

Санбюллетень

Все о правильном питании

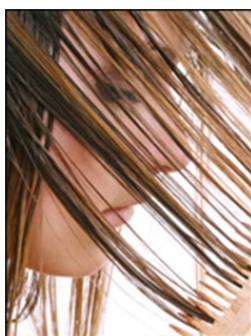
Том 1, выпуск 3

Март 2010 год



Где взять витамины зимой?

Исследования российских ученых доказали, что элементный состав волос отражает особенности сезонного поступления в организм важных микро- и макроэлементов (Ca, Mg, Fe, Mn, Si, Se, Zn, Cu). Оказалось, что выражение "А мне всегда чего-то не хватает" совершенно справедливо.



Сезонные колебания в химическом составе организма ученые называют акклиматизационным дефицитом. Зная закономерности этого явления и сделав соответствующий анализ, можно смягчить его удар. Благодаря препаратам и витаминам нужно скорректировать свой внутренний мир и наполнить его всем необходимым вопреки календарю и прогнозам погоды

Грейпфрут – на все случаи в жизни

Врачующая сила грейпфрута была известна еще в глубокой древности: его сок, кожуру и мякоть применяли как эффективное средство при отравлениях, для дезинфекции ран, укрепления десен. За свои целебные свойства этот цитрус удостоился чести попасть в труды греческого историка Теофраст. А современные ученые окрестили его настоящим кладом здоровья и красоты.

Райский цитрус с приятным свежим вкусом и ароматом богат необходимыми для организма витаминами (B₂, C, P), каротином (провитамин А), калием, кальцием, эфирными маслами, органическими кислотами, клетчаткой. Сок грейпфрута стимулирует обмен веществ, тонизирует, улучшает пищеварение, обладает бактерицидным и жаропонижающим действием. Поэтому он особенно полезен при физическом и умственном переутомлении, при простудных и желудочно-кишечных заболеваниях.



Грецкие орехи полезны для сердца и здоровья.

Положительное влияние грецких орехов на организм человека заключается в следующем:



- нормализация уровня холестерина,
 - нормализация артериального давления,
 - лучший контроль уровня глюкозы в крови при сахарном диабете,
 - укрепление стенок артерий,
 - положительный эффект на нормализацию веса и быстрое насыщение,
 - уменьшение риска развития сердечнососудистых заболеваний,
 - улучшение ритма опорожнения кишечника,
- внесение разнообразия и придание особых вкусовых качеств блюдам, с добавлением грецких орехов.

Рыба, как незаменимая составляющая здорового питания

РЫБА - богатейший источник незаменимых питательных веществ, необходимых как растущему, так и вполне зрелому человеку. В ней присутствуют белки и жиры, большое количество ценных минералов и витаминов. Кроме того, рыба содержит очень мало соединительной ткани, быстро переваривается и усваивается лучше, чем говядина или свинина. Правда, в продуктах из рыбы отсутствуют два вида важных веществ: витамин С и углеводы.



| В этом номере | |
|--|---|
| Грейпфрут – на все случаи в жизни | 1 |
| Грецкие орехи полезны для сердца и здоровья | 1 |
| Рыба, как незаменимая составляющая здорового питания | 1 |
| Витамины в организме | 2 |



Медаль с эмблемой

Всемирной организации здравоохранения

Витамины в организме

| ЭЛЕМЕНТ | ДЕЙСТВИЕ | ПИТАНИЕ ИЗНУТРИ | ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА | ОПАСЕН ЛИ ИЗБЫТОК? |
|---|--|--|---|---|
| Витамин А (ретинол, «витамин красоты») | Стимулирует размножение клеток, регулирует процесс ороговения и толщину рогового слоя кожи, разглаживает глубокие морщины | Печень, мясо, рыба, в растительных продуктах есть только провитамин А (каротин) - для его усвоения необходимы жиры: масло, сметана | Огрубение кожи на локтях и коленях, изменение ногтевых пластин: они становятся неровными, волнистыми, а также шелушение кожи лица | Опасен! Появляются трещинки на губах, отеки, повышается нервная возбудимость, ухудшается зрение в сумерки ("куриная слепота") |
| Витамин С (аскорбиновая кислота) | Усиливает отшелушивание отмерших клеток, создает защиту от свободных радикалов и повышает защитные функции организма вообще и кожи в частности | Больше всего витамина С в ягодах шиповника, клюкве, облепихе, черной смородине, цитрусовых, болгарском перце, зелени укропа и петрушки | Нарушения пигментации кожи, вялость, сонли-вость, повышенная вос-приимчивость к инфек-ционным заболе-ваниям | Нет. Витамин С естественным образом выводит-ся из организма |
| Витамин В2 (рибофлавин) | Для кожи важнее и полезнее всего - нор-мализует обмен веществ, работу саль-ных желез, помогает в "транспортировке" кислорода | Мясо, рыба, сыр, яйца, орехи, кукуруза, цвет-ная капуста, зелень. Суточная норма со-держится в 1 л цель-ного молока | Преждевременное увядание: волосы становятся жирными, появляется перхоть, темнеет и трес-кается зубная эмаль, об-разуются морщин-ки вокруг глаз и губ, трескаются и кровоте-чат уголки рта. При приеме антибиотиков, транквилизаторов, оральных контрацеп-тивов потребность в В ₂ усиливается | Нет. Излишки легко выводятся из организма вместе с жидкостью |
| Витамин В5 (пантотеновая ки-слота, "витамин для похудения") | Стимулирует жировой, белковый и углеводный обмен, обладает противовоспалительным действием, помога-ет бороться со стрессом | Зерновые, бобовые, грибы, дрожжи, картофель, мясо, рыба, яйца | Слабость, быстрая утом-ляемость, нервно-психические нарушения, пони-женная сопротив-ляемость к инфекци-ям дыхательных путей | Нет. Излишки легко выводятся из организма вместе с жидкостью |
| Витамин Е | Способствует увеличению эпидермальной микроциркуляции и окислению меланина, приостанавливает процесс старения, способствуют накоп-лению ретинола | Растительное масло, зеленые овощи | При недостатке вита-мина Е плохо усваива-ются жиры | Да. Приводит к расстройству желудка, голово-кружению |
| Коэнзим Q10 | Помогает образова-нию энергии в клет-ках, вследствие чего они начинают рабо-тать более эффектив-но, способствует окислению жиров в организме | Наш организм может вырабатывать его сам. Но с годами эта спо-собность постепенно снижается | Ухудшение работы клеток, что приводит к старению не только кожи, но и всего орга-низма | Молодая кожа не нуждается в дополнитель-ном обеспечении, ей хватает внутреннего ресурса |
| Железо | Отвечает за кислоро-донасыщаемость крови, здоровый цвет лица | Черная икра, курага, телятина, говяжья печень, абрикосы, грецкие орехи, гречка, зеленые яблоки, хурма | Бледный, а иногда и сероватый оттенок кожи, ногти и волосы становятся хрупкими и ломкими | Да! Приводит к сердечнососудистым заболева-ниям, негативно отражается на работе пече-ни, почек и селезенки |