



Математические задачи –
источник знаний о здоровье человека



Математика и здоровое питание

Пища – топливо нашего организма, без которого он не может функционировать. Но питание должно быть рациональным, включать в себя все необходимые пищевые вещества и выполнять требования режима.

1. Для нормального питания одному человеку требуется не менее 7 кг соли в год? Сколько соли нужно семье из 5 человек?
2. Младшему школьнику в сутки нужно потреблять примерно 2 литра жидкости. Во время физических нагрузок потребность организма в жидкости повышается в 2 раза. Сколько жидкости должен употреблять в сутки школьник занимающийся спортом?
3. Для изготовления 1 кг сыра требуется 10 литров молока. Сколько нужно молока для изготовления 5 кг сыра? 10кг?
4. В одной моркови содержится 3 мг витамина С. Сколько миллиграммов витамина С содержится в трех морковках?
5. Важны для здоровья, друзья, витамины!
И яблоки ест непременно Ирина.
10 их в вазе лежало – смотри,
А после обеда осталось лишь 3.
Сколько яблок съела Ирина?



7

Польза молока

В молоке собраны буквально все элементы таблицы Менделеева: **соли кальция, магния, фосфора, калия, идущими на построение костей, зубов, крови, нервных тканей.**

Кальций молока усваивается лучше, чем кальций крупы, хлеба, овощей.

В молоке содержатся и необходимые для организма **микроэлементы: соли меди, железа, кобальта, йода и т.д., а также обширный комплекс витаминов, ферментов, гормонов, иммунных тел, которые весьма эффективно ведут борьбу с болезнетворными микробами.**



ТОП 10 продуктов, УКРОЩАЮЩИХ ГОЛОД



Яблоко

пектин – клетчатка, которая продлевает действия гормона насыщения



Сало

возрастает уровень гормона насыщения



Твердый сыр

возрастает уровень гормона насыщения



Авокадо

клетчатка и мононасыщенные жиры долго перевариваются



Семя льна (молотое)

жиры Омега 3 медленно усваиваются



Зернистый творог

казеиновый протеин медленно усваивается, мало жиров



Натуральный йогурт

густая консистенция



Овсянка

медленно переваривается, содержит бета-глюкан, который выводит шлаки



Бобовые

плохо усваиваются, содержат ингибиторы трипсина и лектины из-за которых возрастает гормон насыщения



Вода

заполняет желудок, вызывая кратковременное чувство насыщения

FashionDay.ru

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин В9 (фолиевая кислота)

– очень много в петрушке, салате, шпинате, бобах, а также – в печени; меньше – в хлебе ржаном, из цельного зерна, икре зернистой, крупах, твороге, сыре. Он необходим для роста и развития всех органов и тканей, нормального кроветворения. Способствует удалению лишнего жира из организма.



Витамин В12 (кобаламин)

– много в печени и почках животных, в печени трески; меньше в мясе, рыбе, продуктах моря, сыре, твороге. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной систем.

Стимулирует рост, благотворно влияет на жировой обмен в печени.



Витамин Н (биотин)

– максимальное количество его в печени и почках животных; немного меньше – в нешлифованном рисе, отрубях, бобовых, арахисе, яичном желтке. Он участвует в обмене углеводов и жиров. Необходим для синтеза антител и пищеварительных ферментов. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.



Витамин С (аскорбиновая кислота)

– в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, петрушке; много его и в других свежих овощах, фруктах и ягодах. Вопреки распространенному мнению, в плодовоовощных соках витамина С немного. Полезен для поддержания иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.



Помидоры усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.



Чеснок увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.



Йогурт повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.



Морковь усиливает концентрацию внимания.



Хлеб из муки грубого помола увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.

Тыква способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.



Авокадо способствует мозговому кровообращению.



Растительное масло (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.



Огурцы источник энергии.

Морская рыба способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.



Зеленый горошек укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.



Нежирные сорта сыра это антидепрессант и источник энергии.



Бананы помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.



Орехи стимулируют интеллект, дают внутренне спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.



Самые полезные сухофрукты



Чернослив

Улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Полезен для всех, кто страдает от повышенного давления и имеет проблемы с сосудами и сердцем. Способствует улучшению зрения

Изюм

Изюм является эффективным антидепрессантом. Также его используют при заболеваниях щитовидной железы



Курага

Содержит калий, за счет чего благоприятно воздействует на состояние сердечно-сосудистой системы

Финики

Богаты глюкозой, за счет чего повышают работоспособность. Также содержат много витаминов, которые укрепляют иммунную систему



Инжир

Нормализует деятельность щитовидной железы, используется для лечения бронхита, а также как слабительное средство

