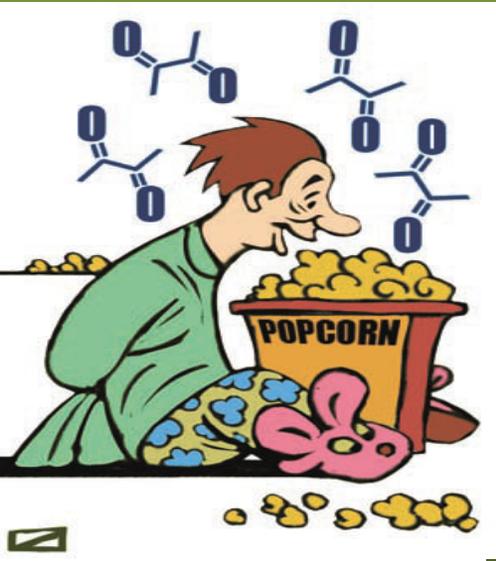


*Забота каждого о своём здоровье—
залог обеспечения экологической
безопасности и спортивного
долголетия*



Петросян В.С.
президент Центра
«Экология и Здоровье»,
академик- председатель
Секции химии РАЕН,
эксперт ООН по
проблемам
химической безопасности

Гиппократ: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болеешь»



Многим из систематически питающихся попкорном поставлен серьёзный диагноз - **облитерирующий бронхиолит** – тяжёлое заболевание лёгких. Среди пострадавших в основном молодые, здоровые, некурящие мужчины. Против этой болезни нет лечения, необходима трансплантация лёгочной системы

В Гарвардской школе здравоохранения в течение восьми лет наблюдали за **52 тысячами медсестёр**, потреблявших сладкие безалкогольные напитки. Исследование показало, что употребление этих напитков не только способствует ожирению, но и является причиной национальной эпидемии диабета. Такой ужасный для страны диагноз поставлен **17 миллионам американцев**, т.е. более чем **90% всех болеющих диабетом** в США.



Основные вопросы населения учёным:

1) «Чтобы быть здоровым - что можно есть и чего нельзя?»

2) «Какую нужно пить воду, чтобы не болеть?»

3) Ответ на третий вопрос «Где сегодня нужно жить, чтобы не болеть?» уже давно известен – «Жить нужно вне мегаполисов, где воздух содержит гораздо меньше токсичных веществ, чем в городе».

Что такое здоровое питание?



Нужны, в основном, продукты, содержащие важнейшие витамины и микроэлементы

(зелень - кинза, кресс-салат, мята, петрушка, салат, сельдерей, укроп;

овоци – баклажаны, кабачки, капуста, картофель, лук, морковь, редис, редька, свекла, тыква, чеснок;

зерновые – гречка, овёс, рожь;

бобовые – горох, фасоль, чечевица;

фрукты - абрикосы, виноград, вишня, облепиха, сливы, персики, хурма, черешня, яблоки, ягоды.

Зелень

Полезные свойства:

петрушка удовлетворяет потребность организма в магнии, калии и фосфоре; помогает при воспалительных процессах, гастрите, язвенной болезни, заболеваниях почек и ослабленном зрении;

укроп обладает желчегонным эффектом, облегчает симптомы Головной боли и помогает бороться с бессонницей;

салат листовой снижает уровень вредного холестерина, ускоряет обмен веществ и насыщает организм витаминами и микроэлементами;

кинза, кресс-салат, мята, тархун – менее распространённые в средней полосе России травы, исключительно богаты редкими микроэлементами, крайне важными для продления жизни человека.



Употребление:

зелень лучше употреблять в сыром виде в сочетании с сыром, сметаной или маслом (например, завернув в тонкий армянский лаваш – арцахский бутерброт), т.к. она содержит жирорастворимые витамины, но её вполне можно тушить (лучше в оливковом или сливочном масле) и съесть сразу после приготовления с кусочком черного хлеба или отварного мяса.

Сельдерей



Полезные вещества: витамины В и В2, каротин, щавелевая кислота, кальций, фосфор, магний и калий.

Оздоровительные свойства: стимуляция выделения желудочного сока, улучшение пищеварения и обмена веществ, лечение бессонницы, положительное действие на нервную систему, укрепление мужского здоровья, облегчение приступов бронхиальной астмы, мочегонное действие, т.е. предотвращение подагры, ревматизма, артритов, болезней мочеполовой системы и печени.

Использование: сок из стебля или корня сельдерея – по десертной ложке за полчаса до приема пищи.

Предупреждения:

сельдерей противопоказан для людей с язвенным заболеванием желудка и двенадцатиперстной кишки; щавель нельзя потреблять людям с повышенной кислотностью желудка и больными почками, т.к. щавелевая кислота приводит к обострению этих болезней и вызывает образование

оксалатов кальция, откладывающихся в коленных и локтевых суставах, а также в шейных позвонках . По той же причине –

Овощи

Употреблять овощи с сохранением в них витаминов лучше всего **сырыми** (капуста, лук, морковь, редис, редька, чеснок), в крайнем случае, **варёными** (картофель, фасоль) или **запечёнными** (баклажаны, кабачки, тыква), **но не жареными**, тем более на дровах или древесных углях (риск новообразований).



Фрукты



Фрукты насыщены витаминами, микроэлементами и клетчаткой, способны полностью удовлетворить потребность нашего организма в воде, так как почти каждый из них состоит на 80% из воды.

А пищевые волокна, входящие в состав фруктов, очищают организм от токсикантов. Доказано уникальное свойство фруктов – способность нейтрализовать многие яды в организме.

Зерновые и бобовые

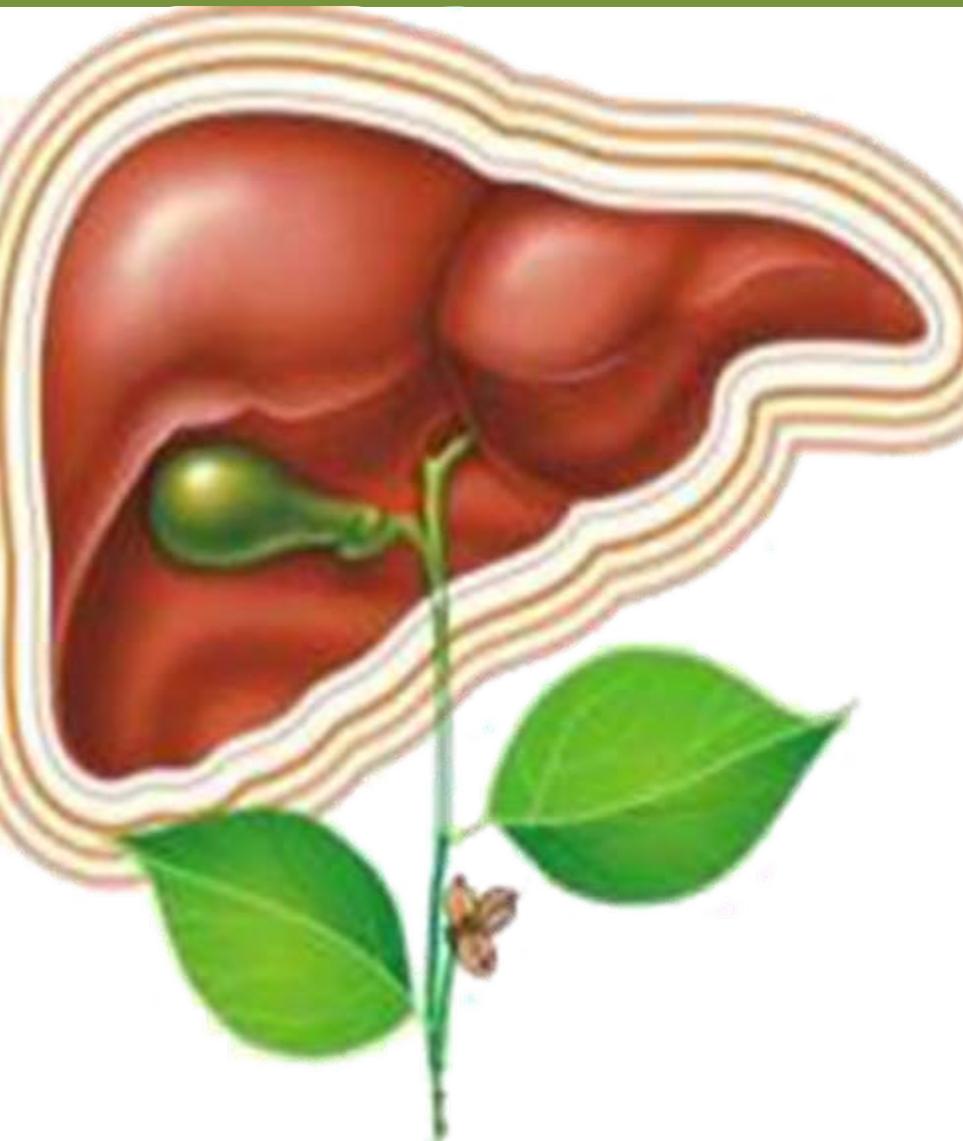
Зерновые хлебцы не только насыщают организмы, но и очищают их естественным путём **от токсинов и токсикантов**.

Хлебцы можно употреблять **всем категориям людей**, которые желают снизить вес, а также страдают заболеваниями ЖКТ или склонны к аллергии. В рационе своего питания **следует чередовать** употребление хлебцев и обычного белого или чёрного хлеба.

Основная польза бобовых – поддержание микрофлоры кишечника, **предотвращение** воспаления и, как считают **некоторые учёные**, раковые опухоли.

Основной вред бобовых – растительный белок, который в них содержится, сложно усваивается. Их не зря относят к категории **тяжёлых**. Бобовые способствуют газообразованию и образованию камней не только в почках, но и желчном пузыре. Особый вред бобовых могут ощутить на себе люди, страдающие **язвой и дисбактериозом**.

Какие продукты полезны для печени?



- 1) Зелень плюс овощи (капуста, морковь, огурцы, свекла, тыква);
- 2) Сушёные фрукты (чернослив, бананы, изюм, курага, финики);
- 3) Белки: нежирное мясо (телятина, ягнятина); птица (кроме утки); рыба (карп, судак, треска, форель, хек).

ДжАрБаДо

Вода	Джермук	Архыз	Бадуга	Донат	ДжАрБаДо
Катионы и анионы (мг/л)					
Бромид	1,0				0,1
Гидрокарбонат	2200	100-300	1300	7400-7900	1490-1640
Йодид	0,2	0,1			0,09
Калий	80		10		18
Кальций	150	< 60	190	340-420	132-140
Литий	6,0				1,2
Магний	75	< 25	85	950-1100	140-155
Метаборат	15				3.0
Натрий	955	< 60	165	1200-1600	
Силикат	85		35		24
Стронций	5,0				0,5
Сульфат	750		38	2200-2600	
Фторид	не опр.		1.2		1,2
Хлорид	241		44	55-63	