

**Гигиена органов
пищеварения.**

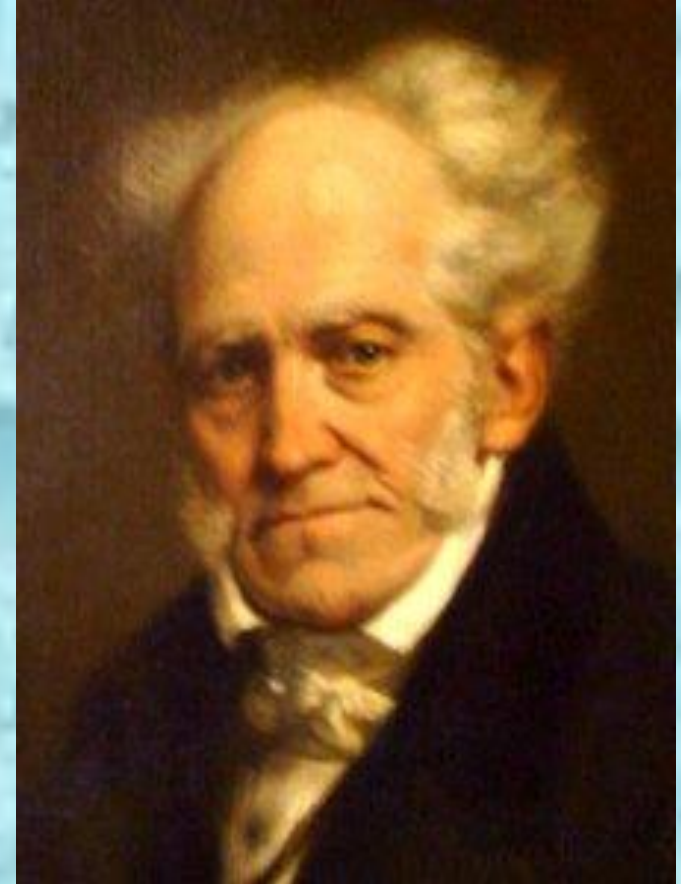
Предупреждение

желудочно -кишечных

инфекций.

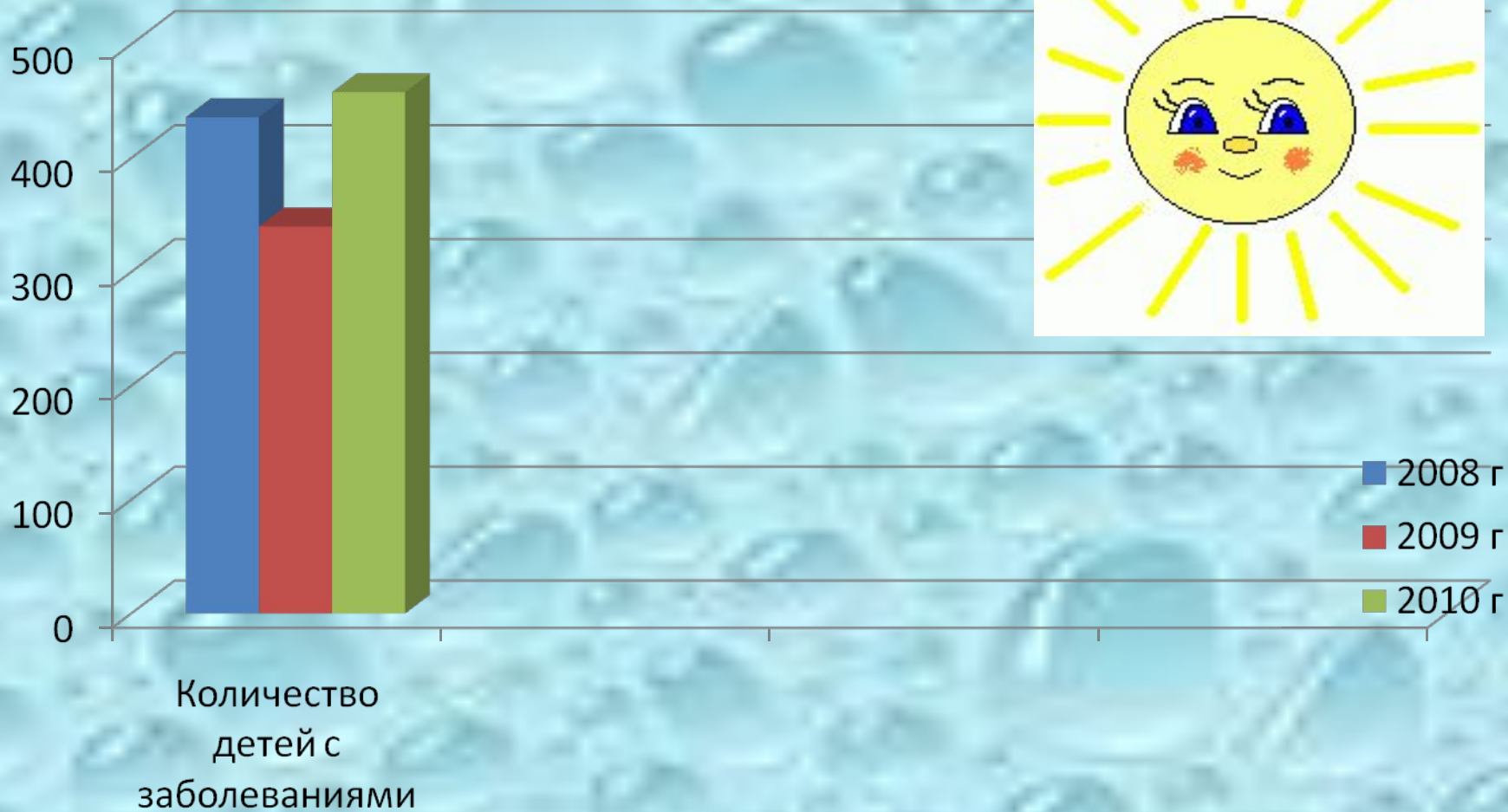


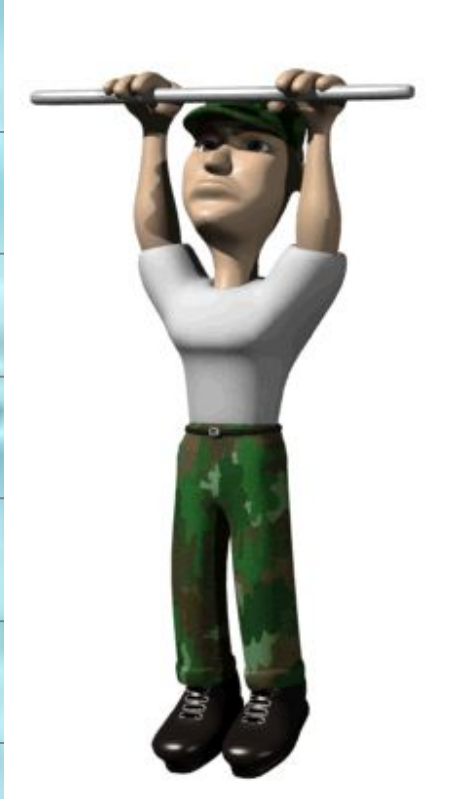
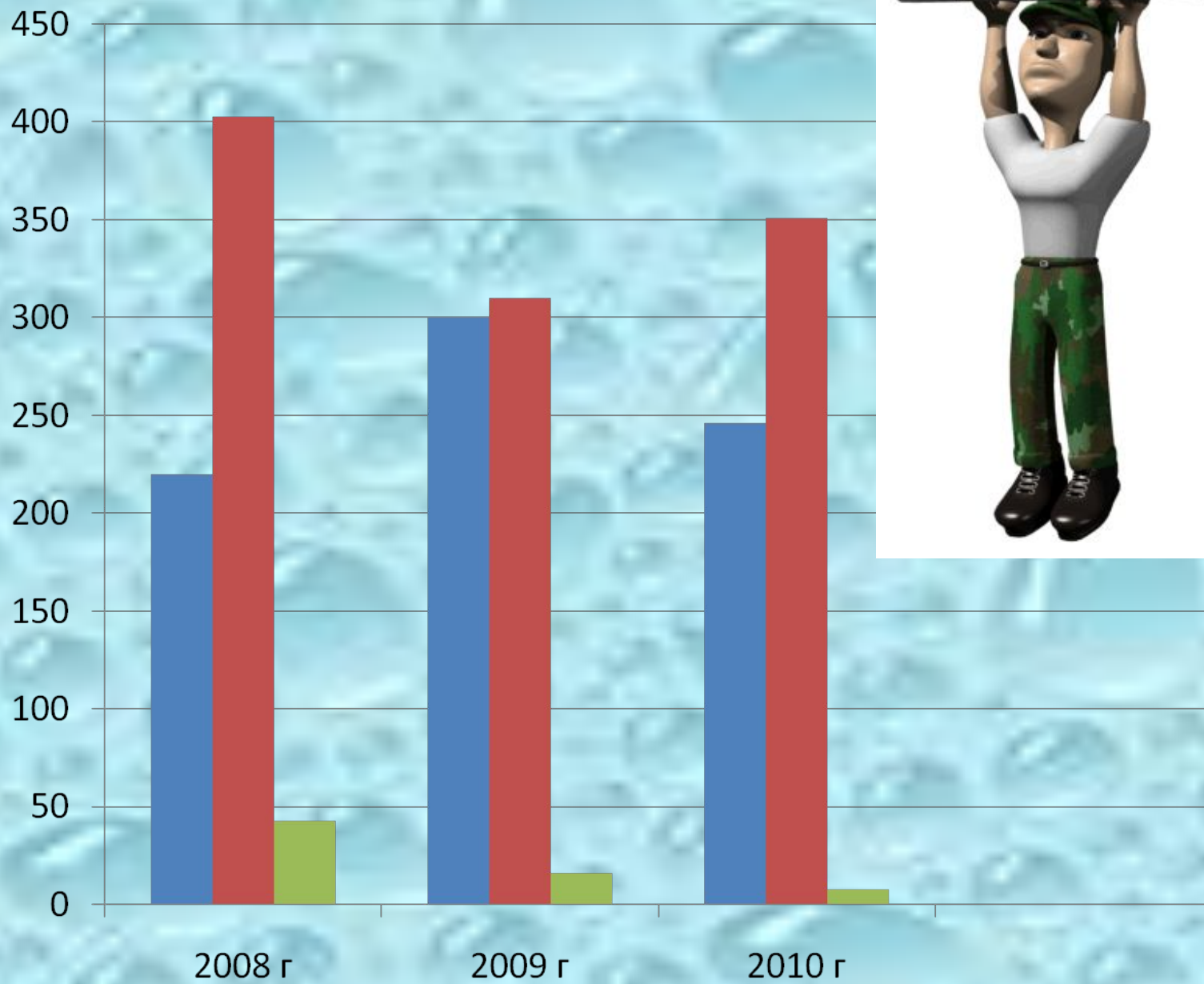
«Вообще 9\10 нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия»



Артур Шопенгауэр

Родился 22 февраля 1788 в Данциге (Пруссия, ныне Гданьск, Польша). Получил среднее образование в частной школе в Гамбурге, впоследствии учился в гимназии в Готе, брал уроки по древним языкам в Веймаре.





- 1 группа
- 2 группа
- 3 группа

Здоровье до того
перевешивает все
остальные блага жизни,
что поистине здоровый
нищий счастливее
больного короля.

Шопенгауэр А.

Правила правильного питания

- Тщательно пережёвывайте пищу.
 - Употребляйте супы и бульоны, так как они содержат готовые к всасыванию вещества.
 - Употребляйте сырые овощи и фрукты, так как они усиливают перистальтику кишечника, содержат витамины.
 - Питайтесь 4 раза в день.
 - Ешьте в одни и те же часы, это способствует условно-рефлекторному отделению желудочного сока.
 - Ужинайте за два часа до сна, переполненный желудок ухудшает сон. По возможности украшайте блюда и сервируйте стол.
 - Не переедайте.
 - Перед едой не употребляйте сладкого.
 - Не ешьте слишком горячую пищу.
- Максимально ограничьте потребление кофе и кофеин содержащих напитков, т.к. они дают только кратковременный всплеск энергии.



Мы думаем, Вы без сомнения знаете,
Что пользу приносит не всё, что
съедаете.

Запомнили и всем объясним очень ясно:

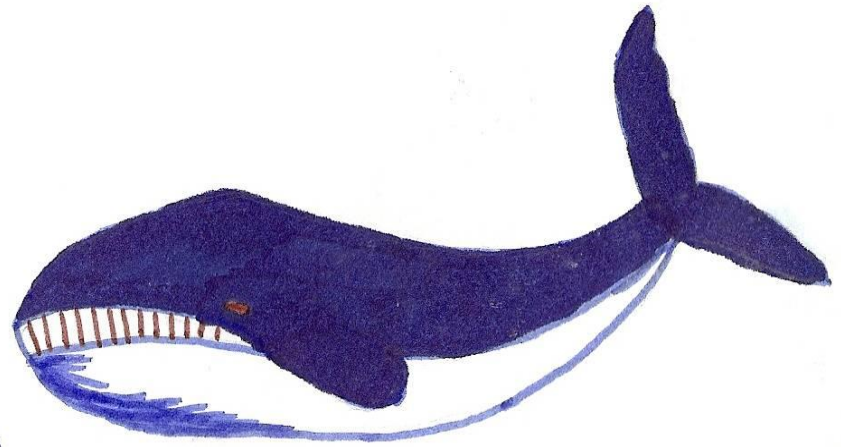
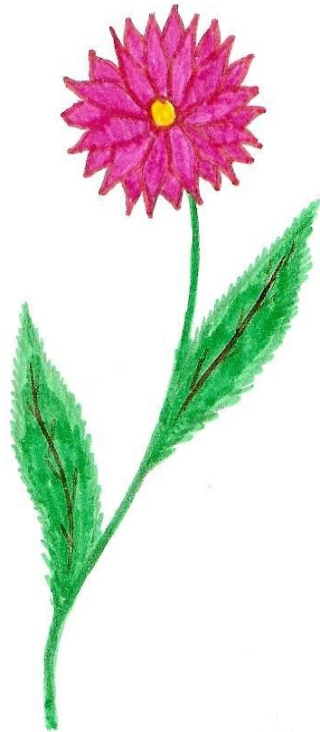
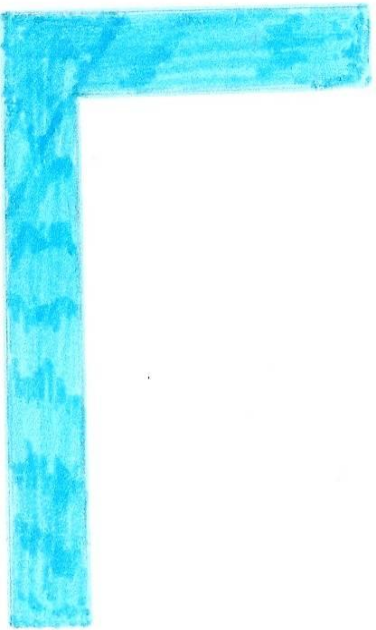
Желудок нельзя обижать понапрасну
Человек может жить
без еды 30-40 дней.

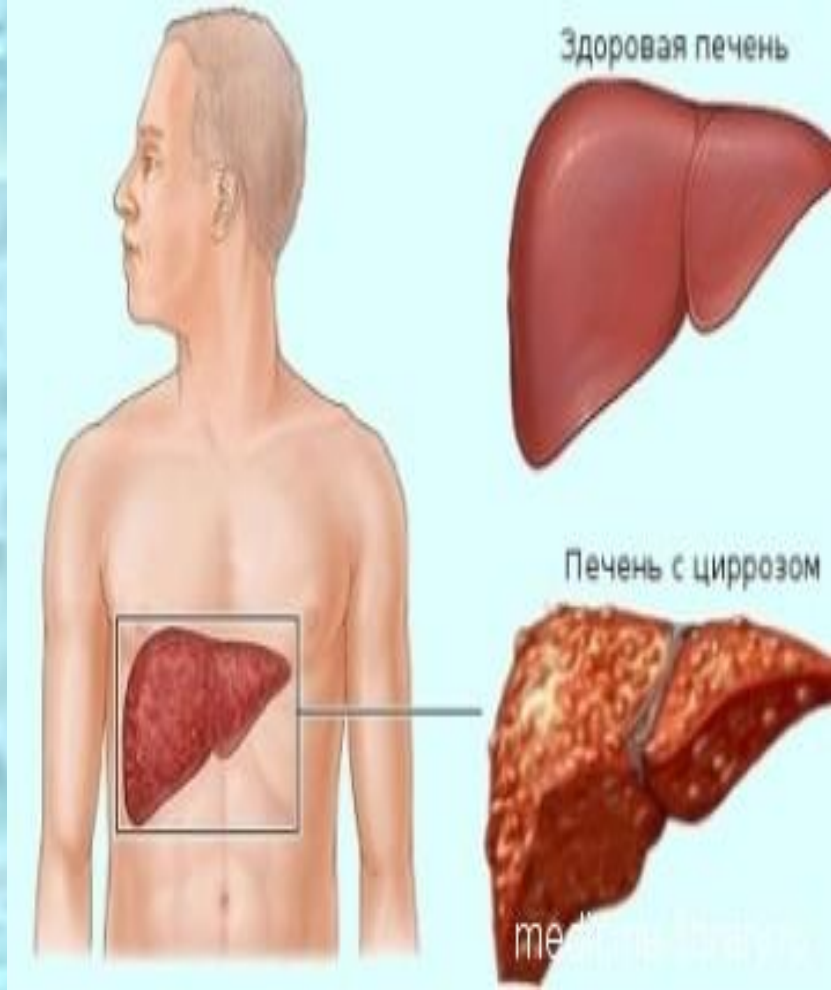
**За свою жизнь
каждый человек
съедает примерно 50
тонн продуктов.
Целый грузовой
вагон.**

Долго жуёшь- долго живёшь.



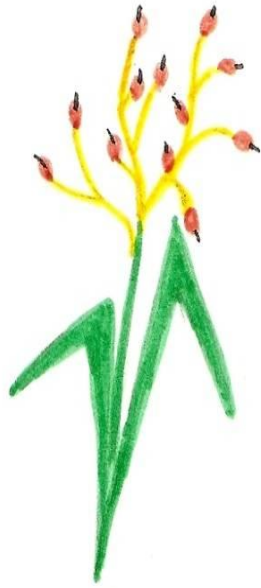
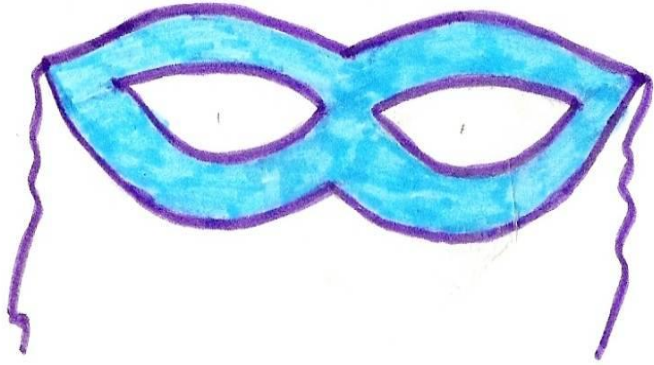
Завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу.





Цирроз печени

,



C=g

кишечных заболеваний

1. Мойте руки перед едой.
2. Ешьте чисто вымытые овощи и фрукты.
3. Держите пищу закрытой, чтобы на неё не попадала пыль, не садились мухи.
4. Не пейте сырую воду.
5. Употребляйте в пищу хорошо проваренное или прожаренное мясо и рыбу.

Исследование упаковок продуктов

Натуральные (1-100)

Красители (E-100 – E-199)

Консерванты (E-200 – E-299)

Антиоксиданты (E-300 – E-399...)



В леденцах «БОН ПАРИ»
находятся E102, E110,
E124. Все они опасны
для здоровья.

В мороженом и
шоколадной плитке
содержится E407,
который нарушает
пищеварение.

В чипсах со вкусом
бекона содержится
E627, вызывающий



Исследование упаковок продуктов

В жевательной резинке содержится E320, повышающий холестерин



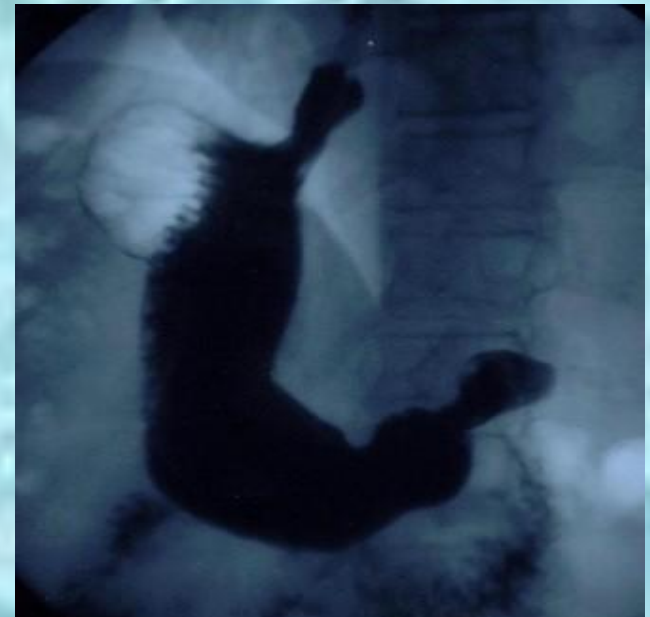
Методы изучения органов пищеварения



**Зондирование,
эндоскопия**



Радиопиллюли



Рентген желудка





**Будь
здоров ...!**

TL