

**МОУ Верхурюмская средняя общеобразовательная  
школа**

# Самые полезные и самые вредные продукты в нашей жизни

**Презентацию подготовила:**

Конева Ольга ученица 6 класса

**Руководитель:** учитель биологии  
Никитенко Ирина Александровна

# 10 самых полезных продуктов



черника

повышает активность  
иммунной системы,  
противодействуют  
различным видам  
стрессов и  
неблагоприятных  
факторов окружающей  
среды.



СОЯ

обогащена  
изофлавонами  
особыми  
антиоксидантами,  
предупреждаю  
щими  
поражения  
клеток свободными  
радикалами  
кислорода.

**Ликопен препятствует поражению тканей организма свободными радикалами, особенно при таких метаболических заболеваниях, как сахарный диабет.**

помидор



Брокколи

**Брокколи способствуют выработке организмом специфических являющихся субстанций, надёжными защитниками от онкологических заболеваний. Эти вещества активизируют рост нормальных тканей самого организма, восстанавливая его нарушенные функции, а также наряду с содержащимся в брокколи кальцием укрепляют кости, повышая их плотность.**



**Черный шоколад**

Он также способствует снижению артериального давления, предохраняет сосуды от образования холестериновых бляшек

Его активные молочнокислые бактерии восстанавливают нарушенную микрофлору кишечника после неправильного питания или применения антибиотиков а также длительного стресса.



**Йогурты**

**ОВЕС**



Он богат белками, витамином Е, железом. Овес улучшает пищеварение. Это идеальная зерновая культура для диабетиков- стабилизирует уровень сахара в крови, а клетчатка, содержащая в нем, помогает нейтрализовать «плохой» холестерин.

Любые орехи - прекрасный источник белков. В этих орехах есть и много клетчатки, фолиевой кислоты, цинка, витаминов В и Е, обладающих высокой антиоксидантной активностью, которая помогает при профилактике раковых заболеваний



Грецкие орехи

Регулярное её потребление предотвращает инфаркты и инсульты, а при артритах снижает боль. Считается, что жирные кислоты нужны при профилактике ухудшения памяти и концентрации внимания, а также деменция и болезни Альцгеймера.

Шпинат



Темно-зеленые листья этого растения - настоящий клад антиоксидантов, различных минералов и микроэлементов (железо, кальций, витамины А, С, В2 и К). Они помогают профилактике мышечной дистрофии, снижают риск развития остеопороза и железодефицитной анемии, препятствуют образованию катаракты.



ЛОСОСЬ

# 10 самых вредных продуктов



Дело в том, что вред продуктов определялся, исходя из их способности вызывать тяжёлые заболевания, а не только лишние килограммы. Например, многие продукты, попавшие в рейтинг, часто становятся причинами отравлений и тяжёлых аллергических реакций, но для здоровых людей вполне безопасны. В небольших количествах приём такой пищи может быть вполне безвредным и даже полезным. Итак, вот как распределились места.

# 1 Место - Чипсы и газировка.

Из-за особенностей приготовления в чипсах образуется уйма канцерогенов (то есть веществ, провоцирующих рак). Плюс, в них содержатся гидрогенизированные жиры, которые способствуют увеличению уровня холестерина в крови, что в свою очередь повышает риск инфарктов и инсультов



Что касается газировки, в ней слишком много

сахара. Тем временем, исследования показывают, что многие люди не воспринимают жидкость как источник каких-либо питательных веществ, то есть думают, что пить можно сколько угодно. А это не так — избыточное потребление сладкой газировки может нарушить обмен веществ. Кроме того, обилие красителей может вызвать сильные аллергические реакции, а углекислый газ (это есть пузырьки) повышает кислотность желудка



## 2 Место - фастфуды.



## 3 Место — колбаса, копчёности и майонез.

Колбаса колбасе конечно, рознь, но та, которую чаще всего покупаем мы с вами, содержит всё больше ароматизаторов и красителей, чем мяса. Основные ингредиенты дешёвой колбасной продукции — синтетические, и их безопасность для здоровья не доказана.



# 4 место - Овощи и фрукты, продукты с консервантами

Не удивляйтесь: даже самые полезные и натуральные продукты могут стать вредными, если их испортить. В данном случае, портятся овощи и фрукты под влиянием промышленных выбросов и удобрений. Поев огурчиков, выросших вблизи шоссе или какого-нибудь завода, вы поучите изрядную долю бензопирена и других вызывающих рак веществ.



Что до консервантов, некоторые из них могут содержать глютамат натрия. Отравление этим веществом может проявляться головными болями, спазмами сосудов и даже нарушением обмена веществ. Именно поэтому производители так кичатся надписью «Без консервантов», которую и ставят на самое видное место этикетки



# 5 место - маргарин, пирожные и злаковые

Маргарин — это сплошной трансгенный жир — самый вредный вид жира. Соответственно, вредны и все продукты с его содержанием. Как правило это пирожные, торты с кремом, изделия из слоёного теста. Вообще, чрезмерная любовь к этим насыщенным сахаром и жиром продуктам почти гарантирует нарушение обмена веществ и лишний вес.



Злаковые же — в частности, белый хлеб попали в список из-за того, что часто вызывают непереносимость. Болезнь называется целиакией и встречается довольно часто — у 0,5-1% населения. Симптомы колеблются от проблем с кишечником до диабета и бесплодия.

# 6 место - Кофе, молоко



**2-3 чашки в сутки — не больше. Столько может выпивать взрослый человек, не рискуя истощить свою нервную систему. Энергетическими напитками вообще лучше баловаться не каждый день.**

**Молоко, так же как и хлеб, часто является непереносимым продуктом. Отравление молочными белками в тяжёлых случаях может привести даже к летальному исходу.**



# 7 Место - домашние заготовки и мороженое

Если крутить банки по всем правилам, солёные помидорчики и огурчики можно есть без опаски. Но, к сожалению, некоторые хозяйки пренебрегают элементарной пищевой безопасностью.

В результате, домашние заготовки становятся причиной смертельных.



Мороженое же содержит загустители и ароматизаторы, которые могут замедлять обмен веществ. А это, по меньшей мере, повышенный риск лишнего веса. По материалам газеты «Сегодня»

# 8 Место - жевательные резинки

В состав жвачек входят подсластители, красители и ароматизаторы. Доказано чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. Чрезмерное использование жвачки снижает аппетит, провоцирует реакции, воспаление кожи вокруг рта, а также оказывает раздражающее воздействие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта гастритов, дуоденитов и других заболеваний.

**9 Место** - лапша быстрого приготовления



**10 Место** - картофельное пюре быстрого приготовления

# Гиппократ говорил

Наши пищевые  
вещества должны быть  
лечебным  
средством, а наши  
лечебные средства  
должны быть пищевыми  
веществами.