

# Здоровье человека

A still life composition of various fresh juices. In the foreground, there are four glasses: a tall glass of orange juice with a slice of orange on the rim, a shorter glass of green juice, a glass of red juice, and a glass of orange-red juice. In the background, there is a whole pineapple and a slice of orange. The text "Здоровье человека" is overlaid in the center.

# Что мы едим?

Есть большая  
разница между тем,  
что любит есть  
человек и что любит  
организм.



## Анкета



1. Ваш возраст?
2. Какую воду вы пьете:
  - а) из-под крана
  - б) кипяченую
  - в) родниковая питьевая вода
  - г) газированная минеральная вода
  - д) очищенную через фильтр
3. Как часто вы пьете газированные напитки (пепси, спрайт, фанта и т.д.)?
  - а) каждый день
  - б) раз в неделю
  - в) раз в месяц
  - г) никогда
4. Как часто вы употребляете чупа-чупсы, чипсы, сухарики, шоколадные батончики (сникерсы и т.д.)
  - а) каждый день
  - б) раз в неделю
  - в) раз в месяц
  - г) никогда
5. Как часто едите сосиски, колбасу, покупные пельмени?
  - а) каждый день
  - б) раз в неделю
  - в) раз в месяц
  - г) никогда
6. Как часто в вашем рационе свежие овощи и фрукты?
  - а) каждый день
  - б) раз в неделю
  - в) раз в месяц
  - г) никогда
7. Имеются ли у вас заболевания желудочно-кишечного тракта, какие?



# Результаты анкетирования (13 человек)

## 2. Какую воду вы пьете:

- а) из-под крана - 7
- б) кипяченую - 7
- в) родниковая питьевая вода - 3
- г) газированная минеральная вода - 3
- д) очищенную через фильтр – 5

# Вода-источник жизни...



**Самую чистую воду, идеально подходящую человеку по своему составу, можно найти в природных родниках. Если, конечно, вблизи нет каких-либо очистных сооружений, оживленных автомагистралей или промышленных предприятий.**



## Результаты анкетирования (13 человек)

**3. Как часто вы пьете газированные напитки (пепси, спрайт, фанта и т.д.)?**

**а) каждый день – 0**

**б) раз в неделю – 4**

**в) раз в месяц - 6**

**г) никогда – 1**

**иногда - 2**

**По вреду, наносимому пищевыми добавками организму человека, их можно разделить на несколько категорий:**

запрещенные пищевые добавки. К ним относятся: E103, E105, E111, E125, E126, E130, E152;

опасные пищевые добавки. К ним относятся: E102, E110, E120, E124, E127;

консерванты и эмульгаторы, способствующие возникновению раковых заболеваний. К ним относятся: E103, E105, E130, E131, E142, E210, E211, E212, E213, E215, E214, E216, E217, E240, E330, E447;

эмульгаторы, вредные для кожи. К ним относятся: E230, E231, E232, E238;

пищевые добавки, приводящие к возникновению сыпи. К ним относятся: E311, E312 и E313;

консерванты и эмульгаторы, способные вызвать расстройство желудка. К ним относятся: E322, E338, E339, E340, E341, E311, E407, E450, E461, E462, E463, E464, E465, E466;

консерванты и эмульгаторы, способные вызвать расстройство кишечника. К ним относятся: E320, E221, E222, E223, E224, E225, E226;

пищевые добавки, способные вызвать нарушение давления. К ним относятся E250 и E251;

пищевые добавки, повышающие уровень холестерина в крови. К ним относятся E320 и E321;

пищевые добавки, вызывающие аллергию. К ним относятся: E230, E231, E232, E239, E311, E312, E313;

пищевые добавки, способные вызвать болезни печени и почек. К ним относятся: E171, E172, E173, E320, E321, E322;

подозрительные пищевые добавки. К ним относятся: E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.



## **Результаты анкетирования (13 человек)**

**4. Как часто вы употребляете чупа-чупсы, чипсы, сухарики, шоколадные батончики (сникерсы и т.д.)**

**а) каждый день – 6**

**б) раз в неделю – 5**

**в) раз в месяц - 1**

**г) никогда – 7**



У молодёжи широко распространены привычки неправильного питания. Чипсы, чупа-чупсы, фаст-фуды, прочая жирная пища может вызвать ишемическую болезнь сердца уже к 20 годам.



## **Результаты анкетирования (13 человек)**

### **5. Как часто едите сосиски, колбасу, покупные пельмени?**

- а) каждый день – 11**
- б) раз в неделю - 3**
- в) раз в месяц - 0**
- г) никогда - 0**



« Среди искусственных добавок обнаружена высокая канцерогенная активность. Канцерогены обнаружены в продуктах питания при различных способах технологической обработки - копчении, поджаривании, высушивании. Потому устранение канцерогенных веществ из пищи человека - один из наиболее важных путей профилактики рака ...»



## **Результаты анкетирования (13 человек)**

### **6. Как часто в вашем рационе свежие овощи и фрукты?**

- а) каждый день – 3**
- б) раз в неделю - 10**
- в) раз в месяц - 0**
- г) никогда - 0**

В среднем, взрослый человек за год должен съесть **180** кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около **85** кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее **600** граммов фруктов и овощей. Особенно полезны овощные и фруктовые соки.



# Болезни, на которые влияет неправильное питание



Гастрит

Анорексия

Язва желудка

Булимия

Дисбактериоз



# ГАСТРИТ

- Гастрит - воспаление внутренней слизистой оболочки стенки желудка, приводящее к нарушению ряда его функций. Это одно из самых распространенных заболеваний желудочно-кишечного тракта, которым страдает около 50% населения нашей страны.
- При гастрите нарушается процесс переваривания пищи, что приводит к ухудшению общего состояния организма, к снижению работоспособности и быстрой утомляемости.
- Поврежденная слизистая оболочка желудка обладает усиленной всасывающей способностью, что может приводить к интоксикации всего организма. Нарушаются процессы восстановления клеток, а также снижается выработка защитной слизи за счет поражения желез.

# Причины гастрита:

- бактерия *Helicobacter pylori*
- неправильное или нерегулярное питание (употребление острой, горячей и грубой пищи, еда всухомятку)
- злоупотребление алкоголем
- длительный прием ряда лекарств (антибиотиков, гормонов и т.д.)
- кишечные инфекции
- заболевания печени, желчного пузыря, поджелудочной железы
- хронические инфекции в полости рта и глотке
- курение
- стрессы





# Язва желудка

- Язва желудка - хроническое заболевание, при котором происходит образование язвенных дефектов слизистой оболочки желудка.
- Наиболее часто язвой желудка страдают мужчины от 20 до 50 лет. Для заболевания характерно хроническое течение с частыми рецидивами, которые обычно бывают весной и осенью.
- Немалую роль в возникновении заболевания играет бактерия *Helicobacter pylori*, жизнедеятельность которой приводит к повышению кислотности желудочного сока.
- Постоянные стрессы провоцируют нарушение работы нервной системы, приводя к спазмам мышц и кровеносных сосудов желудочно-кишечного тракта. Питание желудка нарушается, желудочный сок начинает оказывать губительное действие на слизистую, что приводит к образованию язвы.

# Причины развития язвы желудка:

- наличие хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит, панкреатит)
- неправильное питание
- длительный прием препаратов, которые обладают язвообразующими свойствами
- злоупотребление алкоголем и курение
- стресс
- генетическая предрасположенность



# Дисбактериоз

- **Дисбактериоз – состояние, при котором происходит нарушение количественного состава или нормального микробного состава кишечника.**
- **Наиболее часто дисбактериозом страдают дети, у которых он проявляется в виде расстройств пищеварительной системы, псевдоаллергической реакции на пищу. У новорожденных это состояние вызвано ранним переходом на искусственное вскармливание, неправильным питанием, приемом антибиотиков матерью во время беременности, различными патологиями беременности, плохой экологической обстановкой.**

# Причины, вызывающие нарушение микрофлоры кишечника

- иммунодефициты (при раке крови, СПИДе, лечении злокачественных опухолей лучевой и химиотерапией)
- длительный прием антибиотиков
- хронический панкреатит
- гипо- и ахлоргидрия желудка
- тощекишечные и дуоденальные дивертикулы
- непроходимость кишечника
- злоупотребление алкоголем
- нарушения питания



# Анорексия

- Анорексия - нарушение пищевого поведения, приводящее к развитию тяжелой недостаточности питания и кахексии.
- Анорексией страдают в основном девушки, реже юноши. Причины заболевания еще до конца не изучены. Однако у пациентов могут наблюдаться различные эндокринные нарушения. В семьях таких больных родители большое внимание уделяют спорту и правильному питанию, чтобы сохранять контроль над собственным телом пациенты сводят к минимуму потребление пищи.

# **Основными симптомами заболевания являются:**

- **боязнь ожирения, несмотря на дефицит массы тела**
- **прогрессирующее похудение**
- **резкое ограничение количества принимаемой пищи**
- **применение слабительных, диуретиков и препаратов гормонов щитовидной железы**
- **нарушение самооценки массы тела и формы тела**



# Булимия

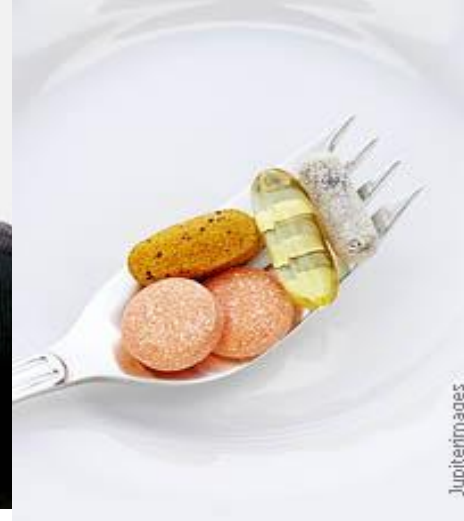
- Булимия - нарушение пищевого поведения, для которого характерны эпизоды неконтролируемого поглощения пищи с последующими компенсаторными нестандартными действиями.
- Булимия наиболее часто встречается у молодых женщин 18-35 лет. Мужчины данным заболеванием страдают крайне редко. После неконтролируемого приема избыточного количества пищи пациентки, боясь прибавки в массе тела, выполняют изнурительные физические упражнения, вызывают рвоту сразу после еды, злоупотребляют слабительными.

# Основные клинические признаки и симптомы заболевания:

- быстрое потребление чрезмерного количества высококалорийной легкоусвояемой пищи тайком от окружающих
- неосознанное поглощение пищи во время периодов гиперфагии
- прекращение приема пищи только после появления болей в животе, засыпания, появления посторонних лиц или после рвоты съеденной пищей
- депрессия и чрезмерное беспокойство по поводу формы и массы тела
- соблюдения жестких диет с очень низкой энергетической ценностью
- колебания массы тела более чем на 10 кг
- чередования гиперфагии и голодания







- **Заболевания ЖКТ (дискенизия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки) – 11 человек.**
- **Заболевания обмена веществ (ожирение) – 6 человек.**
- **Заболевания органов зрения(амблиопия, миопия, астигматизм) – 13 человек.**



# ПРОДУКТЫ ЗДОРОВОГО РАЦИОНА



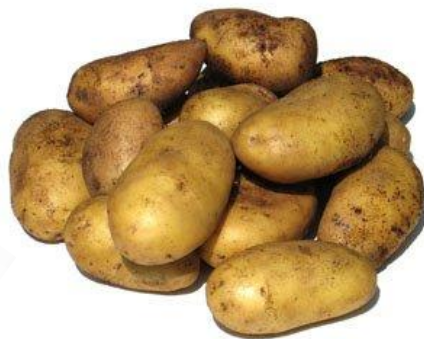
# Пирамида здорового питания



**Бобовые.** Сушеная фасоль, горох и чечевица богаты белком, клетчаткой, витаминами группы Б и минеральными веществами, к тому же в них мало жира.



**Растительное масло.** Оливковое, рапсовое, подсолнечное и другие растительные масла идеальны для приготовления блюд и заправок к ним.



**Крахмалосодержащие продукты.** Рис, хлеб, картофель, крупы и макароны- это основа рациона. Все они содержат витамины, минеральные вещества и клетчатку. Неочищенные виды их предпочтительнее.

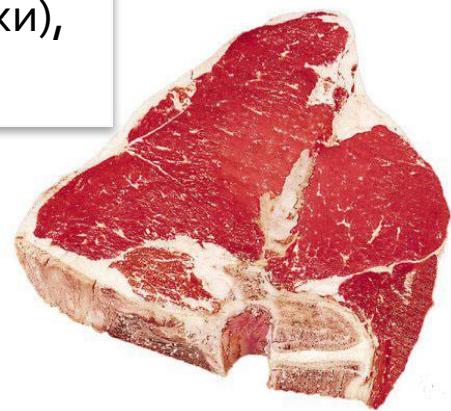


**Фрукты.** Фрукты- прекрасный источник витаминов, минеральных веществ и клетчатки, кроме того они повышают иммунитет. Чтобы обеспечить организм витамином С, ешьте свежие цитрусовые, ягоды и киви. Бета-каротин содержится в оранжевых фруктах. Бананы богаты калием. Но энергетическая ценность фруктов невелика. Сухие фрукты богаты железом, микроэлементами и другими полезными веществами.

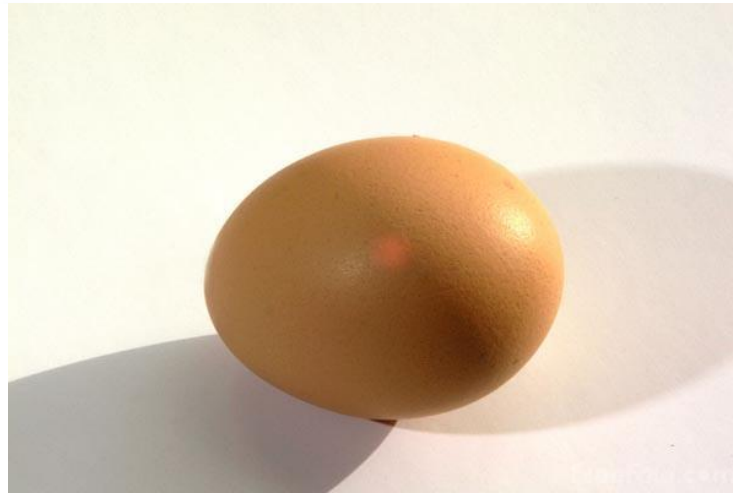


**Рыба.** Все виды рыбы- превосходный источник белка витаминов и минеральных веществ. Кроме того, в жирной рыбе, такой, как скумбрия, сардины и лосось содержится вещества, защищающие сердце.

**Мясо и птица.** Их жиры не полезны. Красное мясо служит источником железа, витаминов группы В и минеральных веществ. В курах( без кожи), костной говядине и ветчине содержится мало насыщенных жиров.



**Низкожирные молочные продукты.** Обезжиренное и полужирное молоко содержит столько же кальция, белка и витаминов группы В, сколько и цельное, но меньше жира и витаминов А, D (за исключением витаминизированных видов). Натуральный йогурт, мягкий и обычный творог богаты кальцием и белком.



**Сыр, яйца, орехи, семечки, масло и маргарин.** Эти продукты- самая изысканная часть меню, но в них содержится много жира. Употребляйте их в небольших количествах. В сыре есть белок, кальций и витамин В<sub>2</sub>, в яйцах – белок, а в желтке также витамин А и витамины группы В. Орехи и семечки богаты многими питательными веществами. И масло, и маргарин- источник витаминов А и D.







**Овощи и зеленые салаты.** Как и свежие фрукты, овощи и салаты - исключительный источник витаминов и минеральных веществ. Они играют важную роль в предупреждении заболеваний. В них много клетчатки и мало калорий, поэтому они вместе с фруктами должны занимать значительное место в рационе - не менее 450 г. в день. Покупайте самые свежие и разнообразные овощи.



# Вывод. Что же делать?

- Пить родниковую воду.
- Соблюдать режим питания, больше есть различные крупы.
- Чаще употреблять в пищу фрукты и овощи.
- Внимательно читать состав продуктов на упаковке .

