



Факторы долголетия

Выполнили: Вялкова Валерия
Никита Созонов

Введение



Актуальность

- Во-первых, связана с огромным интересом данного вопроса среди всех возрастных категорий населения;
- Во-вторых, с желанием улучшить состояние своего организма за счет здорового и сбалансированного питания;
- «Я буду женщиной в годах: здоровой, сильной, элегантной, На лабутенах и в штанах...»;

Проблематика

- Проблема правильного питания : мы засоряем наш организм с помощью употребления фаст-фуда, сладких газировок и тд;
- Недостаток различных микроэлементов, витаминов и биодобавок;
- Безграмотность большей части населения в данном вопросе;

Необходимые задачи

- Изучить основные составляющие сбалансированного питания.
- Провести исследование жесткости воды от 7 разных производителей.
- Определить каких биодобавок и кислот недостает организму из ежедневного рациона питания.
- Выявить вред некоторых сложных эфиров, содержащихся в сладких газировках.

Цели данной работы

- Ознакомление с важными аспектами и факторами нашей повседневной жизни : питание, качество воды , витамины , биодобавки и сложные эфиры, которые влияют на состояние нашего здоровья и тела и предотвращают долголетие.

Здоровое и сбалансированное питание

- Сбалансированным называют — это такое питание, которое покрывает суточную потребность организма в питательных веществах и энергии, а также поставляет клеткам необходимое количество витаминов, макро- и микроэлементов.
- Особенно важно поступление тех витаминов, которые организм самостоятельно синтезировать не способен. К ним относятся витамины А, Е и С.