекрасный антиоксидант, хорошо выводит из организма токсические вещества и яды, замедляет рост раковых клеток.

Следует употреблять при: атеросклерозе, диабете, гипертонии, заболевании щитовидной железы, проблемы со зрением, иммунной системой, повышая общий тонус организма и замедляя процессы старения,

Получить максимум пользы от продуктов можно, если совмещать в своем ежедневном рационе все перечисленные компоненты.



# Самые вредные продукты

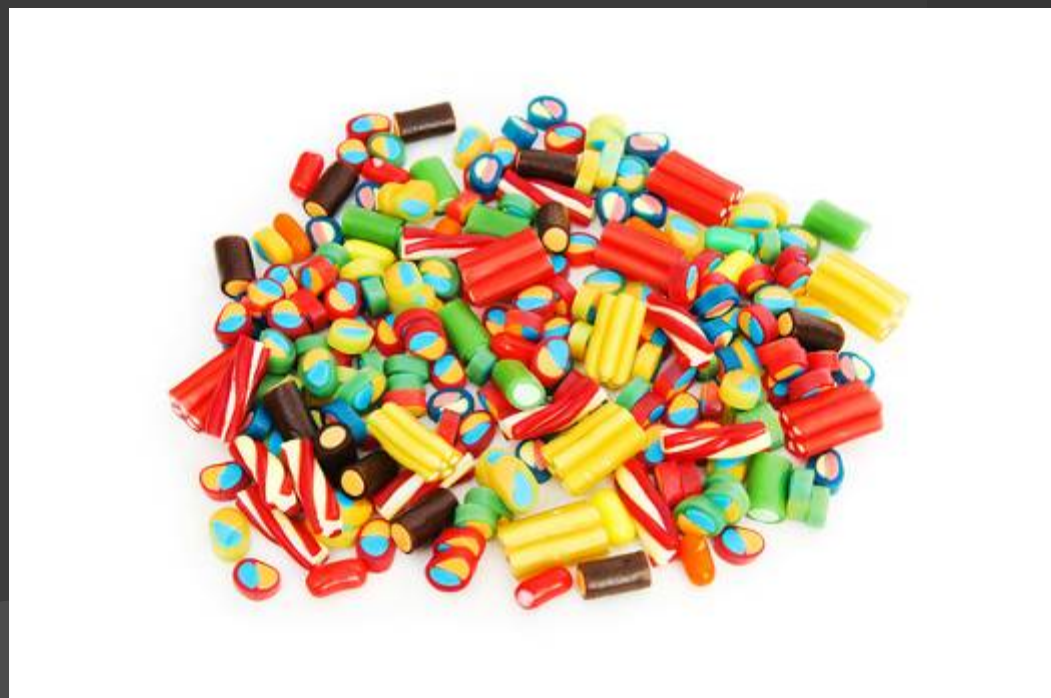
*«Все самое приятное в этом мире либо аморально, либо ведет к ожирению».*

*Часто случается, что самые вкусные продукты являются и самыми вредными.*



Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты.

Они содержат огромное количество сахара, 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.**

**Газированные сладкие напитки вредны 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.**





(c) alinka\_n

RC-MIR.com

*Шоколадные батончики. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, красителями и ароматизаторами.*

**Колбасно-сосисочное многообразие.**

**Содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов.**

**Вредны не только сосиски и колбасы, само по себе жирное мясо не является полезным продуктом для организма. Жиры приносят в организм холестерин, который забивает сосуды, чем ускоряет старение и повышает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.**

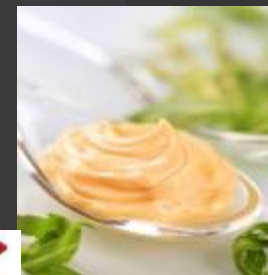


# Майонез.

Приготовленный в домашних условиях и используемый по граммам, особого вреда организму не приносит.

Майонез очень калорийный продукт, содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и т.д.

К числу вредных продуктов относится и кетчуп, различные соусы и заправки,.



Лапша быстрого приготовления, многочисленные растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки сплошная химия, наносящая несомненный вред организму.



*Соль. Ее часто называют белой смертью. Соль повышает давление, нарушает соле-кисловой баланс в организме, способствует скоплению токсинов.*



## **Алкоголь.**

Отрицательно влияет алкоголь на все системы человека, на печень, почки. Не стоит полагаться на то, что определенное количество алкоголя идет на пользу. Всё это имеет место лишь при разумном подходе к его употреблению (довольно редко и в малых дозах).



## К чему приводит употребление вредных продуктов?

Неправильное питание является скрытой причиной большинства заболеваний человека.

Употребление жирной пищи приводит к увеличению веса. Обилие пищи, содержащей большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм, однако и вызывает привыкание.

Действие многих веществ, добавляемых в продукты современными производителями, сопоставимо с действием ядов. Организм получает яды малыми дозами, привыкает к ним и уже не посылает тревожных сигналов, выражаемых высыпаниями на коже, или тошнотой, или головокружениями.

