**Вред чипсов и сухариков**

Питание... Тема большая и обширная. Но попытаемся охватить хотя бы какие-то стороны  
**Чипсы...**Многие знают, что вроде бы это и не полезно особо, но ведь ВКУСНО. А дома ….. нельзя заставить ничего съесть. А здесь все-таки картошка. Польза от нее ведь тоже есть... Во Франции в Аэропорте висит большой плакат,   
на котором изображена чипсина, с которой капает жирная капля масла. Таким образом, правительство Франции борется с нездоровым питанием.  
А нужно ли с чипсами бороться? Решать вам. Для того, чтобы чипсы были вкусными и хрустящими, долго хранились, в них добавлено огромное количество химикатов. И в том числе, усилитель вкуса - глутомат натрия. Яркая красивая упаковка притягивает внимание ребенка. Но этот продукт вызывает привыкание, пищевую наркоманию. Ребенок очень быстро привыкает к этому продукту и его уже нельзя заставить есть обычную картошку. Он хочет чипсов!  
  
Интересно, что производителем одной из самых крупных и популярных марок чипсов, является ХИМИЧЕСКИЙ концерн. Кстати, попробуйте ради интереса поджечь одну чипсину. Конечно, она будет гореть, потому что вся пропитана маслом. Но обратите внимание, как она будет чадить и чем вонять. И вот ЭТО едят наши дети...  
  
**Сухарики**... На первый взгляд в них нет ничего плохого. Сухарики - это подсушенный хлеб. И исконно  русский продукт. НО щедро присыпанный ароматизаторами, консервантами, разрыхлителями, разделителями, современные сухарики приобрели новые небезопасные свойства.  
  
С 2007 года Российское Министерство Здравоохранения [запретило](http://www.novdelo.ru/index.php?nav=news&viewart=1285)продавать сухарики и чипсы в школьных столовых и кафе. Медики бьют тревогу: в геометрической прогрессии возрастает число заболеваний желудочно-кишечного тракта у детей.  
  
И основная причина - поголовное увлечение "сухим кормом".  
  
В составе сухариков и чипсов шведские ученые выявили опасные канцерогены. В частности, такое вещество, как акриламид.  
Акриламид - белое или прозрачное кристаллическое вещество, растворимое в воде. Известно, что оно повреждает нервную систему и по данным онкологов, является причиной генетических мутаций и образований опухолей брюшной полости. Акриламид образуется в результате нагревания богатой углеводами пище. Причем, если продукты варить, то канцероген не образуется вообще. **Вред чипсов и сухариков** - факт уже бесспорный.  
  
В самой жарке нет ничего плохого, но если масла, на которых жарят, используют 2, 6, 15 раз.... ТО что происходит???? А сколько раз жарят в масле чипсы? А сколько раз в одном и том же масле жарят фастфуд??? Сколько в продуктах тогда этого акриламида???  
  
Стокгольмские ученые утверждают, что в 1 кг жаренной хрустящей картошки (чипсах), содержание опасного вещества достигает 2000 мкг. А это в 40 раз БОЛЬШЕ, чем в 1 кг жаренного мяса!   
  
Поэтому врачи рекомендуют мясо - варить, а овощи - готовить на пару. Так продукты не только сохраняют питательные вещества и витамины, но и не образуют опасных соединений. Ученые доказали, что быстрая еда (фастфуд) не может нравиться! К ней привыкают, как к алкоголю или курению. Принцип действия такой же, как при кокаиновой и героиновой зависимости. В мозгу человека происходит изменение химических процессов. Кстати, узнала, что в начале деятельности кафе, продающих фастфуд, владельцы нанимали молодых людей, чтобы те, под видом врачей, приходили в белых халатах и обедали в этих кафе. Чтобы народ думал, раз врачи это едят, значит, это безопасно...  
Фастфуд способствует увеличению веса. Он нарушает баланс гормонов в организме, которые отвечают за наше ощущение сытости. Поэтому, поел такую еду, вроде бы насытился, а через час, снова голоден. Вредны и жиры, которые в больших количествах содержатся в фастфудах.

# Чем вредна газировка

Знаете ли Вы, чем вредна сладкая газировка?

Газировка считается одним из самых вредных продуктов, которые мы потребляем. В одной маленькой бутылке сладкой воды (0,33 литра) может содержаться около 16 чайных ложек сахара в виде кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы! Это примерно в 3 раза больше ежедневной нормы, считает Американская Ассоциация Сердца. Такой сироп обычно содержит смесь из 45 процентов глюкозы и 55 процентов фруктозы, однако некоторые исследования показали, что некоторые известные бренды таких напитков добавляют сироп с содержанием 65 процентов фруктозы. Исследования фруктозы показали, что она намного опаснее других видов сахара. Она перерабатывается печенью, и, в отличие от другого сахара, большая ее часть превращается в отложения жира. Именно поэтому фруктоза является главным виновником ожирения, другие виды сахара ей уступают

Что происходит в вашем теле после того, как вы выпиваете сладкую газировку:

За 20 минут количество сахара в крови достигает высокого уровня, а ваша печень реагирует на появившийся в результате этого инсулин, превращая огромное количество сахара в жир.

За 40 минут абсорбирование кофеина заканчивается, ваши зрачки расширяются, кровяное давление повышается, а печень сбрасывает больше сахара в кровь.

Примерно через 45 минут ваше тело увеличивает выработку допамина, гормона, который стимулирует центры удовольствия в мозге. Кстати, нечто подобное происходит и после принятия героина.

Через 60 минут уровень сахара в крови резко падает, и у вас появляется желание вновь выпить стаканчик злого напитка.

Что еще содержится в сладкой газировке?

1) В одном стакане газировке около 150 пустых ккал, которые в основном откладываются в виде жира

2) Один стакан также содержит примерно 30-55 миллиграммов кофеина, который вызывает бессонницу, высокое кровяное давление, нерегулярный сердечный ритм, повышенный уровень холестерина в крови, истощение в организме витаминов и минералов, появление уплотнений в груди, врожденные пороки развития у детей, и даже некоторые виды рака!

3) В ней содержатся искусственные пищевые красители, включая жженый сахар, который недавно был признан канцерогеном. Искусственный коричневый цвет можно достичь при реакции кукурузного сахара с аммонием и сульфитом при высоком давлении и температуре. При этой реакции вырабатываются побочные продукты, которые, как показали исследования на мышах и крысах, могут приводить к раку легких, печени и щитовидной железы.

4) Сульфиты. Люди, которые чувствительны к сульфитам (солям сернистой кислоты), могут страдать головными болями, проблемами с дыханием и аллергией. В некоторых редких случаях сульфиты могут привести даже к летальному исходу!

5) Бензол. Хотя существуют нормы для использования этого ароматического углеводорода в пищевой промышленности, исследования показали, что в газированных напитках его существенно больше.

6) Фосфорная кислота, которая может повлиять на способность организма усваивать кальций, что приводит к остеопорозу, проблемам

7) Аспартам. Это химическое вещество используется как заменитель сахара в диетических напитках. Существует огромное число проблем, которые связаны с чрезмерным употреблением этого вещества, включая опухоль мозга, врожденные пороки, диабет, эмоциональные расстройства, эпилепсия, конвульсии.

8) Водопроводная вода.  К сожалению, в сладкой газировке используют, как основу, именно водопроводную воду.

с костями и зубами.

9) Бензоат натрия — консервант, который часто используют производители газировки. Это вещество вызывает повреждение ДНК, что приводит к таким заболеваниям, как цирроз печени и болезнь Паркинсона.

# Витамины и минералы, которые необходимы зимой

Когда не хватает солнца, а воздух холодный и влажный, вероятность подхватить вирусную инфекцию возрастает. Помочь могут витамины и минералы, которые укрепляют иммунную систему

Наш организм не способен сам вырабатывать витамины, по крайней мере в достаточных количествах. Поэтому мы должны получать их из продуктов растительного (овощи, фрукты, злаки, масла) и животного происхождения (мясо, рыба, жиры). В некоторые периоды потребность организма в витаминах и минералах особенно велика, например во время беременности, а также если вы живете в состоянии стресса, интенсивно тренируетесь, тяжело болеете или просто неправильно питаетесь. Осенью и зимой, когда все вокруг чихают и кашляют, витамины и минералы особенно нужны детям. Поэтому рацион всей семьи должен обязательно содержать натуральные ингредиенты, которые помогут укрепить иммунитет. Но иногда все же приходится прибегнуть к товарам из аптеки.

**Витамин D: Защищает от гриппа**

Новейшие исследования показывают, что достаточный уровень витамина D в крови необходим не только для здоровья костей и зубов. Он также защищает от инфекций дыхательных путей и гриппа!

Витамин D вырабатывается в нашей коже под действием солнца. Зимой из–за недостатка солнечных лучей его может не хватать. Чтобы этого избежать, необходимо надлежащим образом обогатить свой рацион и как можно чаще находиться на улице в  яркие погожие дни.

жедневно вам нужно 10 мг витамина D. Такую дозу может обеспечить 150 г морской рыбы, одно яйцо, стаканчик йогурта и кусочек сыра. Но в период недостатка солнечного света, т. е. с октября по апрель, взрослым необходимо 800–1000 МЕ в сутки. Вам не придется опасаться недостатка витамина D, если будете принимать, например, норвежский рыбий жир Moller‘s (ок. 550 руб.) или витамин D–400 в капсулах (ок. 35 руб.).

**Витамин С: Укрепит иммунитет**

Аскорбиновая кислота, или витамин С, стимулирует иммунную систему. Он становится активнее, например, в борьбе с вирусами. Это помогает не только предотвратить простуду, но и сокращает ее продолжительность. Употребление витамина С зимой необходимо, если вы курите или редко едите овощи и фрукты. Организм не накапливает витамин С, его избыток выводится с мочой.

Ежедневно вам нужно потреб­лять от 45 до 90 мг витамина С. Достаточно съесть, например, половинку небольшого красного перца, половинку грейпфрута, 1 ст. л. зелени петрушки, выпить стакан сока черной смородины. Поскольку передозировка этого витамина невозможна, стоит также принимать витамин С в виде аптечных препаратов, например в шипучих таблетках (ок. 120 руб. за 20 шт.).

**Витамин Е: Противовоспалительное действие**

Витамин Е усиливает действие витаминов С и А, а также оказывает противовоспалительное действие. Благодаря ему лейкоциты (белые кровяные тельца) более эффективно борются с инфекцией. Он также положительно влияет на вид и эластичность кожи. Это важно для каждой женщины, которой приходится много часов проводить в обогреваемых батареями помещениях. В естественном виде витамин Е вы можете найти в орехах, растительных маслах, рыбьем жире, рыбе, молоке, сливочном масле, капусте, ростках пшеницы.

Ежедневная доза витамина Е — 8–13 мг. Это количество вы можете обеспечить организму, если съедите, например, салат из свежей капусты с 1 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. сливочного масла и 5 миндальных орехов. Вы также можете принимать рыбий жир или витамин Е в капсулах.

**Цинк, селен: Вы забудете о простудах и вирусных инфекциях**

Недостаток таких минералов, как селен и цинк, может привести к значительному снижению иммунитета и повышению риска инфекции, особенно вирусной. Селен усваивается лучше всего, если принимать его вместе с витамином Е, который значительно повышает эффективность селена. Каждая клетка нашего тела нуждается в цинке. Он необходим, чтобы организм мог бороться с простудой.

Ежедневная доза селена составляет 50–70 мг, цинка – 15 мг. Цинком богаты бразильские орехи. В одном орехе содержится дневная норма этого элемента. Чтобы обеспечить дневную норму цинка, вам нужно съесть порцию рыбы, 3 куска темного хлеба, 2 ст. л. ростков пшеницы, 3 соцветия брокколи. Также вы можете принимать препарат, содержащий оба минерала (например БиоАктив селен + цинк, ок. 600 руб.).

**РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ**

Наиболее важными основами распорядка дня школьника являются занятия в школе и дома, активный отдых, который максимально возможное время должен проходить на свежем воздухе, правильный и полноценный режим здорового питания, свободное личное время, в которое ребёнок будет заниматься тем, что ему нравится, здоровый и полноценный сон. Запомните, что при чётком соблюдении строгого распорядка дня школьником у него быстро выработаются привычки и вскоре он сам начнёт его соблюдать без всяких напоминаний, что серьёзно повысит его работоспособность. Но, как мы помним, ребёнок это всегда яркая индивидуальность, поэтому режим дня необходимо составлять для школьника исходя из его личных и возрастных особенностей.

**Каким должен быть распорядок дня школьника**

**Зарядка**

С чего же должен начинаться день для школьника? С зарядки. Да, многим родителям кажется, что зарядка их ребёнка абсолютно не нужна, так как он уже посещает после школы одну из спортивных секций. Но. обратите своё внимание на само название процедуру – зарядка, то есть действие, которое зарядит Вашего ребёнка энергией на целый день и поможет подготовить организм к нагрузкам предстоящего дня, к учёбе в школе. Так, что зарядка обязательно должна присутствовать в правильном режиме дня школьника, причём именно с утра. Для утренней физ. зарядки старайтесь выбирать упражнения, которые бы задействовали все группы мышц, но помните, что мышцы брюшного пресса, мышц тела, рук и ног – обязательно нуждаются в нагрузке. Также обязательны упражнения на гибкость. Следите за тем, чтобы ребёнок делал упражнения в строгой последовательности: сначала простые потягивания, затем упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после этого упражнения для туловища и ног. Желательно зарядку закончить бегом и прыжками. Также помните о том, что для разного возраста, зарядка должна быть разной продолжительности – от 10 минут до 30 минут. Также с возрастом необходимо увеличивать постепенно сложность упражнений и скорость их выполнения. Также очень важно, чтобы во время физических занятий был приток свежего воздуха в помещение (в идеале зарядка выполняется на свежем воздухе, на улице).

**Принимаем душ, умываемся, чистим зубы**

Следующим пунктом в режиме дня школьника должны быть водные гигиенические процедуры. Для детей школьного возраста очень важно принять после физических упражнений душ. Также душ с утра хорош тем, что он быстро избавит школьника от сонливости и подготовит к сложностям предстоящего дня. Постепенно температуру воды при приёме душа необходимо снизить с 30 до 20 градусов. Так, что душ в режиме дня школьников имеет значение не только, как гигиеническая процедура и быстрое избавление ребёнка школьного возраста от сонливости, но и как хорошее закаливающее средство. Также, со временем можно перейти к контрастному душу. Если утренний душ в распорядке дня школьника ну никак не помещается, то необходимо, хотя бы умывание холодной водой, которое тоже очень неплохо прогоняет сонливость. Раз уж мы начали говорить о водных процедурах, то здесь же скажем, что школьник обязательно должен два или три раза в неделю посещать бассейн. Про то, что школьник, как и любой другой человек должен чистить зубы и совершать другие гигиенические процедуры мы и говорить не будем

**Завтрак**

Не смотря на то, что многие дети в школьном возрасте очень неохотно кушают с утра, а то и вовсе отказываются от завтрака, исключать его из режима дня нельзя ни в коем случае. Более того, завтрак должен быть горячим и достаточно плотным. Помните, что завтрак должен обеспечивать в режиме питания четверть от потребностей школьника в еде за день. Также важно, чтобы завтрак проходил в спокойной (без: давай быстрее, почему так медленно ешь и т.д.), тихой (никакого телевизора) и доброжелательной обстановке. Также не стоит разрешать детям школьного возраста читать за приёмом пищи книги или разговаривать, это также важно, как и соблюдение режима питания школьника на протяжении дня. Всего для ребёнка-ученика суточная калорийность должна составлять 2300 ккал. Для того, чтобы привить ребёнку привычку к правильному режиму питания, необходимо, чтобы приём пищи дома был семейным. Также стоит разнообразить питание ребёнка школьного возраста достаточным количеством блюд (но без фанатизма). Также правильный режим приёма пищи ребёнком школьного возраста в течение дня поможет обеспечить отсутствие различного рода перекусов.

**Идём в школу**

Путь до школы должен сочетаться с непродолжительной утренней прогулкой. Если школа находится недалеко, то можно весь путь до неё проделать пешком. Если же ребёнка возят в школу на машине, то можно останавливаться недалеко от неё, минут за 1015 прогулочного шага, и уже до самой школы идти пешком. В любом случае, пусть даже и совсем непродолжительная, но в режиме дня для школьника утренняя прогулка быть просто обязана. Естественно, совершать сегодня запланированную утреннюю прогулку или нет, необходимо решать, принимая во внимание и погодные условия. Прогулка под дождём ещё ни одному школьнику здоровья не добавила, так, что в этом случае этот пункт режима дня стоит нарушить.

**Занятия в школе**

Здесь писать особо нечего, так как всю первую половину дня ребёнок проведёт в школе. Стоит только отметить, что в режиме питания школьника на день обязательно должен быть предусмотрен второй завтрак, который ученик должен получить в школе. Также обратим Ваше внимание на то, что даже если Вы не очень то доверяете школьной столовой и Вам кажется, что те бутерброды, которые Вы приготовили ребёнку на второй завтрак в соответствии с режимом питания для школьника на день, намного вкуснее и полезнее, чем стряпня школьной столовой, ребёнку на второй завтрак очень необходима именно горячая еда. Поэтому, мы понимаем, что Вы всегда готовите лучше, но в данном случае стоит отдать предпочтение горячей еде в школьной столовой и не приучать ребёнка к перекусам бутербродами и фруктами всухомятку. Мы уже говорили о том, что в режиме питания для школьника на день нет места перекусам вовсе. Второй завтрак должен обеспечить 10-15% потребностей ккал ребёнка школьного возраста.

**Дорога домой**

Её, как и утреннюю дорогу в школу обязательно необходимо совместить с лёгкой прогулкой. Дневная прогулка должна быть включена в распорядок дня каждого школьника. Поэтому, если ваш ребёнок остаётся в школе в группе продлённого дня, то убедитесь, что в план группы обязательно входит дневная прогулка.

**Обед**

Обед должен приходиться в распорядке дня примерно на 13.00 и заканчиваться в 13.30. Помните, что обед в режиме питания ребёнка школьного возраста и в целом в его режиме дня занимает, едва л не центральное место. В обед ребёнок должен получить 40% своей суточной нормы ккал. Как и при любом приёме пищи ребёнком обед должен проходить с спокойной, тихой и благожелательной обстановке. Также нельзя позволять детям читать или болтать во время приёма пищи. Лучше всего, если за обедом, как и за ужином, будет собираться вся семья. Превратив приёмы пищи в семейное действо, будет намного легче приучить ребёнка придерживаться режима питания и заставить школьника придерживаться распорядка дня в целом.

**Послеобеденный сон**

Кто бы ни говорил, что современным детям послеобеденный отдых не нужен, что уложить их спать практически нереально, что современные школьники намного активнее своих родителей в этом возрасте, что режим дня современного школьника вообще не должен предусматривать послеобеденный отдых и так далее – НЕ СЛУШАЙТЕ. Послеобеденный отдых в распорядке дня школьника должен быть обязательно. Да, современного ребёнка школьного возраста уложить спать днём после обеда проблематично, а порой и действительно невозможно, но, даже если послеобеденный сон в распорядке дня юного школьника представляется нереальным, то просто отдых должен быть обязательно. Пусть ребёнок не спит, а просто отдыхает – этого вполне достаточно. Но, никакого телевизора или компьютера, иначе это уже совсем не отдых. Можно иногда, повторяем, только иногда закрыть глаза на то, что ребёнок после обеда проводит время с книгой. Но, лучше если он обойдётся без всего этого вообще. В режиме дня для послеобеденного отдыха для школьника необходимо выделить один час.

**Время для активных игр на свежем воздухе**

После того, как ребёнок вернулся со школы, пообедал и немного отдохнул после обеда, настаёт время для подвижных игр. Желательно, чтобы такие игры были действительно подвижными и проходили на свежем воздухе. Если дело происходит зимой, то игры на улице всё равно необходимо, хотя и должно быть пребывание на улице сокращено по сравнению с летними месяцами. Здесь распорядок дня для школьника придётся корректировать самостоятельно в зависимости от времени года.

**Полдник**

Сейчас многие родители забывают не только включить полдник в режим питания, но и вообще забывают о нём. А между тем совершенно напрасно, так как полдник просто необходим ребёнку не только младшего возраста, но и школьнику. Поэтому место в распорядке дня школьника для полдника должно обязательно отыскаться, причём место это с 16.00 до 16.15. Полдник необходим, перед тем как ребёнок сядет готовить домашнее задание.

**Готовим домашние задания**

С 16.00 до 18.00 в биологическом режиме организма наступает второй оптимальный период времени для приготовления домашнего состояния. Первый период, более интенсивный, наступает в первой половине дня, а второй во второй половине менее интенсивный, но всё же период повышенной работоспособности. Поэтому с 16.30 до 17.30 маленький ученик должен делать уроки, так как это очень благоприятное для этого время. Составляя режим дня школьника, обязательно учитывайте биологические циклы человеческого организма.

**Вечерний отдых**

После того, как ребёнок сделал все домашние задания, перед ужином ему очень полезна будет небольшая прогулка на свежем воздухе. Такая прогулка не только поможет нагулять аппетит, но и ребёнок немного устанет, а значит, будет крепче спать и быстрее засыпать. Можно прогулку заменить спокойными играми или занятиями на усмотрение ребёнка дома. Проводится с 17.30 до 19.00.

**Ужин**

За ужином, даже если за завтраком или обедом этого не позволяли обстоятельства, обязательно должна собираться вся семья. Это очень желательно для того, чтобы ребёнок воспринимал приёмы пищи, как некое семейное действо. В этом случае школьнику намного легче привыкнуть к режиму правильного питания на протяжении дня. Ужин должен быть немного легче, чем завтрак и за ним ребёнок школьного возраста должен получить порядка 20 – 25% потребностей ребёнка школьного возраста ккал в день. Ужин должен быть не позже 19.00.

**Время перед сном**

После того, как в соответствии с режимом дня прошёл ужин, должно наступить время для спокойных занятий дома по выбору самого ребёнка. Это может быть и чтение книги, и всё, что угодно. Всего отведите на это 30 минут, вполне достаточно.

**Готовимся ко сну**

С 20.00 до 20.30 ребёнок должен подготовиться ко сну. Что сюда входит: гигиенические процедуры, подготовка одежды и школьных принадлежностей на следующий день и т.д. На это в режиме дня отводится всего пол часа, но и этого вполне достаточно.

**Сон**

Это один из важнейших факторов, который влияет на работоспособность ребёнка школьного возраста. Во время сна снижается уровень активности всех физиологических процессов, только мозг продолжает работать, переваривая и раскладывая по полочкам всю информацию, полученную за день. Именно поэтому сон так важен для ребёнка школьного возраста – он является логическим завершением достаточно трудного дня. Сон должен быть достаточной глубины и продолжительности. Современный школьник, который в течение дня получает достаточно большие нагрузки, должен спать не менее 9-10 часов, именно этим объясняется столь ранний по меркам взрослых отход ребёнка школьного возраста ко сну. Для того, чтобы по утрам школьник легко просыпался, а по вечерам легко засыпал, необходимо чтобы он привык ставать и ложиться в одно и то же время. Вот для этого  нужен распорядок дня для школьника, вот поэтому так важно не нарушать режим ни днём, ни вечером. Следите за тем, чтобы даже в зимнее время, комната ребёнка перед сном была хорошо проветрена (в зимнее время это просто необходимо сделать заблаговременно). Нормальной температурой комнаты, которая обеспечит глубокий и здоровый сон школьника после трудного дня -  являются 18°С. Следите за тем, чтобы ребёнок не засиживался допоздна, так как у очень многих детей школьного возраста из-за неправильного режима дня наблюдается хроническое недосыпание, которое может привести к переутомлению и невротическим расстройствам. Очень желательно, чтобы перед сном у ребёнка сформировались положительные эмоции – похвалите его за успехи прошедшего дня, почитайте ему книгу.

# Каша – идеальный здоровый завтрак

Когда мы были маленькими, трудно было понять, почему на завтрак нужно есть кашу, а не конфеты. Став взрослыми, многие из нас до сих пор не догадываются, насколько полезна каша по утрам. Сейчас мы все объясним.

## Почему на завтрак так полезно есть каши?

Каши варят из круп, а крупа – это зерно разных видов и разных способов приготовления. Все зерновые объединяет одно – они богаты [клетчаткой](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/kletchatka), витаминами, особенно [группы В](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/vitaminy-gruppy-b), ценным растительным белком, «медленными» [углеводами](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/uglevody) и при этом – достаточно низкокалорийные. Конечно, если не встречаются в каше с маслом и сахаром.

[Утренняя каша](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-vybrat-pravilnyj-zavtrak-teoriya/) надолго сохраняет чувство сытости, не создает дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт, снабжает организм питательными веществами, приучает вас соблюдать режим питания, заставляет проснуться и не «кусочничать» до перекуса перед обедом. И в обед хороший завтрак позволяет съедать меньше – это полезно, если вы худеете и контролируете порции.

## Разные крупы – разная польза

**Овсянка** – диетическая крупа, делается из плющеного овса. Она богата клетчаткой и ценным белком. Кашу из овсяной крупы считают одним из самых сытных и калорийных завтраков. Овсяные хлопья так же полезны, но быстрее готовятся и проще усваиваются. Покупайте необработанные хлопья без пометок типа «1 минута!» или «моментальное приготовление» – «быстрая» овсянка лишена большинства полезных свойств. Подробнее мы расскажем о таких кашах ниже.

Манная крупа или **манка** – мелко дробленная (или крупно помолотая) пшеница. Из нее получается нежная пышная каша, которая хорошо усваивается.

**Гречневая** крупа богата белком и калорийнее других круп – более 300 ккал на 100 г. Но при этом гречневая крупа очень богата[магнием, калием и железом](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/mineralnye-veshhestva). Бывает гречневая крупа из [цельного зерна](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/tselnozernovye-produkty-vkusnye-i-neobhodimye/) и дробленка – продел, зерно с нарушенной структурой.

**Перловая** крупа – это ячменное зерно, освобожденное от оболочки. Перловка богата витаминами группы В, белком и минералами, особенно [селеном](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/antioksidanty-uluchshaut-sostoyanie-sosudov), известным антиоксидантом, укрепляющим сосуды.

Родственница перловки – **ячневая** крупа – дробленое, но не полностью очищенное от оболочек ячменное зерно. Благодаря высокому содержанию клечатки эта крупа стимулирует пищеварение и даже используется [при снижении веса](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/50-super-produktov-dlya-teh-kto-hudeet).

**Рис** бывает разным – длиннозерным и круглозерным. Для утренней каши лучше всего подходит круглый белый рис, который придает блюдам кремообразную текстуру. Рис [достаточно калориен](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/index/?q=%25D1%2580%25D0%25B8%25D1%2581&q_category=&fat=&protein=&carbohydrates=&calories=) (в отварном белом рисе – 116 ккал на 100 г), но содержитвитамины группы В и Е.

**Пшенная** крупа к пшенице никакого отношения не имеет – это просо, отдельный вид злака. Пшенка богата белком и очень хорошо усваивается.

**Кукурузная** крупа (полента) – мелко дробленные зерна кукурузы. В ней много витаминов – группы В, А, Е, РР, и микроэлементов – железа и кремния.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид крупы** | **Калорийность на 100 г каши (ккал)** |
| Овсяная | 109 |
| Манная | 120 |
| Рисовая | 144 |
| Кукурузная | 170 |
| Гречка | 101 |
| Перловая | 135 |
| Пшенная | 109 |
| Ячневая | 96 |

## Какие бывают каши?

Вязкие и рассыпчатые. Вязкие каши варятся из дробленого зерна – на воде, молоке и даже бульоне. В них остается много жидкости, они дают моментальное ощущение сытости, быстро и хорошо усваиваются – например, овсянка, ячневая и кукурузная каша.

Из рассыпчатых каш вода выпаривается полностью, как, например, в гречневой, пшенной или перловой кашах. Такие каши усваиваются медленнее вязких и дольше оставляют чувство сытости.

## Не все каши одинаково полезны

Если крупа лишена зерновой оболочки, содержащей витамины и минеральные вещества, и сильно выпарена или измельчена, то кроме калорий она практически ничего организму не приносит. Кроме того, в такой крупе почти нет [клетчатки](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/kashu-mozhno-isportit-maslom/), и она усваивается быстрее, чем другие крупы – а, значит, и чувство голода после каши возвращается быстрее. Самая «очищенная» каша – это манка.

## Есть ли польза от «быстрых каш»?

Каши из пакетиков сделаны из так называемых «хлопьев» – расплющенного и пропаренного зерна, очищенного от оболочки и практически лишенного клетчатки. В таком продукте витаминов не осталось. Почти всегда производители добавляют в ставшую безвкусной после обработки крупу сахар, сухое молоко, красители, загустители и ароматизаторы – в таких кашах сложно бывает найти даже настоящий изюм!

Овсянка из пакетика в три раза калорийнее, чем сваренная из обычного «геркулеса» – в 100 г такого завтрака содержится около 350 не очень полезных килокалорий.

## Если нет времени на готовку

«Геркулес» варится 15–20 минут, пшеничная крупа – полчаса, а перловка – все 45 минут. Чтобы ускорить процесс, крупу можно засыпать в термос и запарить кипятком еще с вечера. Для гречневой и овсяной крупы такой «варки» достаточно. Их с утра можно только подогреть и добавить по вкусу соль, молоко или обезжиренный йогурт. Более грубую крупу придется переместить в кастрюлю и доварить, но теперь это процесс займет гораздо меньше времени.

## Как не испортить кашу маслом?

Диетологи считают, что зерновые и молочные продукты лучше всего усваиваются вместе, потому полезнее всего каши, сваренные на обезжиренном молоке. Такая каша теряет минимум 30 ккал на 100 г по сравнению с обычной, сваренной на жирном молоке.

Некоторые производители выпускают специальное особо жирное молоко «для каши» с добавлением сливок – его, конечно, лучше избегать. Всего одна чайная ложка [растопленного сливочного масла](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/otkuda-beretsya-lishnij-zhir/) добавляет к порции каши 40–50 ккал и дополнительный риск сердечно-сосудистых заболеваний.

И добавьте к своей порции 20 ккал с каждой чайной ложкой [сахара](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/sahar).

## Как сделать вкуснее кашу без сахара?

Вместо лишнего сахара в кашу можно добавить любые нарезанные фрукты, ягоды и немного меда (только не добавляйте его в очень горячее молоко или кашу – полезные вещества разрушатся).

А зимой можно добавлять джем без сахара, [замороженные](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zimoj-zamorozhennye-ovoshhi-poleznee) ягоды, орехи и сухофрукты, не забывая о том, что орехи достаточно жирные, а сухофрукты – калорийные. Пары столовых ложек этих добавок на порцию будет вполне достаточно.

Каша – лучший завтрак, который без лишних затрат можно приготовить из самых обыкновенных круп. Идеальная каша приготовлена с обезжиренным молоком, в ней нет сахара и лишнего жира, а есть свежие фрукты, йогурт и орехи.

**10 целебных напитков от простуды.**  
1. Теплый чай с медом и лимоном. Если вы простудились,первым делом приготовьте некрепкий черный или зеленый чай ,в который добавьте 1 ч.л. меда и пару долек лимона. Очень важно не добавлять мед и лимон в кипяток,чтобы сохранить их полезные вещества  
  
2. Малиновый чай с цветками липы. Из сухих цветков липы заварите чай, добавьте в него сухие ягоды и листья малины. И оставьте настаиваться на 30 минут.Если ягод малины нет,подойдет малиновое варенье.  
  
3. Шиповниковый чай. Не для кого не секрет,что шиповник - идеальный источник витамина С. Измельченные сухие плоды шиповника(3ст.л), залейте 0,5 л кипятка и оставьте в термосе на ночь. Утром процедите и пейте 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.  
  
4. Морс клюквенный или брусничный. Клюква и брусника - это просто уникальные средства по своим бактерицидным свойствам. Для приготовления морса разотрите ягоды клюквы или брусники с сахарным песком (3:1). 2 ст.л. смеси залейте 0,5 литрами теплой воды.  
  
5. Горячее молоко с минеральной водой.Если у вас появился кашель, приготовьте горячее молоко с щелочной водой(Боржоми). Данный напиток будет способствовать отхождению мокрот.  
  
6. Молоко с чесноком. Это экстренное средство поможет вам встать на ноги за одну ночь. В теплое молоко нужно добавить 10 капель сока чеснока, и выпить на ночь.  
  
7. Компот из сухофруктов. Проверенное и всем известное с детства средство Отвар из сухофруктов обладает общеукрепляющим и смягчающим действием при простуде.100 г сухофруктов перебрать, крупные фрукты нарезать. Все сухофрукты тщательно промыть в теплой воде. Сначала варить яблоки и груши до мягкости в течение 30 мин, добавив сахар (3 ст.л. на 1 л воды), затем урюк и чернослив, и под конец за 5 мин до окончания варки добавить изюм и курагу. В готовый компот можно добавить сок лимона или апельсина, мед.  
  
8. Имбирный чай с лимоном. Поможет в холодные осенние дни,укрепит иммунитет, и повысит вашу работоспособность.1 стакан горячей воды смешать с 1 ст.л. меда, 1 ст.л. сока лимона, 0,5 ч.л. измельченного имбирного корня и щепоткой корицы. Можно добавить в чай немного сухих измельченных листьев мяты.  
  
9. Глинтвейн. Отличное средство от простуды и просто вкусный, полезный, согревающий напиток! Смешать пряности, добавить 100 мл воды, довести до кипения, снять с огня, настоять 10 мин. Процедить. Нарезать апельсин кружочками. Смешать вино, отвар, сахар и дольки апельсина. Все довести до кипения, но не кипятить! В глинтвейн можно добавлять также мед, яблоки, изюм. Подавать горячим. Пить лучше на ночь, чтобы сразу в постель, а в ноги положить теплую грелочку.  
  
10. Ромашковый чай. Ромашка - мягкое противовоспалительное средство. В сочетании с липой и медом является хорошим противопростудным средством. Приготовление чая: взять по 1 ч.л. цветков ромашки и цветков липы, заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20 мин, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Можно добавить мед.

**Хочешь быть здоровым? Спи!**  
Умение сохранять ровное расположение духа? Отсутствие вредных привычек? Регулярные занятия физкультурой и спортом? Сбалансированное питание? Благополучная наследственность? Как вы считаете, что важнее всего для крепкого здоровья? Проведя масштабное исследование, группа учёных из Великобритании сделала вывод: важнее всего – здоровый сон.  
  
Ученые отмечают: нужно обращать внимание на все возможные факторы, способные повлиять на состояние его здоровья. Важно всё перечисленное выше: и генетика, и физическая активность, и психическое благополучие. Однако, сон является наиболее важным для здоровья – кстати, ненамного обогнав грамотно составленный рацион.   
  
“Сон влияет на состояние метаболизма в организме. При отсутствии оптимального сна даже абсолютно правильный рацион питания приведет к ожирению, даже оптимальные по своему объему физические нагрузки посадят сердце, и даже в целом правильный образ жизни и отсутствие генетической предрасположенности все же не помешает развиться диабету. При этом 80% людей в современном мире искусственно создают себе проблемы со сном, порядка 40% имеют медицинские проблемы со сном, в результате чего примерно 30% во всем мире не высыпаются хронически, то есть постоянно” – отмечает Брюс Локк, профессор лаборатории сна из школы медицины при Университете Брайтона, прокомментировавший результаты данного исследования.   
  
Ученые создали теоретическую модель, как бы выглядело человечество, если бы каждый из нас высыпался бы в достаточном количестве. Согласно этой модели, примерно на 50% снизилась бы смертность от сердечнососудистых заболеваний, на 30% - заболеваемость диабетом. В результате ежегодно это позволило бы спасать жизни 100-150 млн. человек в мире.   
  
Кстати, именно ночью вырабатывается 70% суточного количества мелатонина – гормона, который защищает нас от стрессов и преждевременного старения, от простудных и даже онкологических заболеваний. Выработка гормона начинает расти в сумерки, достигает максимума с 0 до 4.00 утра и с рассветом падает. Поэтому, ложась спать под утро, мы лишаем себя нужного количества одного из самых сильных природных иммуномодуляторов и антиоксидантов, поглотителя свободных радикалов – нестабильных молекул, которые, разрушая ДНК, клетки и ткани, способствуют развитию рака и сердечных заболеваний.  
  
Бессонница наступает по разным причинам. Чтобы победить её, необязательно нужны снотворные препараты. Их выписывает врач – как правило, в запущенных случаях, когда другие средства уже не помогают. У снотворных много минусов, самые серьёзные – возможность передозировки и привыкание. Чаще всего научиться спать спокойным глубоким сном можно и без них.

36 полезных привычек, которым вы можете начать следовать уже сегодня:  
  
● Каждый день засыпать и просыпаться в одно и то же время.  
● Завтракайте, обедайте и ужинайте тоже в одно время - организм скажет вам за это спасибо.  
● Спите не менее 8 часов.  
● Перед сном выходите на прогулку и дышите свежим воздухом. А также проветривайте комнату перед сном в течение 1 часа  
● Выпивайте в день не менее 1500 мл. воды.  
● Старайтесь каждый день кушать фрукты, овощи, ягоды.  
● Выпивайте стаканчик кефира на ночь.  
● Ополаскивайте ноги холодной водой - это тоже своего рода закаливание.  
● Сидите в интернете не более часа в день.  
● Делайте маски для лица из натуральных ингредиентов.  
● Фотографируйте каждый свой летний день.  
● Бегайте по утрам.  
● Купите обруч и занимайтесь хотя бы по 15 минут в день.  
● Улыбайтесь.  
● Учите по 5 новых иностранных слов в день  
● Каждый день прибирайтесь в своей комнате, выкидывая ненужный хлам и поливая любимые растения.  
● Протирайте лицо замороженным отваром ромашки (т.е. кубиками льда)  
● Напрочь откажитесь от фаст-фуда.  
● Делайте утреннюю зарядку.  
● Медитируйте - просто расслабьтесь,включите приятную музыку, не думайте ни о чём.  
● Узнавайте что-нибудь новое каждый день.  
● Читайте. Хотя бы по 10-15 страниц ежедневно.  
● Уделите хотя бы час своим родителям. Помогите по дому, поговорите, узнайте об их проблемах и переживаниях, дайте им какой-нибудь совет.  
● Говорите людям приятные слова и комплименты.  
● Откажитесь от нецензурных выражений и слов-паразитов. В общем, следите за своей речью.  
● Делайте по одному маленькому доброму делу каждый день.  
● Ухаживайте за собой - сделайте паровую ванночку для лица, пилинг, побалуйте тело увлажняющим лосьоном.  
● Откажитесь от косметики. Или от тонны косметики. Хотя бы летом дайте коже подышать.  
● Учите красивые, вдохновляющие вас стихи.  
● Ходите прямо. Следите за осанкой.  
● Откажитесь от всевозможных вредных привычек.  
● Попробуйте стать вегетарианцем хотя бы на месяц. Вдруг понравится?;)  
● Заведите дневник своих успехов.  
● Экономьте деньги.  
● Займитесь йогой.  
● Думайте только о хорошем - всё обязательно сбудется!

**Четыре мифа о здоровье зубов**  
Миф 1. Больше сахара — больше кариеса  
  
Кому из нас не говорили в детстве, мол, не ешь много сладкого, зубы испортишь. Однако дело вовсе не в количестве сахара, а в том, как долго он задерживается во рту. Сам по себе сахар ничего не разрушает, но служит сытной питательной средой для бактерий — тех самых кариозных монстров, известных каждому первоклашке. Бактериям нужно около 20 секунд, чтобы преобразовать сахар в агрессивные кислоты, которые затем минимум полчаса будут подтачивать зубную эмаль.  
Соответственно, чем быстрее вы съедите конфету или выпьете газировку, тем меньше нанесенный вред, считает доктор Кэрол Палмер из Школы стоматологии Тафтского университета. «Фактор, увеличивающий риск разрушения, — это вовсе не количество сахара, а то, как вы его потребляете, — рассказывает Палмер. — Если вы из тех, кто целый день смакует банку газировки или чашку кофе с сахаром, вы сильно рискуете».  
Доктор Палмер подчеркивает, что в этом смысле опасен не только сахар, но также любые напитки, которые содержат кислоту. В том числе диетическая кола. К тому же диетические напитки, если их употреблять постоянно, вымывают из эмали зубов микроэлементы, в частности кальций.  
  
Вывод: не затягиваем с десертами и сладкими напитками, после их приема тщательно полощем рот.  
  
Миф 2. Проблемы с зубами ограничиваются полостью рта  
  
На самом деле зубы связаны со многими органами, в том числе с мозгом. «Испытывая зубную боль, ребенок не может концентрироваться в школе и ест то, что легче прожевать, а не то, что полезно. Например, пончики и кондитерские изделия вместо фруктов и овощей, — говорит Кэрол Палмер. — Так проблемы с зубами вкупе с неправильной диетой приводят к трудностям в обучении и развитии, а также к ожирению».  
Впрочем, главные проблемы с интеллектом из-за нездоровых зубов возникают не в детстве, а гораздо позже. «Давно замечено, что количество зубов связано с уровнем интеллекта, — рассказывает врач-стоматолог клиники Dental Елена Полякова. — Точный механизм этой взаимосвязи мне лично неизвестен, но несколько лет назад я читала исследование японских ученых, которые изучали, как меняется активность разных участков мозга пожилых людей, у которых выпадают зубы. И нашли прямую зависимость: чем меньше зубов, тем хуже работает гиппокамп — структура, отвечающая за память и обработку информации».  
  
Вывод: чтобы голова хорошо работала, не запускаем зубы. «Идти к стоматологу, когда болит, поздно, — говорит доктор Полякова. — Боль — признак глубокого поражения, и сохранить зуб бывает уже непросто. Поэтому проверять зубы следует каждые полгода, даже если вам кажется, что все в порядке».  
  
Миф 3. Кариес на молочных зубах — не проблема, все равно им выпадать  
  
Пораженные кариесом молочные зубы могут по наследству передавать инфекцию коренным зубам, которые растут под ними. К тому же именно молочные зубы определяют, как и в каком направлении расти коренным.  
«Поэтому, если молочный зуб утрачен раньше времени, коренной просто не знает, куда ему расти, — объясняет доктор Полякова. — В итоге коренные зубы могут вырасти неровно, и еще несколько лет ребенку придется исправлять проблемы ортодонтии».  
  
Вывод: если вы не хотите, чтобы ребенок всю юность страдал от комплексов и шуточек по поводу кривых зубов и брекетов, не запускайте его молочные зубы.  
  
Миф 4. Кариес — это детская болезнь  
  
Отнюдь. Во взрослой жизни причин для дыр в зубах предостаточно. Во-первых, возникающий с годами пародонтоз делает корни зубов более доступными для бактерий. Во-вторых, побочный эффект многих антидепрессантов, диуретиков, антигистаминных и других лекарств — это сухость во рту. А поскольку слюна — главный защитник от кариеса, при ее недостатке кариозные бактерии бойко размножаются, поражая зубы.  
В-третьих, многие патологии, свойственные зрелым и пожилым, приводят к воспалению десен и, как следствие, потере зубов. «Люди, страдающие диабетом второго типа, вдвое больше подвержены пародонтозу, чем здоровые, — говорит доктор Палмер. — Более того, болезни пародонта могут усугублять диабет».  
  
Вывод: не теряем бдительность. «Чтобы сохранить здоровье зубов на протяжении всей жизни, нужно не так много, — говорит доктор Полякова. — Элементарные правила: дважды в день чистить зубы. Пользоваться зубной нитью, потому что только она вычищает бактерии между зубами. После еды полоскать рот специальной жидкостью или хотя бы чистой водой. Все! Этого вполне достаточно».

## Факторы влияющие на здоровье человека

**На здоровье человека влияют 5 факторов:**

* психология;
* физическая активность;
* воздух;
* вода;
* еда (питание).

Все 5 факторов очень важны и они сильно влияют на состояние нашего здоровья.  
  
В последнее время часто встречаются приверженцы того или иного подхода, т.е. одни выделяют только воду, другие приемлют исключительно физическую активность, а третьи занимаются различными духовными практиками. Все это, без сомнения, хорошо, но для обеспечения максимального результата желательно **использовать все в комплексе и сбалансировано**.  
  
Мы заострим особое внимание на двух последних факторах - это вода и еда, т.к именно на них проще всего можно воздействовать, и именно с них легче всего начать свой путь к здоровью.  
 Питание

**Что касается питания, то тут все довольно просто:**  
  
Человеческие клетки живут достаточно мало, и вчера Вы состояли из одних клеток, а сегодня уже из других. У людей часто возникает вопрос: "А зачем мне каждый день есть [витамины, минералы, белки, жиры, углеводы](http://www.nsp.lv/publ/articles/health_and_beauty_healthy_lifestyle_body_nutrition_cleansing/proper_nutrition_healthy_eating/7-1-0-168) и прочее?". Ответ очень простой - клетки меняются, и им, также как и Вам, нужно "кушать", - им нужен хороший "строительный материал".   
  
Если клетки не "кормить", они рождаются "нездоровыми". Когда рождается группа неполноценных клеток, перестают правильно выполнять свои функции органы, а затем целые системы организма, что и приводит к состоянию болезни.  
  
Чтобы было проще понять причины различных заболеваний, можно представить такую картинку: представим клетку, затем ткани состоящие из этих клеток, после представим органы состоящие из тканей, в свою очередь из органов состоят системы организма (их 12), а из систем состоит человек.  
  
Путем несложных умозаключений можно сделать вывод, что причина любой болезни упирается в неправильную работу клеток.  
  
Для нормальной работы клетке нужны **аминокислоты (белки), минералы, витамины, ферменты и ПНЖК (полиненасыщенные жирные кислоты)**, и нужны они КАЖДЫЙ ДЕНЬ.  
  
Человеческий организм состоит из человеческих аминокислот, а потребляет в пищу в основном растительные или животные. Поэтому организм их сначала разлагает, а затем перестраивает в нужную форму. Кстати, исходя из этого, можно понять причину такого заболевания как аллергия. Аллергия проявляется в случаях, когда барьер в кишечнике не работает и чужеродный белок, попадающий с пищей (или другими путями) в кровь, вызывает аллергическую реакцию. Также, аллергия часто происходит от того, что в организме находится слишком много бактерий, паразитов, грибов, дрожжей, которые выбрасывают чужеродный белок в кровь, вызывая тем самым аллергическую реакцию.  
  
У **аминокислот** существует небольшой недостаток - они разрушаются при температуре более 80 градусов. Соответственно, когда Вы что-то варите или жарите, аминокислот там практически не остается.  
  
**Как происходит перестройка растительных и животных аминокислот в человеческие?**   
  
В процессе участвуют **минералы**, запускают процесс перестройки **витамины**, а управляют всем этим **ферменты**. Человеческий организм способен усваивать только [органические минералы](http://www.nsp.lv/publ/articles/health_and_beauty_healthy_lifestyle_body_nutrition_cleansing/minerals_role_human_body_needs/7-1-0-184) и [натуральные витамины](http://www.nsp.lv/publ/articles/health_and_beauty_healthy_lifestyle_body_nutrition_cleansing/why_we_need_vitamins_what_kind_best_multivitamins/7-1-0-209), находящиеся в растениях, фруктах, овощах, а также коллоидные соединения. Так что не рекомендуем Вам обманывать его синтезированными (химическими) витаминными комплексами, - у вас это не получиться.  
  
**Витамины и ферменты** - очень «ранимые» соединения. Разрушаются они от солнечного света, температуры и времени. Во всеми любимом варенье витаминов нет потому, что если бы они там были, варенье забродило бы. Но эффективнее всего витамины и ферменты разрушаются не от солнечного света, а от консервантов, применяемых в современной пище.  
  
Самые известные и простые консерванты это: сахар, соль, уксус. Задача консерванта - остановить процесс окисления (процесс порчи продуктов), а чтобы остановить этот процесс надо убить ферменты и витамины. Поэтому все продукты, которые содержат консерванты - без витаминов и ферментов. Даже не стоит сомневаться в том, что мы испытываем сегодня очень серьезный недостаток практически [по всем витаминам](http://www.nsp.lv/publ/articles/health_and_beauty_healthy_lifestyle_body_nutrition_cleansing/vitamin_properties_vitamins_a_b_c_d_e/7-1-0-210), просто вспомните, что Вы покупаете в магазине и все станет сразу понятно! Хорошо, если это еще продукты с консервантами натурального происхождения, ведь много же еще и химических. Сегодня просто наивно полагать то, что с современной едой Вы получаете все, что нужно вашим клеткам и организму!  
  
Современные продукты питания - это результат процветания химической индустрии. Что за молоко, которое хранится пол года, или фрукты, которые не портятся месяцами? Сегодня почти в любом продукте можно увидеть замечательную букву Е с каким то индексом. Многие из этих Е запрещены, однако продукты с такими добавками продаются и нас попросту травят различной химией.  
  
Еще один важный компонент, который нужен клеткам - это **ПНЖК** ([полиненасыщенные жирные кислоты](http://www.nsp.lv/publ/articles/health_and_beauty_healthy_lifestyle_body_nutrition_cleansing/omega_3_fish_oil_fatty_acids_use_description_health/7-1-0-55)). Данные кислоты нужны для нормального функционирования клеток, обменных процессов и многого другого. К ПНЖК относится **Омега-3, Омега-6 и Омега-9**. В ежедневный рацион человека должны входить все эти жиры, а потребляем мы в основном только Omega-6. Особенный недостаток в современном питании в жирах**Омега-3 (рыбий жир)**. Внимательно относитесь к тому, что покупаете, ведь многие производители получают Омега-3  из печени рыб. Какого качества и чистоты может быть такой продукт, если печень - это самый грязный орган?  
  
**Итоги:**  
  
1) **Аминокислоты, минералы, витамины и ферменты работают цепочкой**, и если чего-то одного не будет хватать, то клетка не сможет полноценно функционировать. Если таких клеток становится много, возникнет заболевание.  
  
2) Сегодня в вас родилось 100 млрд. новых клеток. Спросите у себя, какой "строительный материал" они взяли?  
  
3) Приходя в аптеку и покупая витамино-минеральные комплексы, Вы покупаете синтетические витамины и неорганические минералы. Ни первое, ни второе не усваивается организмом, а только красят нашу мочу в яркий цвет.

Для того чтобы, закрепить полученную информацию о питании, рекомендуем посмотреть документальный фильм: **«Здоровье - мудрых гонорар»**.

### Роль Воды

Человек, как известно, состоит на 80% из воды, и вода является регулятором очень многих процессов в человеческом организме. И чтобы все эти процессы протекали нормально, надо эту воду регулярно менять и пополнять (как в аквариуме). Здесь необходимо рассмотреть два параметра воды: **количество и качество**.  
  
Если говорить о количестве, то здесь все достаточно просто – здоровому человеку необходимо **30 мл воды на килограмм веса в день**. Это физиологическая норма. Если человек болеет, воды нужно в полтора раза больше чем обычно. Вообще, первое что должны спрашивать врачи у пациента - это сколько воды в день он пьет. Если потребление воды значительно отличается от нормы, то приучайте себя постепенно к необходимому количеству жидкости. Чаи, соки и кофе сюда не входят. Ибо это не вода, а еда. Почему еда? Потому, что для переваривания последних требуются ферменты. Вы же не моете полы кофе, или голову чаем, также и с вашими клетками - им нужна только вода! Клетки хотят «помыться» и «поменять воду»!  
  
Теперь поговорим немного о качестве воды, а точнее о тех свойствах, которыми она должны обладать. Вода должна быть чистой, структурированной (живая вода) и слабощелочной. Здесь еще очень важно затронуть такую тему как [кислотно-щелочное равновесие (КЩР)](http://www.nsp.lv/publ/articles/health_and_beauty_healthy_lifestyle_body_nutrition_cleansing/acid_alkaline_ph_balance_health_principles/7-1-0-52).  
  
Измеряется КЩР в pH единицах от 1 до 14:

* 1 до 7 - кислая среда;
* 7 до 14 - щелочная среда;
* 7 – это нейтральная среда.

Кровь имеет pH = 7,4 – 7,5 (т.е слабощелочная). При таких значениях происходит оптимальный перенос кислорода к клеткам и тканям организма. Но зачастую из-за неправильного питания и употребления в пищу кислых продуктов, а также недостатка воды, происходит закисление организма. Большинство нынешних продуктов питания кислые (мясо, батоны, булочки, газированные напитки, сахар и его заменители и т.д.). При закисленности организма ухудшается перенос кислорода к органам и тканям, организм плохо усваивает минералы, а некоторые минералы, такие как Ca, Na, K, Mg выводятся из организма. От недостатка минералов страдают жизненно важные органы, повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний, снижается иммунитет, появляется хрупкость костей и многое другое. Поэтому убедительная просьба, задумайтесь о потребности Вас и ваших детей в Кока-Коле или Пепси, так как pH сладких, газированных напитков = 2,5! Если в организме находится большое количество кислоты и нарушены механизмы ее вывода (с мочой, с калом, с дыханием, с потом и т.д.), организм подвергается сильнейшей интоксикации. Единственный выход – это ощелачивание организма.

#### 4. АБВГДПП (агрессия бактерий, вирусов, грибков, дрожжей, простейших и паразитов)

Говоря о "братьях наших меньших", нужно понять, что они едят то же самое, что едим мы. Также не секрет, что они выбрасывают продукты своей жизнедеятельности прямо в наш организм и там же умирают. Самое интересное, что они даже способны управлять человеком. Каким образом? Ну, например, если ребенка рвет после чеснока – скорее всего в его печени находятся паразиты, и они выделяют вещества, которые вызывают рвоту, чтобы ребенок перестал есть то, что им не нравится. Тоже самое относится к сахару. Грибки - обожают сладости, поэтому если человеку хочется постоянно сладкого, то можно с большой долей вероятности сказать, что у него в организме грибковая инфекция.  
  
**Встает тогда вопрос, а что же делать?**

* "Братьев наших меньших" убивать нельзя, тем более химией! У человека с ними симбиоз. Если одномоментно в организме убить 3-5 кг биомассы, то печень и почки Вам спасибо за это не скажут. Нашими "братьями" надо УПРАВЛЯТЬ, чтобы они знали, где им жить, в каком количестве и кто в доме хозяин!

# Как правильно питаться - Основы правильного питания - Белки, Жиры, Углеводы, Витамины, Вода (норма)

**Правильное питание** — это залог здоровья организма. Многие болезни возникают именно из-за неправильного питания. Если долгое время питаться булочками, жареным мясом и запивать все это газировкой, можно обзавестись гастритом, холециститом, кариесом, лишними килограммами и многим другим. Сбалансированный пищевой рацион способен не только предотвратить появление этих проблем, но и решить уже имеющиеся

## Как правильно питаться (основы)

Чтобы пища приносила пользу, в ней должны оптимально сочетаться белки, жиры и углеводы. Не забывайте также о [витаминах](http://www.nsp.lv/publ/articles/health_and_beauty_healthy_lifestyle_body_nutrition_cleansing/why_we_need_vitamins_what_kind_best_multivitamins/7-1-0-209) и [минералах](http://www.nsp.lv/publ/articles/health_and_beauty_healthy_lifestyle_body_nutrition_cleansing/minerals_role_human_body_needs/7-1-0-184), без них здоровье человека невозможно. Для того, что бы правильно питаться, необходимо знать основную информацию об этих нутриентах:

### Углеводы

Углеводы  дают нам энергию и помогают жить активно, но дело в том, что количество потребляемых углеводов и количество затрачиваемой энергии чаще всего не равны. Мы поедаем больше, чем можем потратить. Лишнюю энергию организм откладывает про запас, в виде ненавистных жировых складок. Чтобы не потреблять слишком много углеводов, постарайтесь отказаться от сдобы, замените белый хлеб ржаным. Макаронам и белому рису лучше предпочесть каши (крупы). Углеводы содержатся в сладких продуктах, так что старайтесь есть (и пить!) поменьше сладкого. Но бывают случаи, когда невыносимо хочется сладкого, просто невозможно с собой бороться. Это может происходить от того, что для работы мозгу необходима глюкоза, ведь наш мозг - большой сладкоежка. Одна небольшая ГОРЬКАЯ шоколадка утолит тягу к сладкому и даст необходимую энергию мозгу.

### Жиры

Жиры бывают как полезными так и вредными. Старайтесь избегать вредных жиров и налегайте на полезные. Среди полезных жиров, положительно воздействующих на работу мозга и кардиосистему организма, ученые выделяют, так называемые, мононенасыщенные жирные кислоты Омега-9, содержащиеся в оливковом масле, масле канолы, кунжутном масле, ореховом масле, авокадо, орехах (в первую очередь миндаль и фундук) и семечках (тыквенные и кунжутные). Также полезными свойствами обладают и [полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3](http://www.nsp.lv/publ/articles/health_and_beauty_healthy_lifestyle_body_nutrition_cleansing/omega_3_fish_oil_fatty_acids_use_description_health/7-1-0-55) и Омега-6, содержащихся в рыбе (лосось, тунец, анчоусы, сардины, сельдь, скумбрия, семга, палтус), соевом, подсолнечном, кукурузном маслах и грецких орехах. Оптимальное соотношение жирных кислот Омега-3 к Омега-6 равно 1:4, но из-за недостаточного потребления рыбных продуктов и излишнего потребления растительных масел (в первую очередь подсолнечного и кукурузного) это соотношение у большинства людей значительно отличается от нормы и составляет вплоть до 1:30 (вместо 1:4). Жирные кислоты Омега-6 относят к полезным жирам, но их излишнее потребление вредит организму. К вредным же жирам относят [трансжиры](http://www.nsp.lv/publ/articles/health_and_beauty_healthy_lifestyle_body_nutrition_cleansing/trans_isomers_fatty_acids_danger_beware_health/7-1-0-61" \t "_blank), которыми наполнены: маргарин, крекеры, печенья, чипсы, картофель фри, снеки, жареная еда и другие продукты, подвергшиеся технологической обработке. Потребление данных жиров рекомендуется свести к минимуму.

### Белки

Белки - строительный материал наших клеток. Недостаток белков ведет к замедлению роста новых клеток, хуже растут волосы и ногти, кожа становится неприятной на ощупь. Нехватку белков можно восполнить нежирным мясом (курица, кролик, индейка) или молочными продуктами - это самые легкоусвояемые белки. Овощи и фрукты помимо белков содержат много ценных веществ: витамины, минералы и [клетчатку](http://www.nsp.lv/publ/natures_sunshine_products_catalog/nsp_biologically_active_dietary_supplements_buy_natures_sunshine_health_products/loclo_fibe/3-1-0-19). Клетчатка - один из самых важных компонентов здорового питания, так как она необходима для поддержания здоровья кишечника и его очищения. В изобилии клетчатка содержится в цельных зернах, фруктах и овощах.

## Сколько нужно белков, жиров и углеводов в день

Сколько должно содержаться белков, жиров и углеводов в пище, узнать не сложно. Все зависит от того, какой образ жизни ведет человек. В рационе людей, которые мало двигаются, должно быть примерно 100-110г белка, 80-90г жиров и 300-350г углеводов в день. У людей, занятых физическим трудом больше энергии затрачивают мышцы, поэтому им необходимо 115-120г белка, 90-100г жиров и 400-500г углеводов в день.

## Сколько калорий нужно в день

Согласно общим рекомендациям диетологов и врачей, для человека не занятого физической работой энергетическая ценность рациона должна составлять примерно 1800-2200 килокалорий в день, для занятого физическим трудом ~2500 килокалорий в день, а для занятого тяжелым физическим трудом ~3000 килокалорий в день.

## Соотношение белков, жиров и углеводов

Соотношение в пищевом рационе белков, жиров и углеводов должно быть примерно 1:1:4. В состав пищевого рациона должны входить продукты, как животного, так и растительного происхождения. **Белков** животного происхождения (молоко, молочные продукты, яйца, мясо, рыба) должно входить 55%-60% от общего количества белков, а растительного (овощи и фрукты), соответственно, - 40%-45%. **Жиров** животного происхождения должно быть 60%-70% от общего количества потребляемых жиров в сутки, растительного - 30%-40%. **Углеводов** (и в первую очередь сахара) желательно потреблять лишь такое количество, которое способно восполнить энергетические затраты организма, а это от 300г до 500г в день (в зависимости от образа жизни).

## Меню правильного питания

Если попытаться обобщить все вышесказанное, то можно составить следующее меню правильного питания: Мяса желательно потреблять около 200г в день, чередуя говядину, свинину, птицу, субпродукты и рыбу. Рыбу надо потреблять не реже чем 3 раза в неделю (жирная или полужирная). Для гарнира чаще использовать овощи и крупы, кроме традиционных картофеля и макаронных изделий. Как считает знаменитый японский врач Хироми Шинья - крупы должны составлять около 50% рациона, причем крупы, способные прорастать: нешелушеный бурый рис, греча, перловка и т.д.  Для того, чтобы сохранить здоровье желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной, желчного пузыря надо в сутки съедать не менее 500 граммов свежих овощей, фруктов, лиственной зелени. Салаты рекомендуется заправлять оливковым маслом «extra virgin» первого, холодного отжима.

### Вода

Говоря о правильном питании также нельзя забывать и про воду. Вода - основной источник здоровья и главный инструмент здорового питания. Человеческий организм состоит из воды на 80%. Вода - лучший способ избавления от токсинов и шлаков. Мы часто забываем про ее существование в повседневной суете, а ведь часто усталость, вялость и головные боли вызваны именно недостатком воды. Воды человек должен выпивать 30 мл на килограмм веса в день - это физиологическая норма. Воду лучше пить маленькими дозами на протяжении всего дня. Кофе, чай, суп, соки и лимонады к воде не относятся - это еда.

### Витамины и минералы

Витамины и минералы не просто важны для здоровья, - они жизненно необходимы. Слово "Vita" в переводе с латыни означает - жизнь. Витамины - это биологически активные вещества, которые практически не вырабатываются (не синтезируются) организмом, и поэтому они должны содержаться в потребляемой нами пище. Однако восполнить дефицит за счет одних лишь продуктов питания в современных условиях жизни практически невозможно. Во-первых, при хранении и приготовлении многие витамины разрушаются. Во-вторых, для того, чтобы получить нужное организму количество витаминов и минералов, придется съедать чрезмерное количество пищи, и тем самым превышать норму потребления белков, жиров и углеводов, а также нарушать их соотношение. К сожалению, в наши дни, из-за резко возросшей экологической нагрузки на организм, а так же обеднения пищевого рациона в связи с химизацией сельского хозяйства и истощением почв, недостатком тех или иных витаминов и минералов страдает практически каждый человек. Поэтому для компенсации этих потерь и поддержания здоровья, современному человеку необходим дополнительный прием основных витаминов и микроэлементов в виде [витаминно-минеральных комплексов](http://www.nsp.lv/publ/natures_sunshine_products_catalog/nsp_biologically_active_dietary_supplements_buy_natures_sunshine_health_products/super_complex/3-1-0-24).   
  
Витамины и минеральные вещества  влияют на самые разные биохимические процессы. Без них не будут правильно использоваться организмом белки, жиры и углеводы, а также может нарушиться обмен веществ. Они способствуют выводу из организма разных химических веществ, попавших туда из окружающей среды и из самих продуктов питания, т.е способствуют [очищению организма](http://www.nsp.lv/publ/articles/health_and_beauty_healthy_lifestyle_body_nutrition_cleansing/body_cleaning_bowel_cleansing_health_principles/7-1-0-71). Витамины являются катализаторами обменных процессов и часто выполняют регуляторную функцию в организме. Минералы необходимы для нормального состава жидкостей организма и крови, для поддержания нормального [кислотно-щелочного баланса организма](http://www.nsp.lv/publ/articles/health_and_beauty_healthy_lifestyle_body_nutrition_cleansing/acid_alkaline_ph_balance_health_principles/7-1-0-52), формирования костей, соединительных тканей, нормального функционирования нервной системы, а также являются составной частью сложных органических веществ (гормонов, ферментов) и сложных химических реакций. Многие витамины и минералы не могут функционировать друг без друга, поэтому важно не только их абсолютное количество в пище, но и взаимное соотношение.  
Осенью 2010 года в Москве прошла международная конференция "Здоровое питание - основа здорового образа жизни". Среди прочих на конференции сделал доклад доктор Дюк Джонсон, медицинский директор Института оптимального здоровья Nutrilite (США). Он привёл убедительные данные показывающие, что рост хронических заболеваний во всем мире является следствием эпохи индустриализации. Как только продукты стали производить промышленным способом, люди стали всё чаще болеть так называемыми "болезнями образа жизни" - диабетом, сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями.

#### Здоровье от Дюка Джонсона

Дюк Джонсон говорит о необходимости сохранять оптимальное здоровье - максимально возможное, которым человек способен обладать, чтобы уменьшить риск развития хронических заболеваний.  
  
**Для его сохранения нужно соблюдать всего восемь принципов:**

1. Минимизировать факторы риска: высокий уровень холестерина в пище, недостаточное употребление овощей и фруктов (не менее 500 граммов в день), курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокое содержание сахаров в пище, дефицит [витаминов и минералов](http://www.nsp.lv/publ/articles/health_and_beauty_healthy_lifestyle_body_nutrition_cleansing/why_we_need_vitamins_what_kind_best_multivitamins/7-1-0-209), стрессы, образ жизни "дом – работа", загрязненная окружающая среда, недостаточное употребление воды, избыток в рационе мучных изделий, ожирение и т.п.
2. Адекватное употребление макронутриентов. На сегодняшний день существует колоссальное количество исследований, доказывающих, что наличие овощей и фруктов в достаточном количестве в рационе питания способны снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета.
3. Добавки к рациону питания. Существуют очень серьезные исследования, которые показывают, к примеру, полезность [жирных кислот Омега-3](http://www.nsp.lv/publ/articles/health_and_beauty_healthy_lifestyle_body_nutrition_cleansing/omega_3_fish_oil_fatty_acids_use_description_health/7-1-0-55), [витамина C](http://www.nsp.lv/publ/natures_sunshine_products_catalog/nsp_biologically_active_dietary_supplements_buy_natures_sunshine_health_products/vitamin_c_nsp/3-1-0-26), [витамина D, кальция, магния](http://www.nsp.lv/publ/natures_sunshine_products_catalog/nsp_biologically_active_dietary_supplements_buy_natures_sunshine_health_products/calcium_magnesium_plus_vitamin_d/3-1-0-5), [йода](http://www.nsp.lv/publ/natures_sunshine_products_catalog/nsp_biologically_active_dietary_supplements_buy_natures_sunshine_health_products/kelp/3-1-0-16) и т.д., но с пищей этих веществ поступает недостаточно. В 2010 году ВОЗ подсчитала, что 2/3 населения планеты вне зависимости от уровня жизни испытывает недостаток витаминов, минералов и фитонутриентов. Поэтому без ежедневного употребления [биологически активных добавок к пище](http://www.nsp.lv/publ/articles/health_and_beauty_healthy_lifestyle_body_nutrition_cleansing/about_biologically_active_food_supplements_the_trooth_health/7-1-0-75) в сегодняшнее время не обойтись.
4. Физические упражнения. «Если вы живете в высоком здании, я бы рекомендовал за 2-3 этажа до вашего этажа проходить оставшуюся часть пешком, парковать автомобиль в дальнем конце парковки. Любые движения вашего тела окажут позитивное воздействие на ваше состояние здоровья», - советует Дюк Джонсон.
5. Позитивный настрой. Психология — очень важный фактор, влияющий на многие причины болезней.
6. Сон. Нормальная продолжительность сна - 7-8 часов. Именно это ведет к долголетию. Сниженная продолжительность сна приводит к усилению воспалительных процессов в организме. Избыток сна также вреден.
7. Хорошее медицинское обслуживание.
8. Здоровая окружающая среда и хорошая гигиена.

# Вред курения

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.  
Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают в серьез.  
Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.  
  
Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).  
Курильщик не погибает по тому, что доза вводиться постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.  
Никотин включает в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становиться необходимым.  
Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в разных странах. Нашим крупным ученым - фармакологом Н.П.Крафковым описана смерть молодого человека после того, как он впервые в жизни выкурил большую сигару.  
Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса ‘Кто больше выкурит’ двое ‘победителей’, выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.  
В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40 - летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер.  
В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.  
Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиалетовый лучи, которые выжны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин. С, необходимый ребенку в периуд роста. В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливость и напряжения.Обследовав свыше 2 тыс. Детей, проживающих в 1820 семьях, профессор С.М.Гавалов выявил, что в семьях, где курят, у детей, особенно в раннем возрасте наблюдаются частые острые пневмонии и острые распираторные заболевания. В семьях, где не было курящих, дети были практически здоровы.  
У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам.Они значительно чаще заболевают эпилепсией.Дети,родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Так, ученые ГДР В.Гибал и Х.Блюмберг при обследовании 17 тысяч таких детей выявили отставание в чтении, письме, а также в росте.  
Заметно возросло количество аллергических заболеваний. Советскими и зарубежными учеными установленно,что аллергизирующем действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Они способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.  
Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, растройство пищеварения.  
Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.  
Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам - балеринами, певицами и др.).  
Курение и школьник несовместимы. Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные.Это относиться не только к полезным, но и к вредным привычкам.Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

**Алкоголь и курение.**Человек часто сам себе злейший враг.  
Цицерон.  
  
К вредным привычкам кроме курения, относиться еще более пагубная - потребление алкоголя. К сожалению. В жизни они очень часто сочетаются друг с другом. Так, среди непьющего населения курильщиков 40%, среди злоупотребляющих алкоголем уже 98%.  
Пьянство ’зажигает зеленый свет ‘ злокачественным новообразованиям. Не исключается наличие в алкогольных напитках канцерогенных веществ. Являясь хорошим растворителем, алкоголь помогает их проникновению в организм. У злоупотребляющих алкоголем, особенно в молодом возрасте, риск развития рака полости рта в 10 раз выше, а если они еще и курят, то в 15 раз выше по сравнению с непьющими.  
Как уже говорилось, алкоголь губительно действует на клетки головного мозга ( в том числе и на клетки, регулирующие деятельность половой системы) и на половые центры, расположенные в спинном мозге.Одновременно ослабевает деятельность молочных желез, а в дальнейшем она может и прекратиться. Ученые выявили здоровые половые железа только у половины обследованных ими хронически больных алкоголизмом. Установлено, что у мужчин, злоупотребляющих алкоголем, отмечается ослабление потенции.  
У женщин алкоголь нарушает выработку половых гормонов и созревания яйцеклетки, менструальный цикл.  
Иностранные табачные монополии рекламируют сигареты с меньшим содержанием никотина и смол как ‘безвредные для организма’. По этому поводу Генеральный директор Национального института раковых заболеваний доктор А.Аптон (США) заметил, что нетоксичной сигоретой может считаться та, которая не горит.  
Без вредного табака нет!  
  
Слово Колумбу.  
  
Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом  
Л.Н.Толстой.  
  
‘Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее 3 - 4 тяжки, выпуская дым через ноздри’.  
Туземцы угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от ‘трубки мира’ хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению.  
На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой.  
Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать.  
Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуравал в стену.  
В Россию табак, по-видимому, попал в конце XVI века и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.  
Но постепенно запрети на курение отменялся в одной за другой странах. С годами к вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети. Возникла мода на курение: сигареты, мол, придают девушкам особую элегантность, а юношам мужественность. Обязательно принадлежностью теле - и киногероев стала сигарета.  
А как врачи? Разве они не боролись против курения? Безусловно, да. Но не очень успешно. И вот почему. О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе.Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза :’Капля никотина убивает лошадь’.Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались : видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив ! Утешали себя : табачный дегодь остается на фильтре.  
Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 1960 годов, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований.И люди ужаснулись ! Оказывается : если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь ( в среднем ) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года ; если выкуринных 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.  
Установили, что люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет.  
Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких.  
Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.  
Ученые выяснили,что курение в ДВА раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки.Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуринных двух трех сигарет из-за резкого отравления жизненно выжных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.  
Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются.Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются плохо успевающие.  
Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.  
Окись углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, часто восполняется зев, что приводит к возникновению ангин. От длительного курения происходит сужение голосовой цели, появляется осиплость голоса.  
В последнии годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь,относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.  
Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 1200!  
В течение нескольких лет ученые проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. А теперь посмотрим, какими оказались сравнительные результаты.  
курящии не курящии  
1.нервные 14 1  
2.понижение слуха 13 1  
3.плохая память 12 1  
4.плохое физическое состояние 12 2  
5.плохое умственное состояние 18 1  
6.нечистоплотны 12 1  
7.плохие отметки 18 3  
8.медленно соображают 19 3  
  
  
Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: ’вянет кожа’,быстрее сипнет голос.  
За последнии десятилетия ученые выяснили, что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущии курильщикам.Причина? Не курящии люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух.А им дышат окружающие.Получается, что не курящии ‘курят’. Появился даже специальный термин - ‘пасивное’ курение.  
Даже в США,при всем засилии табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить.Тоже самое происходит и в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твердо решила стать некуряшей нацией к новому веку.  
Во многих странах приняты законы, запрещающии подросткам курить.  
В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях и курортах, и на транспорте.  
Так почему же все-таки продают сигареты в киосках? Да потому, что к сожалению, категорическим запретам не всегда повлияешь на заядлого курильщика. Всякого рода самоделки, суррогаты куда вреднее, чем табак, приготовленный в фабричных условиях. Просто запретить людям курить, наверное, еще не возможно, а вот убедить бросить курить можно.  
Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против ‘пассивного ‘ куриения’… Сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, А.М.Горький, композитор С.В.Рахманинов и даже ученый-терапевт С.П.Боткин - курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов? Хочу привести здесь некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки. Писатель А.Дюма - младший: '…я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь’. Л.Н. Толстой, бросив курить, сказал так: 'я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове …’. Великий врач С.П.Боткин был заядлым курильшиком. Умирая, еще сравнительно не старым (57лет), он сказал: 'Если бы я не курил, то прожил бы 10-15 лет ‘. Сколько бы еще он сделал бы для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычке, не смог спасти и себя.  
А вот мнение величайшего шахматиста А.Алехина: '…никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли - способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность в выиграши матча за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку ‘.  
Так говорили о вреде курения для умственной работы взрослого человека выдающиеся люди. Если же вести речь о подростках, то нужно заявить более категорично: УМСТВЕННЫЙ ТРУД И КУРЕНИЕ - НЕСОВМЕСТИМЫ!  
Многократный чемпион страны по конькам И.Аниканов писал: 'считаю, что мои спортивные достижения в немалой степени связаны с полным воздержанием от курения. Мой горячий совет всем - отказаться от этой вредной привычке’. Прислушаться к этому совету.  
При первом курение першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связаны с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться - отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.  
Подумай о том, что мы тебе рассказали. Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя,- ты ошибаешься. Посмотри внимательно на курящую девушку, на цвет ее лица, кожу, пальцы, зубы, обрати внимание на ее голос. Ты можешь заметить внешние признаки табачной интоксикации.  
Некоторые считают, что сигарета придает девушки элегантность. Скорее, она придает ей вульгарность.  
Очень важно, что бы ты сейчас поняла, что в будущем, когда ты станешь матерью, вред, наносимый курением твоему здоровью сегодня, может непоправимо отразиться на развитии ребенка и ещё задолго до рождения.  
Подумай, девочка, обо всем этом. Будь разумной и воздержись от сигареты.  
  
Всего одна рюмка.  
Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятые: голод, чума, и войны.  
У.Гладстон  
  
В глубокой древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивался головной болью, разбитостью, дурным настроением. Разумеется, наши далекие предки и догадываться не могли какого страшного врага они приобрели. К сожалению, Печальные последствия употребления спиртного привлекали к себе меньше внимания, чем улудшения настроения, сопутствующее употреблению алкоголя.  
В мифах, легендах и сказках древнего мира - всюду фигурирует вино, опьянение, разгул. Пьянство процветало, а за ним следовали его неизменные спутники - разврат, преступления, тяжелые болезни.  
Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь - этиловый, или винный, спирт.  
Принятый внутрь он через 5 -10 минут всасывается в кровь и разноситься по всему организму. Алкоголь - яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов в конце концов, погибают. под действием алкоголя нарушается чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям.  
Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.  
Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом, в первую очередь, страдают высшии отделы мозга. быстро доставленный потоком крови к головному мозгу, алкоголь проникает в нервные клетки, при этом разрушается, врезультате чего связь между различными отделами мозга растраивается.  
Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущии кровь к мозгу.Сначало они расширяются, и насышенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека.  
Ученые выяснили, что под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга в след за усиливающемся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии.Каждая новая порция спиртного все больше парализует высшии нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных отделов мозга.  
Известный русский психиатор С.С.Корсаков так описывает это состояние:’опьяненный не думает о последствии своих слов и действий и относиться к ним крайне легкомысленно …Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам ‘. А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным и скромным даже застенчивым. Все в его личности, что сдерживается воспитанием, навыкам приличия, как будто вылезает наружу. В состоянии опьянения человек может выболтать любую тайну ; он теряет бдительность, перестает быть осторожным.Не даром говориться :’Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке’.  
То, что мы в быту благодушно называем опьянением в сущности есть не что иное, как острое отравление алкоголем,со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хорошо, если через определенное время организм, освободившийся от яда,постепенно возвращается к нормальному состоянию. А если пьянство продолжается, и новые порции алкоголя систематически поступают в организм ? Что тогда?  
Ученые выяснили, что алкоголь, введеный в организм не сразу выводиться от туда, и какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течении 1- 2 дней, а в некоторых случаях и больше.  
Алкоголь вызывает приятное, приподнятое настроение, а это побуждает к повторному употреблению спиртного напитка. В первое время при желании и твердости характера еще можно отказаться от вина. В противном случае под влиянием алкогольной интоксикации (да и уговоров друзей) воля ослабевает, и человек уже не может противостоять влечению к алкоголю. под влиянием алкоголя получают простор инстинкты, ослабляется воля и самоконтроль, и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.  
Очень опасен алкоголь для юных, особенно для девушек, посколько их организм в периуд роста легче подвергается воздействию наркотиков. С незапамятных времен наши предки считали единственно пригодными напитками для детей воду и молоко В древней Греции и Риме юношам до определенного возраста вообще запрещалось пить вино.  
Алкоголь оказывает отрицательное влияние на потомство. Об этом знали еще в глубокой древности. В Греческой мифологие богиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого Вылкана. Правитель Спарты Ликург запрещал в день свадьбы употребление спиртных напитков под угрозой тяжелого наказания. Гиппократ указывал. что причиной идиотизма, эппилепсии и других нервно психических заболеваний является пьянство родителей, которые пили вино в день зачатия.  
Пьющии (особенно женщины) под влиянием алкоголя делаются развязными, болтливыми, несдержанными, не достаточно критичными к своему поведению. В пьяном виде женщины теряет стыд, женское достоенство, она склонна к легкомысленному поведению, половой распущенности. Последствие случайных половых связей наступивших в результате опьянения, бывают трагичными.  
Венерические заболевания, рождение не полноценных детей - это ведь не только слова, за ними исколеченная, без радостная жизнь.  
.  
Венерические заболевания, рождение не полноценных детей - это ведь не только слова, за ними искалеченная, безрадостная жизнь.  
Если пьянство - результат неправильного воспитания, слабоволие, распущенности, подражание дурным привычкам, то алкоголизм - серьезная болезнь, требующая специального лечения.Нужны большие усилия, что бы перевоспитать человека, злоупотребляющего алкоголем. Не редко эти условия оказываются напрасными. Нет ни чего ужаснее мужа - пьяницы, заставляющего страдать жену и детей.  
Ты уже настолько взрослая, что должна уметь выбирать друзей. В твоем окружении не должно быть людей, не представляющих себе удовольствие без рюмки. не говоря уже о том, что сама ты должна избегать употребления спиртного. Надо найти в себе мужество противостоять тем, кто пытается склонить тебя к употреблению спиртного. Все эти застолья с обязательным ‘пить до дна’, ‘штрафными’ для опоздавших - удел обывателей.К сожалению велика сила инерции, втягивающая в сферу обязательных выпивок. Кто, как не женщина, должен бороться с этим не только лично, но и общественным злом ! Вокруг каждого злоупотребляющим алкоголем, должна быть создана атмосфера осуждения и нетерпимости. Избегай вечеринок, собирающихся с целью выпить, и людей, непредставляющих себе веселье без выпивки.  
Исследования ученых доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудно излечимая болезнь возникает и развивается в ЧЕТЫРЕ раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее.  
Думаю, что вывод тебе сделать не трудно : никогда и не при каких обстоятельствах не пригубливай вина, даже если это предложат тебе близкие люди - товарищи и родные.  
Не лишне повторить, что при употреблении вина у девушек и юношей поражаются все органы, но особенно ранимы центральная нервная система, резко падает память, нарушается психика, снижается контроль за своими действиями …  
В колоннии несовершеннолетних правонарушителей мне довелось беседовать с колонистами. Оказывается, на многих из них хорошие характеристики, они прилежно учились, увлекались интересными делами, читали книги, а привело их сюда, в колонию, вино, ‘всего стакан’, как говорят они. Вед преступления, совершенные в состояние опьянения, носят отягощенный характер и особо строго наказывается.  
Некоторые школьники приобщаются к рюмке старшими по возрасту ребятами, подругами: не удобно, мол, не поддержать компанию.  
Да, в этих обстоятельствах, безусловно, требуется мужество, твердость характера и здравый ум.

**Пассивное курение.**

**Влияние табачного дыма на организм взрослого и ребенка.**

Можно целиком и полностью соглашаться с тем, что курение - одна из наиболее опасных привычек, которым подвержен человек. В последние годы наблюдается тенденция увеличения доли курящего населения на территории  
России.

При этом надо обязательно учитывать тех, кто живет или трудиться рядом с курильщиками и поневоле вдыхает табачный дым, и утверждение о всепланетарности проблемы отнюдь не преувеличение.

Можно привести некоторые данные статистики: на Земле ежегодно умирает до 1,5 миллионов человек от заболеваний, спровоцированных курением. Кроме того, курение приводит к снижению устойчивости к инфекционным заболеваниям, к ранней потери трудоспособности. Никотин - это яд, который действует на сосудистую и нервную систему, повышая частоту сердечных сокращений и риск развития аритмии сердца. Еще большую опасность, чем никотин, представляют смолы и продукты горения, в т.ч. и канцерогены. Окись углерода, поступая в кровеносные сосуды из табачного дыма, снижает способность эритроцитов доставлять кислород к клеткам организма и таким образом усиливает проявление различных заболеваний системы кровообращения. Кроме того, окись углерода активно участвует в формировании веществ, которые могут закупоривать артерии и вызывать тяжелые поражения сердца и нарушение кровообращения в нижних конечностях.

Всем известно, что курение вредит здоровью. Но далеко не все осознают тот факт, что пассивное курение также приносит огромный вред. На пресс- конференции в Лондоне представитель IARC профессор Джонатан Самет из университета Johns Hopkins в Мериленде сообщил, что пассивный курильщик вдыхает те же самые опасные вещества, что и любитель сигарет, несмотря на малую их концентрацию. Это доказывают результаты анализов, взятых у некурящих (см. таблицу).

Вдыхаемая доза различных ингредиентов табачного дыма при активном и пассивном курении  
|Составные части|Вдыхаемая доза, мг |  
| |активный |пассивный |  
| |курильщик |курильщик |  
| |(1 |(1 ч) |  
| |сигарета) | |  
|Угарный газ |18,4 |9,2 |  
|Оксид азота |0,3 |0,2 |  
|Альдегиды |0,8 |0,2 |  
|Цианид |0,2 |0,005 |  
|Акролеин |0,1 |0,01 |  
|Твердые |25,3 |2,3 |  
|и жидкие | | |  
|вещества | | |  
|Никотин |2,1 |0,04 |

Пассивный курильщик, находящийся в помещении с активными курильщиками в течение одного часа, получает порцию табачного дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты, как сообщает "Новый регион", такие данные приводит Свердловский областной центр санэпиднадзора. В результате проведенных исследований было установлено, что 35-40 процентов сигаретного табака в сигаретах с фильтрами сгорает во время затяжек курящего, а остальная часть (60-65 процентов) - во время тления между затяжками. Именно эти проценты активный курильщик и делит с присутствующими. По мнению медиков, пассивное курение формирует ту же патологию, что и активное, таким образом, пассивные курильщики имеют риск заболеть болезнями органов дыхания, болезнями сердечно-сосудистой системы, раком легких.

Ежедневное нахождение в течение длительного времени в помещении, заполненном табачным дымом, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%. По статистике, ежегодно от 37 до 40 тысяч жителей США умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, вызванных "пассивным" курением.

В других исследованиях было установлено, что повышение уровня оксида углерода при пассивном курении способствует развитию стенокардического приступа у больных с поражением коронарных сосудов. Высокий уровень СО также ведет к более быстрому развитию одышки у больных с хроническим гипоксическим поражением легких. При пассивном курении уровень карбоксигемоглобина может повыситься с 1 до 2%, в то время как при активном курении он составляет от 5 до 11%.

Как активное, так и пассивное курение ускоряет процесс развития атеросклероза. Причем у "пассивных" курильщиков атеросклероз прогрессирует в 1,2 раза быстрее, чем у некурящих, а у активных курильщиков - в 1,5 раза быстрее.

Пассивное курение оказывает значительное отрицательное воздействие на функцию легких, и приводит к уменьшению жизненной емкости легких, объема форсированного выдоха за одну секунду (ОФВ1) и снижает показатели пик–флуометрии (индекса оценивающего функцию внешнего дыхания) на выдохе в среднем на 5 -10%.

Установлено, что состояние возбуждения и раздражительность у курящих пассивно в значительной степени связаны с неприятием табачного дыма.  
Особенно чувствительны к раздражению слизистая оболочка носа и глаз, в частности при нарастающем загрязнении помещения токсическими продуктами табачного дыма. Отмечены изменения психомоторных функций, особенно внимания и способности к усвоению знаний.

C. Barad изучал симптоматический эффект пассивного курения в группе населения у более чем 10 тыс. некуривших служащих. Более 50% некуривших сообщили об определенных затруднениях в работе рядом с курящими и 36% заявили, что они вынуждены были покидать свои рабочие места в связи с пассивным курением, а 30% некурящих табачный дым мешал работать. Что касается клинически выявляемой симптоматики, то 48% некуривших жаловались на раздражение слизистых век (конъюнктивиты), 35% - на раздражение слизистой оболочки носа, 30% - на кашель, сухость в горле и чиханье, около  
5% - на обострение предшествовавших легочных поражений, 3% - на ухудшение сердечно-сосудистых заболеваний и 10% утверждали, что они подвержены аллергии к табачному дыму.

Не ставя под сомнение общий вывод о безусловной вредности пассивного курения, следует все же отметить, что современная медицинская наука опровергает одно из приписываемых ему особо опасных свойств — способность влиять на возникновение рака легких.

По оценкам Американского Ракового общества в 1987 году из общего числа в 500 тысяч умерших от рака около 155 тысяч умерло от рака легких из-за курения, в том числе 3800 из-за пассивного курения.

Около пятнадцати лет назад в Японии провели исследования, в ходе которых были обследованы 90 тысяч жен курильщиков. Оказалось, что 200 из них впоследствии умерли от рака легких. Однако, из 200 диагнозов только 23 были подтверждены исследованиями тканей, но и в них не исключается метастазы первичного рака иного происхождения.

Но результаты самого крупного из когда-либо проводившихся в Европе исследований Международного агентства по изучению раковых заболеваний, осуществленного при поддержке Всемирной Организации Здравоохранения, по сути, опровергли выводы японских ученых и устоявшееся мнение о влиянии пассивного курения на возникновение рака легких.

По сообщению газеты «АиФ Здоровье», проводимое в течение 10 лет исследование охватило 650 пациентов, страдающих раком легких, и более полутора тысяч здоровых людей в семи странах Западной Европы. Его результаты были представлены в виде коэффициента риска, где минимальная вероятность заболевания раком легких для некурящего была взята за единицу.  
Оказалось, что наличие табачного дыма в помещениях увеличивает риск до  
1,16, а на рабочем месте — до 1,17. При этом статистические границы допустимой ошибки настолько широки, что фактический риск возникновения онкологических заболеваний может быть даже меньше единицы. Получается, что не существует реальной угрозы заболеть раком легких для некурящих, живущих или работающих рядом с курильщиками. К подобным выводам пришли и российские медики. Директор НИИ канцерогенеза Российской академии медицинских наук профессор Д. Г. Заридзе опубликовал в Международном онкологическом журнале исследование по проблеме возникновения рака у некурящих женщин, мужья которых курят. Ученые не обнаружили увеличения риска возникновения раковых заболеваний у женщин, чьи мужья курили сигареты с фильтром. Результаты исследований позволили профессору Заридзе заявить: Учитывая, что сигареты с фильтром вытеснили папиросы не только в мире, но и в России, можно провозгласить, что пассивное курение не приводит к заболеванию раком легких.

Не следует, конечно, забывать, что в сигаретном дыму содержатся канцерогенные субстанции, влияющие на возникновение рака, но это, в основном, касается активных курильщиков. Кроме того, этот фактор действует наряду с многими другими, как то: наличие асбеста, радиоактивной пыли, металлических частиц в загрязненном воздухе; повышенное содержание соединений меди в теле человека; азот и окись азота в смоге; радон в домах и жилищах; а также генетическая предрасположенность и психические факторы.

Влияние табачного дыма на детский организм.

Однако, несмотря на эти исследование, курение, как активное, так и пассивное, остается источником многих заболеваний. Особенно же вредно курение для детей и подростков. В качестве изучаемой выборки использовали группу, состоящую из пятидесяти детей в возрасте от 6 до 15 лет, у которой оценивали показатели функции внешнего дыхания. В анамнезе детей и их родителей не было ни бронхиальной астмы, ни каких-либо других аллергических заболеваний.

Тридцать три ребенка из этой группы постоянно подвергались воздействию табачного дыма, будучи в естественных домашних условиях, в то время как семнадцать детей были лишены такого воздействия.

В результате проведенных исследований выяснилось, что в группе  
“пассивных курильщиков” показатели функции внешнего дыхания были значительно ниже, чем в контрольной группе. Не удивительно также и то, что индексы дыхательной функции снижались тем сильнее, чем больше сигарет выкуривали родители.

Результаты ранее проводимых исследований свидетельствуют о том, что табачный дым - это серьезная ноша для здоровья детей, и не каждый из них справится с ней без потерь. Детская уязвимость к вторичному дыму вызывает особую озабоченность по медицинским и этическим причинам. Легкие детей меньше, и их иммунная система менее развита, что повышает вероятность развития дыхательных инфекционных болезней и инфекций уха, вызванных вторичным дымом. Поскольку они меньше и дышат чаще, чем взрослые, они вдыхают больше вредных веществ на килограмм массы тела, чем взрослый в тот же самый промежуток времени. Наконец, у детей просто меньше вариантов выбора, чем у взрослых. Они с меньшей вероятностью способны покинуть заполненную дымом комнату, если они хотят этого: младенцы не могут попросить об этом, некоторые дети могут испытывать неудобство по поводу такой просьбы, а другим не позволяют уйти, если они об этом просят.

Пассивное курение грозит более тяжелым течением заболеваний детского возраста, а, кроме того, увеличивает риск развития бронхиальной астмы, хронических обструктивных заболеваний легких, бронхитов и других заболеваний дыхательной системы уже во взрослом возрасте. Следует отметить, что смертность от заболеваний органов дыхания стоит на одном из первых мест во многих странах мира.

Бронхиты и воспаления легких у детей в течение первого года жизни развиваются чаще, если курят родители. Маленький ребенок значительно хуже защищается от пассивного курения, чем взрослый. В семьях курильщиков у детей, находящихся в одном помещении с курящими родителями, вдвое чаще регистрируются респираторные заболевания по сравнению с детьми, родители которых курят в отдельном помещении, или с детьми, родители которых не курят.

Исследования также показали, что на рост ребенка значительно влияет пребывание под воздействием табачного дыма в домашних условиях, особенно если в семье курят двое и более человек и если курили во время беременности матери.

В настоящее время, по данным статистики, 70 % детей проживают в домах, где есть, по крайней мере, один курильщик. Исходя из этого, следует приложить максимум усилий, для того, чтобы уменьшить это негативное воздействие на детский организм и дать им шанс расти в более чистой окружающей среде.

# Роль спорта в жизни человека

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | Какую роль играет спорт в жизни человека? Во всём мире люди её видят по-разному. Одни очень прохладно относятся к спорту и некоторые даже считают его бесполезной тратой времени. Другие люди видят смысл спорта и их, к счастью, больше чем первых. Причём каждый из них может иметь разное отношение к спорту: кто-то предпочитает смотреть его по телевизору, кто-то предпочитает просто заниматься каким-либо видом спорта или общефизической подготовкой, ну а для кого-то спорт – это средство существования. Среди последних могут быть действующие спортсмены, тренеры, врачи, директоры различных спортивных обществ, попечители спорта и др. |  | И каждый из них вносит свой вклад в развитие спорта на нашей планете. Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, в большинстве случаев спорт укрепляет здоровье, характер и даже умственные способности людей, которые им занимаются, развивает в них такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды. Он часто приносит людям массу положительных эмоций, например, при победе любимой команды или при достижении человеком какого-то результата в нём. |   роль спорта в жизни человека великаХотелось бы отметить, что наиболее полезным для человека, да и для общества является именно занятие спортом на любом уровне. Во многом это обусловлено тем, что человечество, не смотря на научные прогрессы, деградирует сам по себе, конечно, при этом в определённых качествах он растёт. Человек старается упростить себе жизнь. Физический труд для человека перестаёт иметь значение в связи с развитием техники. Человек постепенно теряет те качества, в основном физические, которыми его наградил Бог. Человек по сравнению со своими далёкими предками становится более дряхлым и здесь ещё ко всему прочему на него очень плохо могут влиять такие соблазны, как спиртное, табак и наркотики. Крайне не желательно поддаваться этим соблазнам, а особенно наркотикам. И в этом замечательную роль для человека может сыграть занятие спортом, т.к. он прямо противоположен этим злым факторам и спокойно может служить той альтернативой, которая не даст человеку стать алкоголиком, курильщиком и наркоманом. **Роль спорта в нашей жизни очень велика**! |

# Физкультура и спорт в нашей жизни

# Ни для кого не секрет, что физкультура и спорт играют немаловажную роль в жизни каждого человека. Занятие спортом сопровождается индивидуальным интересом, а также имеет первостепенную важность для сообщества в целом.

Начинать заниматься спортом следует с самого детства, тем самым, развивая полезное пристрастие, увлечение и передавая из поколения в поколение свои навыки и умения. Просыпайтесь, двигайтесь. Нет ничего сложного – делайте утреннюю гимнастику. Поверьте, много времени она не займет. Вам понадобится всего лишь 15 минут. Зато в последующем, выполняя ежедневные упражнения, вы почувствуете прилив положительной энергии и сил.

Благодаря физкультуре и спорту, регулярным занятиям ваша иммунная система укрепится, вы с легкостью справитесь с физическими, умственными и моральными нагрузками. Вы забудете про столь известную многим одышку. Но она всего лишь мизерная часть спортивной пассивности, те, кто равнодушен к физическим упражнениям, сталкиваются со многими барьерами в жизни. Поэтому, не сидите на месте, развивайтесь, дышите и живите спортом. Проводите больше времени на свежем воздухе, отбросьте все тревоги и переживания, и будьте активными.

## Кофе или тренировки?

Оказывается, тренировки являются отличными помощниками в борьбе с сонливостью и успеваемостью. Таким образом, тренированный человек выполнит определенную работу за короткий срок и качественно, забыв о вспомогательных средствах, к примеру, ему не понадобится чашечка кофе.

* Спорт – это здоровье
* Спорт – это красота
* Спорт – это молодость!

Не забывайте и про то, что физическая активность тренирует мышцы и систему кровообращения. А от силы и развитости мышц зависит работа сердца.

## Сидячий образ жизни – не порок

Компьютеры, компьютеры и еще раз компьютеры. Здесь физкультура крайне важна! Для того чтобы не было деформации скелета и позвоночника, не возникли заболевания, и не произошло снижение интенсивности обмена веществ – обязательно соблюдайте баланс между отдыхом и работой.

Занятия спортом необходимо проводить на улице, либо в хорошо проветренном помещении. Улица, свежий воздух – это отдельный разговор, ведь именно вне помещения мозг и ткани вашего организма насыщаются кислородом, при этом нормализуется дыхание. Люди, часто бывающие на свежем воздухе, забывают о напряжении, лишних килограммах и стрессах. Здоровье крепчает!

Помните, что вы должны заботиться о себе и своих близких. Если вы хотите не просто укрепить свое здоровье на нравственном, психическом и физическом уровнях, но и сохранить – занимайтесь физкультурой. Любите спорт!

**Советские исследования о вреде микроволновой печи**

   В СССР в 1976 году микроволновые печи были запрещены из-за их вредного воздействия на здоровье, поскольку в отношении них было проведено множество исследований. Запрет был снят в начале 90-х после Перестройки.  **Вот некоторые из результатов исследований.**

  Микроволны:  
   1. Ускоряют структурный распад продуктов.  
   2. В молоке и зерновых культурах создают канцерогенные вещества.  
   3. Изменяют элементарный состав продуктов питания, вызывая расстройства пищеварения.  
   4 . Изменяют химию пищи, что может привести к сбоям лимфатической системы и разрушению способности организма защищать себя от злокачественных опухолей.  
   5. Приводят к росту процента раковых клеток в крови.  
   6. Приводят к злокачественным опухолям желудка и кишечника, общей дегенерации периферической клетчатки, а также постепенному разрушению пищеварительной и выводящих систем у статистически высокого процента людей.  
   7. Снижает способность тела усваивать витамины B-комплекса, витамин С, витамин Е, необходимые минералы и липотропики (вещества, способствующие ускорению распада жиров в организме).  
   8. Микроволновое поле рядом с печью также вызывает проблемы со здоровьем.  
   9. Нагревание приготовленного мяса в микроволновке вызывает:  
          появление d-нитрозодиэтаноламина (широко известный канцероагент)  
          дестабилизацию биомолекулярных соединений активного протеина  
          аггрегирующий эффект радиоактивности в атмосфере  
          создание канцероагентов в соединениях гидролизата белка в молоке и зерновых культурах.  
   10. Микроволновое излучение также вызывает изменение (распад) в катаболическом поведении глюкозид- и галактозид- элементов в замороженных фруктах, если размораживать их в СВЧ-печи.

   11. Вызывают изменение поведения катаболических растительных алкалоидов в сырых, приготовленных или замороженных овощах, которые были подвержены излучению даже на короткий срок.  
   12. Вызывающие рак свободные радикалы формировались в определённых молекулярных структурах микроэлементов в веществах растительного происхождения, в особенности в сырых корнеплодах.  
   13. Те, кто принимал подвергшуюся обработке микроволновым излучением пищу, показали более высокий статистический уровень желудочно-кишечных раковых заболеваний, а также общую дегенерацию периферической клетчатки с постепенным разрушением функций

пищеварительной и выделительной системы.  
   «Рост широкого дефицита питательных веществ в западном мире почти идеально коррелирует с появлением микроволновых печей. Это не случайно. Микроволновые печи разогревают пищу путём создания процесса молекулярного трения, но именно это самое трение быстро уничтожает хрупкие молекулы витаминов и фитонутриентов (растительных лекарственных средств), естественным образом содержащихся в пище. Одно исследование показывает, что нагревание микроволнами уничтожает до 97 процентов питательной ценности (витамины и другие растительные питательные вещества, которые предотвращают болезни, повышают иммунитет и укрепляют здоровье)».     
    Существует много исследований в отношении микроволновых печей и эффектов, которые они могут оказывать на человеческое тело. Окончательные исследования ещё не были опубликованы, однако если хоть что-то из вышесказанного имеет признаки отрицательного влияния на пищу, можно только представить, какие эффекты эти последствия будут оказывать на организм человека. Так что если можете обойтись без использования микроволновки – обходитесь. Даже если это всего лишь позволит сохранить питательную ценность и качество вашей пищи.

**Вредна ли микроволновая печь?**

**Как работает микроволновая печь?**  
   Микроволны являются одной из форм электромагнитной энергии, как и световые волны или радиоволны. Это очень короткие электромагнитные волны, которые

перемещаются со скоростью света (299,79 км в секунду). В современной технике микроволны используются в микроволновой печи, для междугородной и международной телефонной связи, передачи телевизионных программ, работы Интернета на Земле и через спутники. Но микроволны наиболее известны нам в качестве источника энергии для приготовления пищи − микроволновая печь.  
   Каждая микроволновая печь содержит магнетрон, в котором электроны, заряжаются от электромагнитных полей таким образом, чтобы производить микроволновое излучение, равное 2450 Мегагерц (МГц) или 2,45 Гигагерц (ГГц). Это микроволновое излучение и взаимодействует с молекулами пищи.  
   Магнетрон в микроволновой печи является самой важной составляющей частью. Именно он является источником СВЧ-нагрева в микроволновой печи. Молекулы пищи - особенно молекулы воды – имеют положительно и отрицательно заряженные частицы, на подобие южного и северного полюсов Земли.  
   Микроволны «бомбят» молекулы пищи, заставляя полярные молекулы вращаться с частотой в миллионы раз в секунду, создавая молекулярное трение, которое и нагревает еду. Это трение наносит значительный ущерб молекулам пищи, разрывая или деформируя их. В научном мире этот процесс называется структурной изомерией.  
   Проще говоря, микроволновая печь вызывает распад и изменения молекулярной структуры продуктов питания в процессе излучения.  
   **Кто изобрел микроволновые печи?**Нацисты, для своих военных операций изобрели микроволновую плиту - "radiomissor", для приготовления пищи, которые собирались использовать в войне с Россией. Время, затраченное на приготовление пищи в этом случае резко уменьшалось, что давало возможность, сосредоточится на других задачах.  
После войны союзники обнаружили документы медицинских исследований, проводимые немцами с микроволновыми печами. Эти документы, а также некоторые рабочие модели, были переданы Соединенным Штатам на "дальнейшие научные исследования". Русские также получили ряд таких моделей и провели тщательное изучение их биологического воздействия. Как результат, применение микроволновых печей в СССР было категорически запрещено. Советы опубликовали международное предупреждение о вредных для здоровья веществах, биологических и экологических, получаемых при воздействии микроволн.  
   Другие восточноевропейские ученые также выявили вредное воздействие СВЧ-излучений и создали жесткие экологические ограничения на их использования.  
   **Микроволновки небезопасны для детей!**Некоторые из аминокислот L - пролина, входящие в состав молока матери, а также в молочные смеси для детей, под воздействием микроволн преобразуются в -d изомеры, которые, считаются нейротоксичными (деформируют нервную систему) и нефротоксичными (ядовитыми для почек). Это беда, что многих детей вскармливают на искусственных заменителях молока (детское питание), которые становятся ещё более токсичными с помощью микроволновых печей.  
   **Научные данные и факты**В сравнительном исследовании «Приготовление пищи в микроволновой печи», опубликованном в 1992 году в США, говорится:  
   «С медицинской точки зрения, считается, что введение в человеческий организм молекул подвергшихся воздействию микроволн, имеет гораздо больше шансов причинить вред, чем пользу. Пища из микроволновой печи содержит микроволновую энергию в молекулах, которая не присутствует в пищевых продуктах приготовленных традиционным путём».  
   Искусственно созданные в микроволновой печи СВЧ волны, на основе переменного тока, производят около миллиарда изменений полярности в каждой молекуле за секунду. Деформация молекул в этом случае неизбежна. Было отмечено, что аминокислоты, содержащиеся в пище, подвергаются изомерным изменениям, а также преобразуются в токсичные формы, под воздействием микроволн, производимых в микроволновой печи. Проведённое краткосрочное исследование вызвало значительное беспокойство изменением состава крови людей, употреблявших разогретые в микроволновой печи молоко и овощи. Восемь других добровольцев, питались теми же продуктами, но приготовленными традиционными способами. Все продукты, которые были обработаны в микроволновых печах, вели к изменениям в крови добровольцев. Уровень гемоглобина снизился, а уровень холестерина повысился.