

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

«Чистые мысли, чистые желания, чистые поступки,
чистые слова, чистая пища...

Будь скромным и соблюдай законы природы»
(формула здоровья выдающегося болгарского врача Петра Димкова)

Что самое ценное в жизни человека? Здоровье... Оно было и остаётся самой важной частью человеческой жизни. Его не замечаешь, пока оно в порядке. Но современный человек похвастаться им часто не может.

Связь между питанием и обучением убедительно доказана практикой. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Дети, которые в прошлом крайне неполноценно питались, менее успешно проходят тесты на определение IQ и на конкретные фактические данные по сравнению с детьми соответствующей сравнительной группы. Кроме того, неполноценное питание негативно отражается на способности к концентрации, к обучению и регулярному посещению школы. Ребёнок, получающий неполноценное питание и тем самым страдающий от плохого здоровья, не может надлежащим образом усвоить инструкции и учебный материал. Следовательно, хорошее питание необходимо для укрепления образовательного потенциала детей, чтобы позволить им эффективно обучаться и оптимизировать инвестиции в образование. Неполноценное питание препятствует росту и замедляет психическое развитие детей, в результате чего дети вырастают в менее здоровых и продуктивных взрослых.

Ни один продукт не может дать всех питательных веществ, которые необходимы, чтобы поддержать хорошее здоровье. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).





Питьевая вода



Мы покупаем своим детям дорогие игрушки и яркую одежду, ежегодно оздоравливаем отпрысков на море, водим их в кружки и секции для укрепления здоровья и не жалеем сил и средств на их лечение в случае болезни. А о такой «мелочи», как качественная вода, почему-то забываем... Серьезно подумав об этом и заменив газировку качественной питьевой водой сегодня, мы избавим своих детей от многих проблем со здоровьем завтра.

Кипяченая вода: польза или вред

Как ни странно, но большинство из нас как раз-таки волнует именно этот вопрос. Мнения людей разделились и образовалось два своеобразных лагеря, где одни являются сторонниками кипяченой воды и в сыром виде ее не употребляют, а другие предпочитают очищать воду посредством фильтров, покупать бутилированную воду, а кипяченую пить исключительно в процессе чаепитий. Так где же правда?

О том, что воду можно фильтровать мы узнали еще в начале 90-х годов, когда практически каждая квартира принимала за честь иметь в своем распоряжении знаменитые советские фильтры «Родник». Это была примитивная конструкция, состоящая из шланга, колбы, где был засыпан фильтрационный порошок, и небольшого краника. Шланг присоединялся к крану, водопроводная вода протекала через него и попадала в фильтрационную колбу с углем и уже оттуда через краник вытекала абсолютно чистой, вкусной к нам в стакан. Но даже в таком очищенном состоянии многие жильцы многоэтажек стремились дополнительно кипятить, чтобы уже наверняка избавиться от возможных микробов. Но никто в советские времена не задавался вопросом «А полезна ли вообще кипяченая вода?».

На самом деле кипячение, в какой-то степени помогает избавиться водопроводной, родниковой, колодезной воде от вредных примесей и бактерий. Во время кипячения уничтожается большинство вирусов и бактерий, попадающих в воду, разрушаются хлорсодержащие соединения, выпадают в виде осадка соли, коллоидные частички примесей. Вода становится мягче и конечно же приятнее на вкус. Однако у положительной стороны «медали» есть и отрицательные качества.

Само по себе нагревание и кипячение приводит к тому, что разрушается структура воды, иногда кипяченую воду даже называют «мертвой» водой, совершенно бесполезной для человеческого организма. Такая вода кроме как наполнения жидкостью органов и клеток ничего не принесет нам.

Во время кипячения вода испаряется, а, следовательно, и увеличивается число солей, в оставшейся жидкости. Отследить наличие соли очень просто – достаточно взглянуть на стенки и дно чайника. Все соли после кипячения оседают именно в этих местах в виде такой для нас привычной накипи. Кстати,

накипь благополучно попадает к нам в организм и приводит в последующем к таким заболеваниям, как болезни суставов, камни в почках, атеросклероз, инфаркт миокарда и др.

Самое интересное то, что некоторые категории бактерий беспроблемно выдерживают высокие температуры в процессе кипения и не погибают, как мы думаем и как нам хотелось бы. Мы не биологи и химики, чтобы знать, что для уничтожения некоторых видов бактерий и вирусов требуется не только определенная температура кипения, но и время, в течение которого вода будет кипятиться. В идеале вообще считается, что воду следует кипятить не менее 10-15 минут, только так она будет более-менее безопасной. Но кто из нас будет это делать? Чаще всего мы кипятим воду в электрочайниках, где установлено автоматическое его отключение в случае достижения определенной температуры.

Кстати, кипячение не удаляет полностью хлор! Он отлично взаимодействует с другими органическими соединениями в процессе нагрева воды и образует довольно-таки опасные тригалометаны. Эти соединения намного опаснее обычного хлора. Вместе с частичным удалением хлора из воды полностью удаляется кислород, но зато не исчезают соли железа, кадмий, ртуть и титраты.

Если кипятить, то родниковую воду, в которой не содержатся соединения хлора, как в обычной водопроводной воде. Вообще сама по себе водопроводная вода, которая подверглась кипячению, приводит к снижению иммунитета, а это прямой путь к заражению вирусами и инфекциями.

Кипяченая вода теряет свои свойства, т.е. перестает быть безопасной для питья в течение всего лишь нескольких часов после закипания. Она также, как и обычная водопроводная «населяется» различного рода бактериями, имеющимися в чайнике и летающими в воздухе.

Лучший вариант для очистки воды – это ее фильтрация. Благо, сегодня на рынке представлена масса вариантов подобного рода фильтров, доступных по цене и имеющих неплохие технико-эксплуатационные характеристики.

Вредна ли кипяченая вода или вся правда о «мертвой» жидкости

Существует много исследований, в которых говорится о вреде кипяченой воды. А ведь это без всяких сомнений — основная компонента человеческого организма. Судите сами — мы состоим из воды на 80%, а это значит, что **нам нужно бережно относиться к тому, что мы пьем**, иначе мы можем нанести серьезный вред своему здоровью.

Некоторые ученые утверждают, что употребление жидкости, прошедшей термическую обработку, ослабляет наш иммунитет, и мы тем самым более склонны к различным заболеваниям. Давайте в этом разберемся.

Модные журналы и интернет-издания твердят нам, что в день надо выпивать не менее 1,5-2 литров. Мы также знаем, что кипячение убивает болезнетворные бактерии и вирусы, которые могут содержаться в жидкости. С этим спорить трудно. Однако остается самый главный вопрос: **становится ли она при этом безвредной?**

Давайте подумаем, сколько пользы или вреда могут привести такие «порции».

Все гадости и полезности кипячения

1. При кипячении происходит разрушение хлорсодержащих соединений. Сам хлор и соли выпадают в осадок, который мы можем видеть, например, на стенках чайника. И здесь уже **полно частиц различных примесей**. И, естественно, все это попадает в ваши кружки и стаканы.

2. Процесс кипячения приводит к разрушению структуры жидкости, не зря ее называют «мертвой». **В кипяченом состоянии она совершенно бесполезна для нас**. Ну, разве что это самый лучший способ утолить жажду. Но для здоровья, к сожалению, ничего полезного.

3. При испарении увеличивается концентрация солей, которые, как мы помним, никуда не деваются из кипяченой жидкости. Как только мы ставим нагреваться чайник повторно – накипь, оставшаяся на стенках чайника – попадает в наш организм и накапливается там, приводя к различным заболеваниям суставов, крови и внутренних органов (почек, сердца и т.д.). А это значит, что **любители на работе бесконечно попить чай или кофе, более склонны к инфарктам!**

4. Не испаряются также тяжелые металлы, пестициды, гербициды. Не говоря уже о нитратах, фенолах и нефтепродуктах, которые мы спокойно можем употребить в пищу из-за незнания, что такая жидкость вредна организму.

5. При кипячении в чайнике возникает температура не менее 100 градусов, в то время как многие бактерии погибают только при более высокой температуре или более продолжительном времени. **Поэтому чтобы обезопасить себя, жидкости необходимо кипеть в течение 3-10 минут**. Некоторые микробы и вирусы вообще способны выживать при таких условиях в течение нескольких часов.

6. Все тот же хлор имеет свойство вступать в химическую реакцию с другими элементами, тем самым образуя опасные для здоровья метановые соединения. А уж они, поверьте, намного вреднее самого хлора.

Так что же делать?

- Например, вы можете без опаски пить **родниковую воду**, поскольку она не содержит хлористых соединений, которые добавляются людьми в целях обеззараживания, и, соответственно, не несет для нас вред.

- Второй вариант — **покупать минералку**. Да, это дороже, но зато наверняка.

- Ну, и третий способ — **использовать различные фильтры**. Например, отлично работает так называемый обратный осмос, как способ очистки вредных примесей и запаха из водопроводной воды. Неплохо работают и угольные фильтры, справляющиеся с бактериями и солями.

Однако тут есть неудобность: сорбицидный фильтр задерживает органику и микроорганизмы, но им нужно при этом пользоваться постоянно. В противном случае, микроорганизмы начнут быстро размножаться, пожирая абсорбированную органику. Так что вернувшись с отпуска, этот фильтр

придется заменить. В противном случае, вы получите полный стакан «яда». Если вы действительно давно его не использовали — пропустите через него водичку хотя бы в течение 1-2 часов.

- Еще один, но довольно сложный вариант, который редко кто использует — это заранее **заготавливать талую воду**, структура которой полностью меняется после замораживания и последующего оттаивания. Так она становится экологически чище. Некоторые ученые говорят, что ее можно употреблять в пищу даже без предварительного кипячения.

Как можно сделать воду еще более вредной?

Эдакий вредный совет. Просто оставьте ее «настаиваться» в течение нескольких часов. Со временем она становится наиболее чувствительна к бактериям, которые витают в воздухе.

Выработайте простую привычку — не держите кипяченую воду долго на открытом воздухе и обязательно используйте фильтры. Да и вообще не храните ее сутками.