

***Когда еда - это
здоровье***



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

БЕЛКИ
100 г

МИНЕРАЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА

ЖИРЫ
100 г

УГЛЕВОДЫ
400 г



ВИТАМИНЫ

ВОДА
2 л



ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

- ягоды, фрукты, овощи - каждый день!

- *Некоторые витамины не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только с пищей!!!.*



В Древней Греции во время празднований, посвященных богу Аполлону, греки приносили к алтарю главные по их мнению, овощи — редьку, свеклу и морковь.



Морковь была изготовлена из олова, свекла — из серебра, а редька — из золота

Свекла - краснобокий доктор

- Первоначально в пищу употребляли исключительно свекольные листья, корни - в лечебных целях.
- *пока в XIX веке их не распробовали французские повара*



СВЕКЛА

- *углеводы, витамин С, калий и фолиевая кислота*
- **очищает организм,**
- **снимает усталость,**
- **предотвращает анемию**



СВЕКЛА



- Антиоксиданты
- **железо**
- марганец, медь, **селен**, натрий, **цинк**, **магний**, **фосфор**, **витамины группы В** и **витамин А**
- *8% органически связанного хлора, великолепно очищающего печень, почки и желчный пузырь*
- **44 ккал на 100 г.**

свекла



- **Органические кислоты – положительно влияют на микрофлору кишечника и очищают организм от шлаков.**
- **витамины – группы В, рутин, никотиновая и фолиевая кислоты, повышающие иммунитет и эластичность сосудов.**
- **много сахара, белков, минеральных солей и высокое содержание йода - при заболеваниях щитовидной железы и атеросклерозом.**

свекла

- благотворно влияет на состояние костей и зубов (содержит кальций, недостаток которого приводит к кариесу, остеопорозу)



Сок свеклы

- нужно поставить в холодильник на 1 час, чтобы летучие компоненты, провоцирующие тошноту, общую слабость и расстройство желудка, испарились



СВЕКЛА

- *Запрещается прием сырой свеклы и ее сока*
- при гастрите с повышенной кислотностью,
- язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки,
- гепатите, панкреатите, холецистите, колите, сахарном диабете.
- Оксалатурии, метеоризме



редька

- Оказывает желчегонное и мочегонное действие,
- усиливает функцию поджелудочной железы
- Клетчатка усиливает перистальтику кишечника, связывает и выводит из организма токсичные продукты обмена, излишек холестерина

редька

- *Фитонциды:*
- **угнетают патогенную флору**



Редька содержит

- бактерицидные вещества,
- витамины С, В1, В2, В6, РР,
- кальций, магний, серу
- клетчатку,
- минеральные соли,
- **МНОГО калия**



редька

- *нельзя применять*
- при хронических заболеваниях сердца,
- дуодените,
- гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока,
- язвенной болезни,
- заболевании почек.



МОРКОВЬ

- **КАРОТИН (из него образуется витамин А)**
- **всасывается каротин хорошо в присутствии продуктов, содержащих жиры**



Морковь

- при расстройствах зрения,
- катаре верхних дыхательных путей,
- стоматите, воспалительных процессах в полости рта



Морковь

- Сок моркови полезен при нарушении функции почек и печени

Морковь регулирует обмен углеводов, улучшает пищеварение, устраняет запоры.

благодаря высокому содержанию фитонцидов, морковь способна воздействовать на болезнетворную микрофлору почти так же эффективно, как лук или чеснок



МОРКОВЬ

- При повышенной утомляемости, отсутствии аппетита,
- склонности к частым простудным заболеваниям, заболеваниям желудочно-кишечного тракта,
- при сухой коже с гнойничками, ломкости волос и ногтей



противопоказания к употреблению сырой моркови

- язвенная болезнь и тяжелые поражения желудочно-кишечного тракта, особенно в стадии обострения.**
- больным с почечно-каменной болезнью, сопровождающейся выпадением фосфатов в моче**



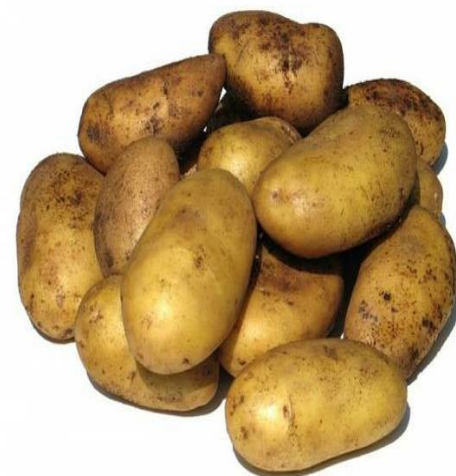
огурец

- 100 г – 15 ккал.
- 95–98 процентов воды.
- клетчатка..
- Калий
- легкий мочегонный эффект
- витамин К – нормализация работы нервной системы,
- витамин С



картофель

- 200 граммов - почти половина суточной потребности в аскорбиновой кислоте
- белки (около 2 %), подобные тем, которые содержатся в сое *все они сосредоточены в кожуре и в миллиметровом слое под ней!*



Капуста

- Применяется при язвенной болезни, при хронических запорах.
- Рассол капусты полезно пить при геморрое.
- Сок свежей капусты – при гастритах с пониженной кислотностью и для скорейшего рубцевания язв желудка



- **Противопоказана капуста при панкреатите**



кабачки

- 95% - вода
- ВОДА – «живая», наполнена многими веществами, крайне необходимыми организму для его нормального функционирования.



кабачки

- **витамина С, вдвое больше, чем в тыкве, большинство в кожуре!!!**
- **витамины А, В,**
- **белки, органические кислоты,**
- **клетчатка,**
- **калий, натрий, кальций,**
- **железо, медь,**
- **магний, фосфор**

кабачки

- **желчегонный эффект**
- **улучшают секреторную и моторную функцию желудка и кишечника,**
- **активизируют процессы пищеварения,**
- **помогают работе печени, почек, предотвращают атеросклероз.**



Помидоры содержат

- *Ликопен* - антиоксидант –
- средство профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, нарушения обменных процессов и старения.



Помидоры

- *Противопоказания:*
- Желче-каменная болезнь
- Оксалаты в моче
- Гастрит с повышенной секрецией
- Язвенная болезнь



Помните!

***90 % болезней к нам приходят через
желудок.***



Что выбираете?



Желаем вам ехать по жизни на «Велосипеде здоровья»!

