

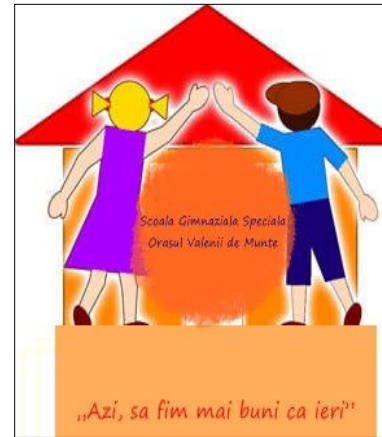
EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

RESURSE OLINE:

- ♦ www.educatiepentrusanatate.ro
- ♦ www.cruceariosie.ro
- ♦ sfatulparintilor.ro
- ♦ premed.ro
- ♦ www.suntparinte.ro
- ♦ www.salvaticopiii.ro
- ♦ www.sfatulmedicului.ro



Boala o simți dar sănătatea nu!



ȘCOALA GIMNAZIALĂ
SPECIALĂ, ORASUL
VĂLENI DE MUNTE
24 noiembrie 2015



Avertismente !!!

- ◆ Mâncare prea fierbinte: produce mai întâi iritații și abcese cronice în cavitatea bucală, pe esofag și în mucoasa stomacului. Acestea se transformă în timp în tumori maligne.
- ◆ Grătarul (cârnați, fripturi, mici etc.): în timp ce carnea se prăjește pe gratar, se produc substanțe cancerigene ce pot duce la apariția tumorilor la plămâni și intestin.
- ◆ Șunca afumată: odata cu fumul, în carne sau pește pătrund și agenții cancerigeni. În afara de asta, produsele respective sunt adeseori foarte sărate. Atât sarea, cât și fumul provoacă mai ales cancerul stomacal.
- ◆ Prea multa grăsime: mai ales acizii grași saturați, prezenți în carne sau mezeluri, sunt cauza apariției cancerului la sân sau intestin, iar la bărbați al celui de prostată.
- ◆ Tăriile: băuturile alcoolice favorizează formarea tumorilor cancerigene pe esofag, la stomac, pe ficat. Deosebit de periculoase sunt băuturile tari (peste 35% alcool).
- ◆ Nuci vechi, pâine mușcăită: ciupercile de mușcăi produc substanțe cancerigene deosebit de puternice. Acestea duc la apariția cancerului la ficat (în special).
- ◆ Prea multa cafea: substanțele care se produc prin prăjirea boabelor verzi par să favorizeze mai ales cancerul la vezică și pancreas.

Recomandări

Dacă doriți să fiți sănătoși și să trăiți mult, consumați o varietate de alimente cu conținut redus de grăsimi, în special de grăsimi saturate (animale) și colesterol. Consumați din belsug fructe, legume, verdeturi, cereale integrale, și cantități minime de zahar, sare și alte alimente rafinate.

Nu folosiți alcool sau cafea.

