

Витаминный алфавит

A1 Бытовало убеждение, что этот витамин укрепляет глазные нервы, делает кожу более гладкой, а волосы - красивее. Последние исследования свидетельствуют: это не так. Однако выяснилось, что тот, у кого в организме содержится значительное количество витамина A1, может без особых последствий перенести кровоизлияние в мозг.

B1 Бобовые и зерновые культуры защищают нервные клетки, снимают усталость, предохраняют от нервных расстройств. Это абсолютно точно доказано в ходе научных экспериментов. Однако следует помнить: чрезмерное потребление кофе убивает витамин B1.

B2 Согласно общему мнению, содержащийся в рыбе, твороге и овощах витамин B₂ ускоряет зарубцовывание ран, порезов эпителиальной ткани. Дело обстоит именно так. К тому же он

регулирует содержание сахара в организме. Содержащийся в молоке B₂ сдерживает возникновение раковых заболеваний.

B6 В кругу женщин бытует мнение, что в сое, бананах, капусте содержится витамин B₆, который улучшает самочувствие накануне менструации и даже активизирует деятельность головного мозга. В то же время выяснилось: чрезмерное потребление витамина B₆ может вызвать даже симптомы паралича.

B12 С успехом применяют при лечении некоторых заболеваний нервной системы: например, спинного мозга и некоторых видов малокровия. Тем не менее этот витамин нельзя рассматривать в качестве бальзама от любых нервных заболеваний.



C Еще совсем недавно считали, что витамин C является эффективной защитой против возникновения раковых заболеваний и омолаживает кожу. Однако впоследствии выяснилось: это не

так. В то же время благодаря витамину C многие бесплодные женщины смогли произвести на свет прекрасных здоровых детей. В результате лабораторных исследований выяснилось, что всего-навсего один съеденный апельсин "оживляет" движение сперматозоидов. Этот витамин жизненно важен: из-за его нехватки человеческий организм тяжело переносит температуру, повышается опасность заражения СПИДом, сопротивляемость организма различным болезням снижается.

D Этот витамин вопреки общепринятому мнению может препятствовать ослаблению мышц, но не делает более здоровыми зубы и кожу. Согласно последним научным данным, витамин D снижает возможность заболевания раком прямой кишки. В то же время чрезмерное потребление этого витамина может неблагоприятно сказаться на функционировании почек.

E Этот витамин, содержащийся в семечках подсолнечника и лесных орехах, совсем недавно считался супервитамином. В больших количествах он якобы продлевает жизнь, повышает работоспособность. Однако эти чудодейственные особенности на практике не удалось доказать со всей убедительностью. Вместо этого выяснилось: витамин E можно с успехом использовать для лечения нарушений системы кровообращения и ревматизма.



Такая красота

Известно, что в Европе картофель изначально выращивали ради... красоты! Придворные украшали свои прически картофельными цветами. Только в 1772 году французский исследователь Антуан Пармантье объявил о съедобности плодов картофеля, а употреблять его начали только во времена Парижской коммуны. Неизвестно, кто и когда первым использовал картофель в косметических целях, но и по сей день это один из фаворитов «домашней косметики».

Из картофеля легко приготовить маску: достаточно повернуть очищенные клубни через мясорубку. В зависимости от того, что добавить в эту кашу, можно получить разный эффект. Оливковое масло с картофелем будет питать кожу, а лимонный сок - отбеливать.

Самая простая омолаживающая маска делается из отварного горячего картофеля, смешанного с желтком и подогретым молоком. Теплую маску накладывают на лицо и оставляют на двадцать минут, прикрыв сверху шерстяным платком. После этого маску смывают, лицо ополаскивают прохладной водой.

При солнечных ожогах тертый сырой картофель облегчит боль и уменьшит воспаление.

Франуженки знают один картофельный секрет, который поможет рукам долго оставаться нежными. Отварите пару картофелин, измельчите в пюре, добавьте чайную ложку глицерина, немного огуречного или лимонного сока и чайную ложку оливкового масла. Это пюре нанесите на руки, наденьте сверху одноразовые полиэтиленовые перчатки, а поверх них - шерстяные. Держите эту маску на руках двадцать минут, затем смойте.

Еще один способ ухода за руками - отвар картофельной шелухи. Отварите очистки, подержите руки в теплом отваре десять минут. Потом дайте им высохнуть и вотрите в кожу растительное масло. То же самое можно сделать и с ногами. Кожа станет нежной!



КАРТОФЕЛЬ

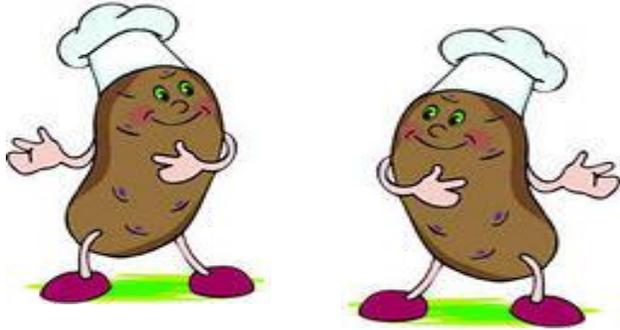
НА СТОЛЕ

■ Не только очень вкусно, но и
■ полезно - уверяют диетологи.
■ Вот только почему-то именно от
■ картошки сразу же отказываются
■ те, кто хочет соблюдать
■ здоровый образ жизни. И зря!



МАДОУ «Детский сад
№ 22 «Планета детства»
г. Ханты-Мансийск

Воспитатель Жалалова Г.Н.



Народная медицина издавна использовала картофель как лекарственное средство. Им лечили туберкулез, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты, мочекаменную болезнь. Доказана эффективность картофеля при лечении гипертонии, а также сердечно-сосудистых заболеваний. Тертый картофель можно прикладывать к обожженным местам, его сок используют как противовоспалительное и спазмолитическое средство.



Плюсы

В свежих клубнях содержится значительное количество витамина С, который повышает иммунитет, улучшает эластичность сосудов. Кроме того, в их составе значительное количество витаминов группы В, а также РР, К и каротиноиды. А это значит, что употребление картошки - в разумных количествах - поможет сохранить нервную

систему, улучшить состояние сосудов, в том числе и самых мелких, сделает красивыми ногти, волосы, благоприятно скажется на зрении.

Обычная вареная картошка - лечебное блюдо, входящее в диетическое питание больных сердечно-сосудистыми заболеваниями и повышенным давлением. Картофель помогает кроветворению, улучшает деятельность желез внутренней секреции.

Содержание пищевых волокон в картофеле довольно велико, что помогает нормализовать деятельность желудка. Он одновременно стимулирует выделение пищеварительных секретов, помогающих переваривать пищу, и двигательную функцию желудка, не дающую пище застаиваться. Пищевые волокна вычищают из организма шлаки и токсины.

Кожные заболевания народная медицина лечит с помощью мелко измельченного сырого картофеля, прикладывая его не только на ожоги, но и на места, пораженные дерматитом, и даже на трофические язвы.

Мужчины, которые любят печенную в золе картошку вместе с кожурой, получают дополнительный бонус: усиление потенции.

Калий, кальций, фосфор, магний, железо, селен - вот неполный перечень микроэлементов, содержащихся в картофеле. Их количество и сочетание в клубнях весьма благоприятно для организма человека.

Минусы

Главный минус, как считается, - большая калорийность картофеля. Однако весь секрет в том, как правильно его готовить. В 100 г картошки, пожаренной на масле, содержится 200 ккал. Печеный картофель содержит 162

ккал, а вот отварной - всего 80. Сравните с калорийностью гречки (326) или риса (323) - и вы убедитесь, что не так уж и калорийна картошка, как кажется. Зато, съедая в день 300 г картофеля, вы получаете дневную норму углеводов, калия и фосфора.

Опасность для здоровья представляет соланин, содержащийся в клубне. В малых количествах он улучшает сердечную деятельность. Если же содержание соланина превышает 20 мг на 100 г, возможно отравление. Самое большое количество соланина содержится в позеленевших клубнях, картофель при этом приобретает горьковатый вкус. Если съесть около полукилограмма позеленевшей картошки, можно получить тяжелое отравление, вплоть до летального исхода.



При отравлении человек испытывает недомогание, трудности с дыханием, сонливость, вялость, головные боли, тошноту, боли в животе. При тяжелом отравлении - рвота, нарушение работы почек, сердца.

Некоторые врачи считают, что картофель, хранящийся до весны, накапливает в себе значительные количества соланина, этим объясняются весенние недомогания у большинства населения. Особенную опасность представляет соланин для беременных женщин, поскольку обладает тератогенным действием и может вызвать мутации плода.



Веселые материалы Дежурного по здоровью

Утром долго не валяться,

физкультурой заниматься!

Бегать, прыгать и скакать.

Душ прохладный принимать.



МАДОУ «Детский сад № 22
«Планета детства»
г. Ханты-Мансийск

Воспитатель Жалалова Г.Н.

В почтовый ящик

*Здоровье души не менее хрупко, чем
здоровье тела, и тот, кто мнит себя
свободным от страстей, так же легко
может им поддаться, как человек
цветущего здоровья - заболеть.
Ларошфуко*





- ✓ Река начинается с ручейка, а спорт с зарядки.
- ✓ Солнце, воздух и вода - здоровью лучшие друзья .
- ✓ Где солнце, там и здоровье.
- ✓ Бег не красен, да здоров.
- ✓ Игра - дело серьезное.
- ✓ Солнце да ягоды любую кровь лечат.
- ✓ За общим столом еда вкуснее.
- ✓ Совершать после еды прогулку лучше, чем держать у себя аптеку.
- ✓ Смех - лучшее лекарство для души.

- ✓ Хорошее настроение - половина здоровья.
- ✓ Соблюдай режим труда и быта - будет здоровье крепче гранита.
- ✓ Сила сохраняется в труде, здоровье в режиме.
- ✓ Чистота - лучшая красота.
- ✓ Чисто жить - здоровым быть.
- ✓ Холода не бойся, по пояс мойся.
- ✓ Усталому не до игры, больному не до шуток.
- ✓ Из всех душевных движений, потрясающих душу и тело, смех есть самое здоровое.
- ✓ Где скука и вялость, там и усталость.
- ✓ Сладкий сон приносит здоровье.

- ✓ Лучший лекарь для человека - сама природа.
- ✓ Смолоду закалишься - на весь век сгодишься.
- ✓ Спорт с делом - здоров душой и телом.
- ✓ Учиться петь - это учиться дышать.
- ✓ Здоровому каждый день праздник.
- ✓ Кто зря сердит, у того голова болит.
- ✓ Дай работу телу - отдохнет голова.
- ✓ Игра дело творческое и серьезное.
- ✓ Не гоняйся за счастьем, оно всегда находится в тебе самом.
- ✓ Лучшим упражнением для сохранения здоровья является пение.



Добавь здоровья!

