

Autorul propriei mele s n t i



*„Sănătatea este o comoară pe care
puțini știu să o prețuiască,
deși aproape toți se nasc cu ea.”
Hipocrate*

Într-o societate care îi „arde” rapid energia și valorile, un stil de viață s n tos a devenit un trecut îndep rțat. Alimenta ia înseamn informa ie, atitudine, bun simț, discern mânt și respect pentru propriul t u corp.

Am alc tuit pentru mine și pentru tine cititorule un top al alimentelor s n toase și unul al alimentelor nefaste.

TOPUL CELOR MAI S N TOASE ALIMENTE

1. CAISE



Caisele bine coapte au o compozi ie echilibrat de substan e necesare organismului, dintre care se remarc : betacarotenul, vitaminele B3, C și E, fibrele, zaharurile simple, u or asimilabile, precum fructoza și glucoza și nu în ultimul rând: magneziu, potasiu, fosfor, fier, calciu, fluor, brom și cobalt.

Vitaminele și zaharurile enumerate furnizeaz energie, iar magneziul, calciul și bromul favorizeaz reglarea proceselor care sus in ritmul somn-veghe, de multe ori perturbate de stresul cotidian. Vitamina B₁₇ ar trebui folosit pentru a preveni cancerul, prin consumul zilnic a apte-zece sâmburi de caise.

2. NUCI



Nucile au în componen a lor magneziu, vitamina B, lecitina și acizi gra și omega 3. Toate acestea sunt esen iale în buna func ionare a creierului. Însu și forma pe care o au poate duce printr-o analiz mai atent la func iile creierului. Gr simile din nuci ajung pâna la 77%, proteinele și mineralele sunt 20%, iar apa 3%. Un pumn de nuci consumate rezolv mai u or problemele de concentrare.

Nucile regleaz tensiunea arterial , care de multe ori este un motiv de stres. Prin bogă ia de vitamine și minerale: vitamina A, vitamina B, calciu, fier, fosfor, potasiu, magneziu, nucile sunt fructe energizante și au propriet i anticancerigene.

3. PORTOCALE



Portocala este un medicament natural, un bun remineralizant și revitalizant al organismului, bogat în calciu, fier, fosfor, potasiu, vitamina B6, acid folic, acid pantotenic, vitaminele B1, B2 și B3.

Consumul de portocale scade tensiunea arterial , îmbun t e te vederea și men ine s n tatea pielii, pe lâng faptul c previne apari ia diabetului sau îl amelioreaz (diabet zaharat de tip II).

4. SPANAC



Calit ile curative ale spanacului se cuno teau înc din cele mai vechi timpuri, el fiind numit i „m tura intestinului” deoarece reprezint cel mai bun mijloc natural pentru cur area i regenerarea sistemului digestiv. Mai este cunoscut i sub numele de „cheia puterii” fiind o surs minunat de fier, care este parte a hemoglobinei ce transport oxigenul prin toate celulele corpului .

Spanacul con ine o substan numit saponina, care faciliteaz absorb ia fierului i iodului din con inut, dovedind astfel o eficien ridicat în lupta cu anemia la copii, astenici.

De asemenea, spanacul are un con inut ridicat de acid folic (vitamina B9) i vitamina B12, substan e care ajut la cre terea num rului de globule ro ii în sânge. Alte s ruri minerale constituate sunt calciu, magneziu, zinc, fosfor, potasiu i sodiu, iar printre vitamine se mai num r vitamina A, B2, B6, C, E si K.

5. SFECLA RO IE



Sfecla ro ie con ine vitaminele A, C, E, vitaminele din complexul B i minerale precum fier, cupru, zinc, iod, calciu, potasiu. Peste toate acestea se adaug cea mai mare cantitate de vitamina K, con inut într-o legum .

Prin con inutul de iod, sfecla ocup unul dintre primele locuri printre legume. Chiar dac este dulce, sfecla ro ie are pu ine calorii – o can (adic 170 grame) are numai 75 de calorii. Este bogat în potasiu i acid folic (vitamina B9) cu ajutor în reglarea tensiunii arteriale i protec ie cardiac . Acidul folic este foarte util i necesar în alimenta ia femeilor îns rcinate sc zând semnificativ riscul apari iilor malforma iilor congenitale.

TOPUL CELOR MAI NES N TOASE ALIMENTE

1. MARGARINA



Margarina este plin de gr simi trans-hidrogenate ceea ce este total d un tor pentru s n tatea ta. Mai este numit i „plastic” tocmai datorit compozi iei sale. Primele margarine au fost ob inute prin hidrogenarea lipidelor animale, substituind untul, care era prea costisitor i rar; ast zi, margarina se ob ine din uleiuri vegetale. Contrar credin ei populare, untul i gr simile animale sunt infinit mai bune, consumate în cantit i moderate, decât margarina. Pe termen lung, margarina provoac apari ia bolilor cardiovasculare, a bolilor neurodegenerative. Atunci când sunt asimilate de c tre organism, aceste gr simi afecteaza sistemul imunitar, determin o sensibilitate mai mare la infec ii, la intoxicatii i chiar la cancer. Margarina poate dezvolta i rezisten a la insulin , în cazul diabeticilor.



2. CHEESEBURGER-UL

TOATE PRODUSELE DE TIP FAST-FOOD

Mâncarea de tip fast-food conține în principal grăsimi saturate, glucide și o cantitate mare de sare - categorii de substanțe care ar trebui să fie în cantități scăzute în dieta noastră. Acest aport exagerat de glucide și grăsimi duce la perturbarea metabolismului normal și la acumularea în depozite a acestor substanțe, procese care stau la baza ulterioarelor probleme de sănătate. Aceste efecte metabolice pe termen lung duc la adevărate probleme de sănătate, după cum ar fi: obezitate, boli cardiace, dislipidemii, hipertensiune arterială, diabet zaharat. Nu uita: aspectul atrăgător este, de cele mai multe ori, o imagine falsă !!!

3. CARTOFII PRĂJII



Cartoful printr-un simplu proces de prajire devine o „bombă cu ceas”, deoarece procesul în sine determină o creștere dramatică a conținutului de grăsimi – 17 g grăsimi / porție (31% din necesarul zilnic pentru un adult). Cartoful prăjit predispune la apariția bolilor cardiovasculare, a diabetului de tip II și a cancerului.

4. BĂUTURILE CARBOGAZOASE



Ultimul lichid pe care ar trebui să-l bem pentru a ne potoli setea este o băutură carbogazoasă. Benzoatul de sodiu conținut provoacă hiperactivitate și modificări ale ADN-ului, iar cafeina poate cauza tulburări de somn și anxietate.

5. CHIPS-URILE



Nici prin cap nu-ți trece cât de mult sare și grăsimi se află într-o pungă de chips-uri. Și asta nu e tot. Chips-urile mai pot conține acrylamida, o substanță chimică asociată cu creșterea riscului dezvoltării diverselor forme de cancer și infertilitate. Uor de produs, de împachetat și de vândut, chipsurile de cartofi au ajuns să fie snack-urile preferate în special printre copiii și tinerii. Am putea spune că este un aliment care ne pune în pericol „viitorul”.

NU UITA:

**Fără culpă, fără disciplină personală,
alimentația poate fi o cauză de îmbolnăvire!**

*Material realizat de elevii: Baciuc Paul, Axinia Maria, Dragusin Ruth, Oprica Andreea,
Paiu Cosmin, Popa Lucian, Raican Cristina, Enea Dragos
Sub îndrumarea: Prof. biologie Cristina Toader și prof. chimie Cristina Nicolaescu*