

„Kai sveikas
maistas -
nereikalingas ir
vaistas“.

Kauno S. Dariaus ir S. Girėno gimnazijos
mokinys: Mantas Babonas

Turiny's

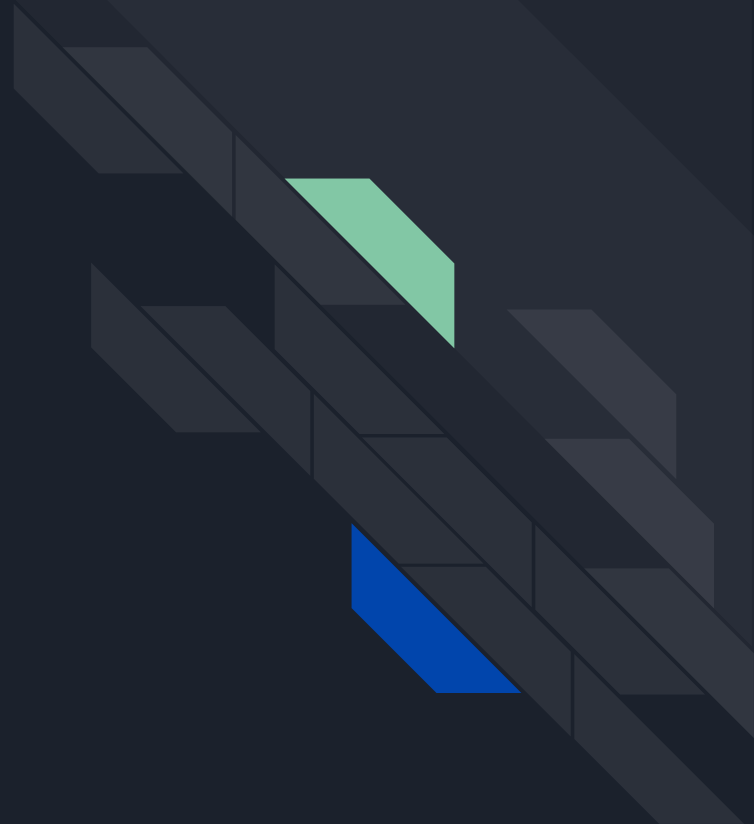


Turinys

- Įžanga
- Diabetas
- Viršsvoris
- Infarktas
- Faktai



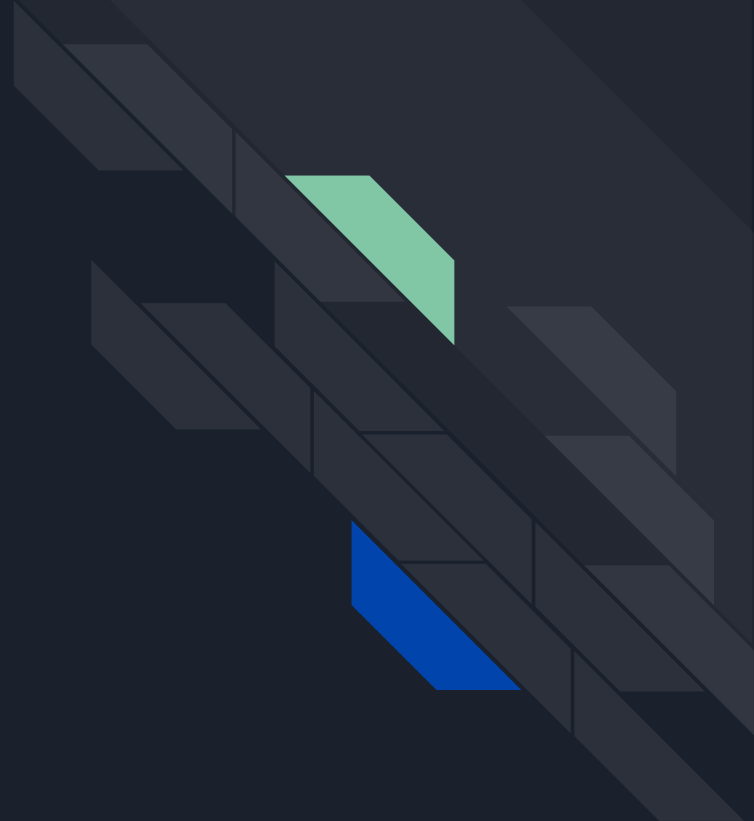
lžanga



Kas be ko, sveika mityba yra labai svarbu. Valgydami bet ką ir bet kokiais kiekiais galima pas daktarą kabinetę išklaustyti ilgą sąrašą ligų, kuriomis sergame. Norėčiau apžvelgti keletą pagrindinių ligų, kurios neretai gali sukelti dideles rizikas į mirtį.



Diabetas

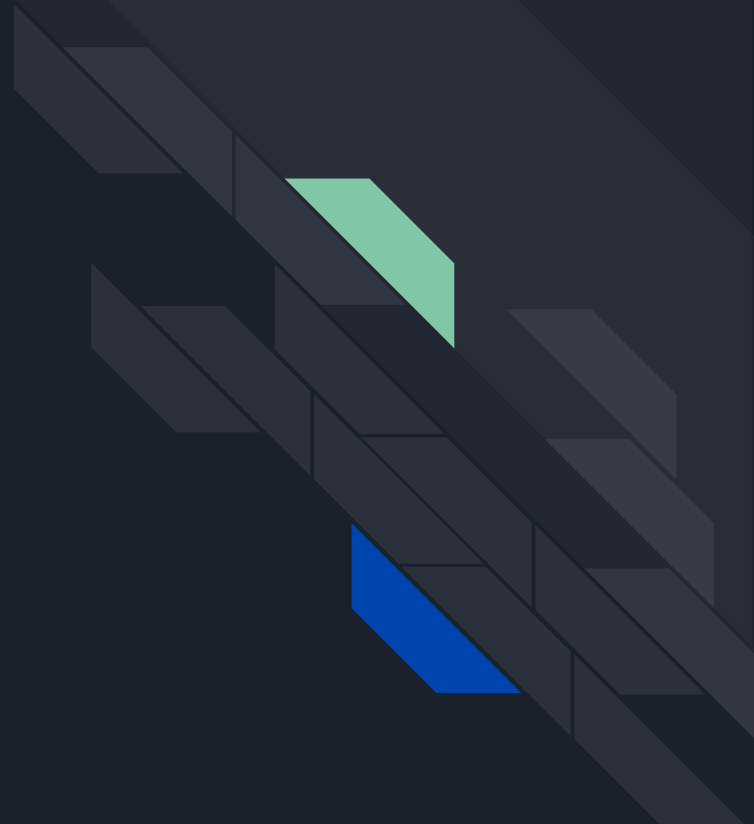


Kas jį sukelia?

Diabetas dažniausiai yra cukraus pertekliaus padarinys. Žinoma, tai gali būti ir paveldima per DNA, tačiau dauguma žmonių suserga gyvenimo eigoje dėl viršsvorio ir cukraus vartojimo problemų.



Viršsvoris



Didelė problema net ir jaunimo tarpe

Viršsvorio turėjimas yra vienas iš keletos simptomų diabetikams. Tai taip pat yra ženklas, kad žmogus valgo arba bet ką arba per dideliais kiekiais. Ši liga atveria taip pat platų kelią kitoms ligoms, tokioms kaip širdies bei kraujagyslių, onkologinėms, akmenligės, podagros ir dar daugeliui kitų ligų.



Faktai



Viršsvoris turi didelę įtaką karjerai kariuomenėje.

Paramedikų praktikos mokymuose yra visados liepiamas nešti sunkiausias žmogus. Ir tai ne dėl to, kad kitiems būtų fiziškai sunkiau. Tai yra todėl, nes dėl prastesnio fizinio aktyvumo jie yra procentaliai labiau pažeidžiami dėl lėtos reakcijos, judrumo, bei didesnio pažeidžiamo ploto ir dėl to aktyvios ugnies metu, viršsvorį turintys žmonės yra dažniau kliudomi.



Valgykite sveiką ir
subalansuotą
maistą!



Ačiū už
dėmesį

