*Полезные свойства отдельных продуктов\_*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№№**пп* | *Наименование* | *Польза* | *Вред* |
|  | *Алкоголь* | *Алкоголь в небольших дозах может быть полезен для здоровья. Об этом всё больше научных данных.* *Лучшим алкогольным напитком, видимо, является натуральное вино из красного винограда.**Умеренное употребление алкоголя снижает содержание холестерина в крови, предотвращает формирование тромбов, расширяет сосуды и тем способствует более интенсивному кровообращению. Как следствие, снижается вероятность развития сердечно – сосудистых заболеваний, в несколько раз меньше риск летального исхода от внезапного сердечного приступа.**Некоторые сорта пива и красное вино являются антиоксидантами, а это значит, что они способны притормозить процессы старения.* *Умеренное употребление спиртного снижает вероятность заболевания артритом.* *Под действием малых доз спиртного активизируются участки головного мозга, дремлющие в трезвом состоянии.* *Умеренно употребляющие спиртное люди реже болеют новообразованиями почек, простудами, остеопорозом и диабетом второго типа.**Подавляющее число исследователей, занимающихся этой темой, считают, что польза от употребления даже небольших доз спиртного настолько мала, что не стоит воспринимать всерьез все вышеперечисленные доводы.*  | *Алкоголь в дозе свыше 50 грамм является ядом и наносит вред большинству органов и систем организма, разрушая как физическое здоровье человека, так и моральное. Концентрация 5 грамм на 1 килограмм веса уже будет критичной. Это значит, что взрослому человека с весом 70 кг достаточно выпить 335 грамм спирта, чтобы наступила интоксикация, а далее – смерть.**Не пейте алкоголь, если вы:*1. *Беременны.*
2. *Имеете заболевание, которое алкоголь способен ухудшить, например язву или болезнь печени.*
3. *У вас в роду были алкоголики.*
4. *Принимаете лекарство, способное взаимодействовать с алкоголем.*
5. *Собираетесь вести машину или заниматься чем-то, требующим большой собранности.*
6. *Не достигли установленного законом возраста, когда разрешено употребление алкоголя.*

*Если есть возможность, откажитесь от употребления алкоголя, потому что его польза никак не компенсирует вред, нанесенный им же.* |
|  | *Грибы* | *Грибы ценятся за прекрасный вкус и аромат. Диетологи называют грибы «лесным мясом», акцентируя внимание на способности этого продукта быстро утолять чувство голода.**Польза грибов заключается в уникальном сбалансированном составе всех биологически ценных пищевых компонентов: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов.* *При этом основой грибов является вода, она составляет почти 90% всего содержимого, что делает этот продукт низкокалорийным, легкоусвояемым и диетическим.**Грибы самым благоприятным образом воздействует на нервную систему, процессы кроветворения, сосуды.**Участвуют в процессах выработки гормонов гипофизом.**Грибы оказывают положительное влияние на работу сердечно - сосудистой системы, укрепляют миокард, являются профилактическим средством развития сердечных болезней, выводят вредный холестерин из крови.* *Помогут грибы в борьбе с сердечно - сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом, ожирением, диабетом, гипертонией.* *Грибы поддерживают иммунную систему, применяются для лечения инфекционных заболеваний. Используются для лечения старческой дальнозоркости и катаракты.**Некоторые виды грибов оказывают высокое противораковое воздействие.**Грибы являются природным антиоксидантом, выводят из организма свободные радикалы, очищают организм при мочекаменной болезни.**Употребление грибов позволяет поддерживать в хорошем состоянии волосы, кожу, ногти.* | *Некоторые виды грибов категорически нельзя употреблять в пищу, они являются ядовитыми и крайне опасны для здоровья человека. Если вы не разбираетесь досконально в грибах, не собирайте их самостоятельно. Лучше покупайте в магазине.* *Причиной отравления грибами могут быть не только несъедобные грибы, так же пагубно влияют на организм старые, несвежие, червивые грибы.**Вред грибов проявляется и в случае чрезмерно увлечения ими. Это может нанести вред людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и привести к развитию болезней пищеварительного тракта.**Именно поэтому грибы следует употреблять в пищу осторожно, небольшими порциями и не очень часто.**Часть витаминных соединений в грибах разрушается при термической обработке, поэтому полезней есть маринованные, соленые грибы.**Существуют грибы, которые могут привести к смертельным отравлениям. Это всем известные красивые мухоморы разных видов, бледная поганка…* *Никогда не берите грибы, если Вы не смогли узнать их в лицо!* |
|  | *Квас* | *Квас — народное средство от авитаминоза.**Квас полезно пить перед едой страдающим гастритом с пониженной кислотностью, сердечникам, гипертоникам, людям с ослабленной нервной системой и тем, кто просто хочет поднять настроение.* *Благодаря полезным свойствам, квас регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшает обмен веществ, препятствует размножению вредных болезнетворных микробов.* *Нормализуют пищеварение, лечит дисбактериоз, усиливает иммунитет.* *Квас укрепляет зубную эмаль, залечивает язвы и даже способствует похудению.* *Квас необходимо употреблять как можно чаще, так как квас, являясь диетическим и профилактическим напитком, снижает усталость и повышает работоспособность.* | *Его нельзя употреблять людям, страдающим от повышенной кислотности системы пищеварения, язвой желудка и хроническим гастритом, при наличии мочекаменной болезни и цирроза печени, гипертонии.* |
|  | *Какао* | *Регулярное употребление напитка улучшает функционирование головного мозга, активизирует мозговое кровообращение, нормализует кровяное давление. Употребление напитка признаётся полезным в профилактике инсультов.* *Какао стимулирует выработку гормонов радости, повышает настроение.* *Какао защищает кожу от вредоносного воздействия ультрафиолетового излучения.**Учеными было обнаружено, что какао способствует быстрому заживлению ран, омоложению кожи, укрепляет иммунитет организма.**Какао снижает вероятность появления раковых заболеваний, язвы желудка, замедляет старение организма. У людей, пьющих какао, прекращаются воспалительные процессы.**Несомненная польза - это позитивное воздействие какао на работу органов дыхания.* | *С учётом возбуждающего действия какао рекомендуется его употребление во время завтрака или, в самом крайнем случае, полдника. На ужин – лучше не пить.**В больших дозах какао может возбуждающе действовать на нервную систему, и вместо пользы можно получить обратный эффект. Употреблять какао не рекомендуется при подагре и проблемах с почками.* *Следует исключить какао из рациона больных сахарным диабетом и атеросклерозом, страдающим от избыточного веса.**Не рекомендуется употреблять напиток при диарее и, напротив, запорах.* *Если говорить об этом продукте вообще, то значительная польза какао не обернётся негативом, если соблюдать меры в его употреблении.*  |
|  | *Кофе* | *Запомните: 6 чашек в день. Все, что сверх того, уже чревато. В первом случае кофе очевидно полезный продукт, во втором — сомнительный или вредный.**Кофе ускоряет кровообращения в коре головного мозга, повышает работоспособность, концентрацию внимания, скорость реакции.* *Кофе влияет на центральную нервную систему: улучшает настроение, повышает физическую и умственную активность, устойчивость к стрессам.* *Кофе хорошее средство от депрессии.* *Кофе очищает желчный пузырь и предотвращает желчекаменную болезнь.* *Напиток благоприятно влияет на легкие, предотвращает сахарный диабет 2 типа и полезен, если болезнь уже есть, улучшает метаболизм и способствует похудению.* | *Превышение человеком индивидуальной дозы кофе приводить к истощению нервных клеток, ведет к формированию зависимости, которая проявляется в виде сильной утомляемости, сонливости и депрессии.**Не рекомендуется пить кофе людям, страдающим ишемической болезнью сердца и атеросклерозом.**Следует полностью отказаться от этого напитка людям с язвой желудка.**Стоит исключить употребление кофе при заболеваниях почек, бессоннице, повышенной возбудимости, гипертонии и глаукоме.* *Кофе не стоит употреблять людям в возрасте и перед сном.* |
|  | *Кондитерские изделия* | *Польза кондитерских изделий заключается в высоком содержании в составе продуктов углеводов, которые дают человеческому организму необходимый заряд энергии для нормальной жизнедеятельности.* *Конечно же, сладкое — это источник хорошего настроения! После употребления десертов или обычного шоколада повышается не только настроение, но также улучшается работа головного мозга. Многим школьникам, студентам и людям, занимающимся умственной деятельностью советуют кушать сладкое.**Если Вы не можете отказать себе в сладком, то и не стоит этого делать.* *Просто нужно следить за количеством съеденного и баловать себя понемногу. Тогда совершенно никакого вреда для Вашего здоровья не будет.* | *Кондитерские изделия содержат большое количество сахара. Поэтому вред их проявляется при частом употреблении сладостей в неограниченном количестве, да ещё и с отказом от нормальной, качественной пищи.**В этих случаях появляются знакомые всему миру болезни: ожирение и сахарный диабет. Любые нарушения обмена веществ, язвы и опухоли в кишечнике – отсюда же.* *А сердечно - сосудистые заболевания зачастую возникают из-за большого количества холестерина, поступающего со сладостями.* *Но всё же медики и диетологи не советуют совсем исключать из рациона кондитерские изделия.* |
|  | *Макаронные изделия*  | *Твердые сорта макаронных изделий лучше, т.к. зерна крахмала в них значительно тверже. В мягких много крахмала и мало витаминов.**Регулярное употребление макарон из твердых сортов пшеницы способствует укреплению сердечной мышцы, костей, улучшает уровень гемоглобина в крови, уничтожает свободные радикалы, запускающие процессы старения, препятствует развитию онкологических заболеваний.**Включив макаронные изделия в свой рацион питания, можно повысить стрессоустойчивость организма, устранить бессонницу, забыть о депрессиях и головных болях.* *Этот продукт совершенно безопасен для диабетиков. Макаронные изделия в значительной степени благотворно влияют на дисбактериоз.**Калорийность сваренных макарон существенно ниже, поэтому их включают в диетическое питание.* | *Некоторые исследователи абсолютно убеждены, что макаронные изделия как мучной продукт повышают риск возникновения сердечно - сосудистых заболеваний и диабета. Это справедливо для макарон из муки мягких сортов пшеницы и не приемлемо совершенно для высококачественной пасты.* *Макаронные изделия увеличивают собственную калорийность, если употреблять продукт со сливочными соусами, сливочным маслом, беконом, котлетами. К макаронам из пшеницы мягких сортов это относится в большей степени, особенно, если они переварены.**Чтобы макароны стали диетическим питанием лучше готовить их с овощными соусами.*  |
|  | *Масло**(растительное)* | *Полезнее нерафинированные растительные масла, добавляйте их в салаты, винегреты, закуски и приправы. Рафинированное масло используйте для жарки и запекания продуктов.**Масло способствует повышению иммунитета и увеличению защитных сил организма, уменьшается вероятность возникновения злокачественных образований, из организма выводятся свободные радикалы, замедляются процессы старения. Полезно масло тем, кто страдает заболеваниями ЖКТ и ССС. Оно поможет справиться с тромбофлебитом, атеросклерозом, заболеваниями печени, артритом, положительно влияет на эндокринные железы.**При помощи масла можно нормализовать кровообращение кожи головы, волосяные луковицы становятся крепче.*  | *Главное — употреблять масло в умеренных количествах, из-за высокой калорийности он может испортить фигуру, повысить количество холестерина в крови.**Нельзя злоупотреблять растительным маслом в случаях заболевания сахарным диабетом и с проблемами ССС.**Категорически запрещено использовать нерафинированное подсолнечное масло для приготовления продуктов методом жарки и разогревания пищи. В результате термической обработки образуются опасные канцерогены, которые могут спровоцировать рост раковой опухоли.**Когда истекает срок хранения масла, в нем образуются окиси, способные негативно повлиять на обменные процессы.*  |
|  | *Масло**(сливочное)* | *Суточная норма для здорового человека – 10-12 грамм, можно до 30 г. в день.**При употреблении в разумных количествах масло дает организму энергию и силу. Помогает своевременному обновлению клеток, в частности клеток головного мозга.**Масло ценится за способность регулировать гормональный баланс, улучшать зрение и состояние кожи, увеличивать работоспособность и снижать утомляемость. Помогает организму противостоять грибковым заболеваниям.**Полезно масло при болезнях ЖКТ, оно заживляет мелкие язвочки в желудке, помогает снизить риск раковых заболеваний, повышает иммунитет, блокирует развитие метастаз.* *Лакомство полезно для здоровья зубов и костей. Полезно жителям стран с суровым климатом, так как помогает согреться.*  | *При жарке сливочное масло теряет свои полезные свойства.**Масло может вызвать повышение холестерина, если его есть большими порциями.* *Неумеренное потребление продукта может вызвать атеросклероз.**Чрезмерное употребление масла приводит к увеличению веса.* *Сегодня под видом сливочного масла продают эрзац, содержащий различные добавки, ароматизаторы…* *Польза данных продуктов сомнительна, т.к. в их состав входят опасные жирные кислоты, вызывающие повреждение стенок артерий.*  |
|  | *Мёд* | *Только натуральный мед является помощником при различных заболеваниях и если он не подвергался технологическим обработкам.**Мед рекомендуют употреблять при язвенной болезни желудка, а так же двенадцатиперстной кишки. Он полезен при гастритах, при различных заболеваниях печени и желчного пузыря, при истощении организма, при заболеваниях сердца, гипертонии. Помогает при простудных и вирусных заболеваниях. Благоприятно действует на дыхательную систему, оказывает противовоспалительное действие.* *Укрепляет иммунитет человека, нормализует сон, предупреждает склероз. Мед используют для заживления ран, для полоскания при стоматитах, ангинах. Он ― природный консервант.**Мёд влияет на вес тела, сжигая и расщепляя жир. Сотовым мёдом можно лечить катаракту.*  | *Мёд для некоторых людей является аллергеном. Он способен вызвать приступ бронхиальной астмы, кариес зубов, обострить кожные заболевания и даже стать причиной анафилактического шока.**Если употреблять в пищу большое количество мёда, то риск заболеть сахарным диабетом и ожирением повышается.**Взрослый человек может съесть за одни сутки 100―150 г мёда, в 3―4 приёма.**Причём принимать его нужно не сразу с приёмом пищи, а за 1,5―2 часа до приёма пищи или же через 3 часа после неё.* *Мед боится кипятка, а если превышена температура в 40 градусов, то все полезные вещества будут разрушены.* |
|  | *Молоко* | *Суточная доза употребления молока для взрослого человека составляет 250–400 мл.**Молоко полезно людям, страдающим остеопорозом, больным изжогой, в период гриппозных инфекций, помогает при мигренях.* *При регулярном употреблении коровьего молока повышается иммунитет, улучшается память, настроение, увеличивается продолжительность жизни, оно помогает бороться с бессонницей, полезно гипертоникам.**Молоко регулирует кислотность и снижает болевые ощущения при гастрите и язве двенадцатиперстной кишки. Нежирное молоко помогает бороться с лишним весом.* *Свежее молоко способно помочь нейтрализовать радиацию, токсические вещества, соли тяжёлых металлов.* | *Неспособность некоторых людей к усвоению молочного сахара приводит к брожению молока в кишечнике и к диарее.**Молоко — это сильнейший аллерген.**После 50 лет употребление молока крайне нежелательно, ну или хотя бы необходимо сократить его количество до одного стакана в день, так как оно способствует накоплению в организме веществ, провоцирующих развитие атеросклероза.* *Вред принесет молоко и тем людям, которые страдают отложением кальциевых солей в сосудах. В этом случае его следует полностью исключить из рациона.* |
|  | *Кисло -молочные продукты* | *Польза кисломолочных продуктов заключается в легкой усвояемости питательных веществ, содержащихся в них. Регулярное употребление кисломолочных продуктов обеспечивает комфортную работу кишечника, нормализует деятельность печени и почек, защищает организм от инфекций. Улучшает психическое состояние и сон, утоляет жажду и возбуждает аппетит.**При их помощи можно сбросить несколько кило и привести себя в отличную форму.* *Их употребление показано при колитах, дисбактериозе, запорах и даже отравлениях.* *Кисломолочные продукты являются естественными антибиотиками.* *Они способны противостоять возбудителям многих опасных заболеваний, таких как палочка Коха, вызывающая туберкулез.* *Кисломолочная пища полезна тем, у кого выявлена непереносимость цельного молока.* | *Вред кисломолочных продуктов может проявиться при употреблении продуктов в неограниченном количестве.* *Кроме того, вред кисломолочные продукты могут нанести людям при индивидуальной непереносимости лактозы.*  |
|  | *Сахар* | *Сахар – это углевод в чистом виде, основной поставщик энергии для организма.* *Лишенный сахара организм человека долго не протянет, т.к. он обладает способностью активизировать кровообращение в спинном и головном мозге.* *В случае полного отказа от сахара могут наступить склеротические изменения в человеческом организме.**Сахар эффективно налаживает работу селезенки и печени, уменьшает опасности образования бляшек кровеносных сосудов.**Предотвращает тромбозы, возникновение артритов.**В научных кругах принято считать, что норма сахара в день для большинства здоровых взрослых людей составляет около 50 граммов (10 чайных ложек).* | *Неумеренное употребление сахара ведет к заболеваниям поджелудочной железы и диабету. Последствия этих заболеваний могут быть самыми тяжелыми, вплоть до диабетической комы и смерти.**Избыток сахара ведет к проблемам с обменом веществ, заболеваниям нервной системы, плохому состоянию костей и суставов, истощению организма, что приводит к расстройству пищеварения, повреждению сердечно - сосудистой системы.*Сахар *усиливает аппетит и стимулирует желание съесть ещё что-нибудь. Тучным, склонным к ожирению людям рекомендуют полностью исключить из рациона сахар.* *При злоупотреблении сахаром снижается сопротивляемость организма к вирусам и бактериям. Сладкоежки практически всегда страдают кариесом.*  |
|  | *Соль* | *Соль – это важнейший элемент, который необходим для нормальной жизнедеятельности нашего организма. Он участвует в переносе питательных веществ и кислорода, передаче нервных импульсов и движении мускулов.* *Полезна соль для любых возрастов. Подсчитано, что для взрослого человека достаточно употреблять 5 грамм продукта в день.* *Соль способна успокоить нервную систему, сохранить вес, избавить от болезненных спазмов гладкой мускулатуры.* *Соль полезна и при заболеваниях желудка – именно она помогает организму синтезировать соляную кислоту в желудке, которая и обуславливает пищеварительный процесс.* *Соль обладает антисептическими свойствами, тормозит гнилостные процессы в ЖКТ.* | *Избыток соли может нанести серьезный урон здоровью. Пересаливать пищу не просто вредно, а даже опасно.**Соль может вызывать отеки, спровоцировать появление болезней сердца и почек, одышку, развитие гипертонии и даже привести к инсультам.* *Могут появиться проблемы с суставами, развитие катаракты.* *Нарушение обмена веществ и повышение аппетита от соленой еды провоцируют набор веса.**Как и любой продукт, при злоупотреблении она может вызвать серьезное отравление.*  |
|  | *Хлебобулочные изделия*  | *От хлеба невозможно потолстеть, если употреблять его в меру. Если вы едите хлеб в первой половине дня, лишний вес гарантированно не пристанет, все углеводы «сожгутся» дневной активностью.**Углеводы распадаются только при дневном свете. Поэтому углеводную пищу вкушаем часов до четырех. А потом – белковую.* *Отдайте предпочтение ржаному хлебу без содержания в его составе дрожжей.* *Хлеб является регулятором функций нервной системы и обеспечивает надежной защитой от стресса. Полный отказ от хлеба приведёт к депрессии, человек станет намного вспыльчивее, будет больше утомляться, появится недовольство собой. В хлебе содержится больше всего клетчатки, которая улучшает работу кишечника, предотвращает запоры.* | *Готовый хлеб ни в коем случае нельзя есть горячим. Это чрезвычайно вредно для желудка и печени. Дайте ему остыть хотя бы до комнатной температуры.* *Не стоит совмещать хлеб со многими продуктами. Для тех, кто хочет похудеть или просто поддержать существующий вес, хлеб, даже черный, в сочетании с любой кашей или картофелем опасен.**Старайтесь меньше употреблять хлеба, хлебобулочных изделий из белой муки высшего сорта – в таком хлебе нет пользы, но присутствует вред. В этих сортах хлеба все углеводы простые, они расщепляются в глюкозу довольно быстро, она не успевает тратиться и начинает откладываться в жировых местах – на попе, коленях и животе.*  |
|  | *Яйца* | *Куриные яйца – продукт, который почти полностью усваивается человеческим организмом. Лучше усваиваются яйца в вареном и жареном виде. Холестерин, входящий в состав яиц, безвреден для человека.* *Яйцо – это натуральный источник белка и питательных веществ, что делает его незаменимым продуктом питания для каждого из нас.* *Употребление яиц поможет избавиться от сердечно - сосудистых заболеваний, у женщин снизить риск возникновения рака груди.* *Вещества, которые содержат куриные яйца, защищают волосы, питают кожу, борются с перхотью, морщинами, укрепляют наши зубы и костную ткань. Употребление яиц — это отличная профилактика проблем со зрением, особенно катаракты.* | *Необходимо знать, что если употреблять яйца в сыром виде, можно нанести серьезный вред здоровью и заразиться сальмонеллёзом.* *Сальмонеллёз – это кишечная инфекция, клинически протекает довольно тяжело. Сопровождается сильной болью в животе, диареей и температурой.* *Лечится это заболевание сложно, с применением сильных антибиотиков, летальные исходы нередки, особенно при эпидемиях.* *Яйца, как ни странно, обладают низкой калорийностью, способствуют выводу жиров и холестерина из организма, что не маловажно для людей, заботящихся о своем весе.* |