

хлеб из белой (пшеничной) муки (белый хлеб)	хлеб из ржаной муки (ржаной хлеб)
хлеб, в составе которого указан длинный список пищевых добавок, разных Е	хлеб, в состав которого не входят пищевые добавки и разного рода улучшители (к сожалению, отсутствие добавок в списке ингредиентов на упаковке не всегда гарантирует их реальное отсутствие в составе хлеба)
хлеб, в составе которого присутствуют яйца и молоко	хлеб, в составе которого отсутствуют яйца и молоко
хлеб, в составе которого много соли (количество соли не указывается на упаковке, но ощущается на вкус)	хлеб без добавления соли

Библиография:

1. http://oede.by/publication/chto_my_edim/zachem_nuzhny_v_hlebe_pischevye_dobavki/
2. <http://lovely-ledy.ru/interesnoe/vrednye-pishhevye-dobavki-e.htm>
3. <http://lookbio.ru/bio-gid/vrednye-ingredienty1/uluchshiteli-xleba-luchshee-vrag-xoroshego/>
4. <http://health4ever.org/vredno-ili-polezno/polza-i-vred-hleba>

ВЕГЕТАРИАНСТВО В ЕВРОПЕ

Borta Ana-Maria
Conducător științific: V. Maftei

В середине девятнадцатого века возникли первые общества вегетарианцев. Сначала в Англии, а потом по всей Европе. Кроме табу на употребление мяса, приверженцы вегетарианства не одобряют вино и другие напитки, возбуждающие нервную систему.

В наши дни Европейские диетологи все чаще предлагают придерживаться системы питания, основанной на кислотно-щелочном балансе. Что же это за метод?

Разделение продуктов на кислые и щелочные

Щелочные продукты, попадая в организм хорошо усваиваются и очищают его. Они содержат в себе магний, натрий, железо, калий, кальций, а так же уменьшают кислотность. В этих продуктах большое содержание воды и малое содержание белка.

Кислые продукты способны сдвинуть кислотно-щелочной баланс в сторону кислой среды. Они плохо перевариваются и способствуют образованию шлаков. Но это не значит, что они вредные и их надо исключить из своего рациона, просто их надо употреблять правильно, вместе с щелочными продуктами.

Разделять продукты по вкусовым качествам на кислые и щелочные ни в коем случае нельзя. Ведь если взять, лимон, то вкус он имеет кислый, а является щелочным продуктом.

Что означает показатель pH?

Это мера относительной концентрации водородных (H^+) и гидроксильных (OH^-) ионов в жидкой системе и выражается в масштабе от 0 (полное насыщение ионами водорода H^+) до 14 (полное насыщение гидроксильными ионами OH^-), дистиллированная вода считается нейтральной с pH 7,0.

Повышение концентрации положительных ионов водорода (H^+) в любой из жидких сред организма вызывает смещение значений pH в сторону нуля и носит название кислотного сдвига.

Повышение концентрации гидроксильных ионов OH^- вызывает смещение значений pH в сторону значения 14 и носит название щелочного сдвига.

Что такое закисление?

Понятие «закисление» организма появилось лишь вначале XXI века. До сих пор многие врачи и диетологи не берут во внимание этот фактор и занимаются «лечением» конкретной болезни, а не ее причиной. В большинстве случаев проблемы с недостатком кальция и других минералов в костях и тканях организма наблюдаются из-за повышенного уровня кислотности. В идеале органы должны иметь нейтральную или слабощелочную среду, но у большинства людей pH представлен кислой средой (ацидоз). Именно ацидоз является истинной причиной многих недугов.

Повышенная кислотность замедляет пищеварение

В нашем пищеварительном тракте величина pH приобретает самые разные значения. Это необходимо для достаточного расщепления

компонентов пищи. Например, слюна у нас в спокойном состоянии слегка кислая. Если при интенсивном пережевывании пищи выделяется больше слюны, ее рН меняется, и она становится слабощелочной. При таком рН альфа-амилаза, начинающая переваривание углеводов уже в полости рта, действует особенно эффективно.

Пустой желудок имеет слабокислый рН. Когда в желудок попадает пища, для переваривания содержащихся в ней белков и уничтожения микробов начинает выделяться кислота желудочного сока. Из-за этого рН желудка переходит в более кислую область.

Желчь и секрет поджелудочной железы, имея рН 8, дают щелочную реакцию. Для оптимальной деятельности эти пищеварительные соки нуждаются в кишечной среде от нейтральной до слабощелочной.

Переход от кислой среды желудка к щелочной кишечника происходит в двенадцатиперстной кишке. Чтобы поступление из желудка больших масс (при обильной пище) не сделало среду в кишечнике кислой, двенадцатиперстная кишка при помощи мощной кольцевидной мышцы, привратника желудка, регулирует допуск и количество допускаемого в нее содержимого желудка. Только после того, как секреты поджелудочной железы и желчного пузыря достаточно нейтрализовали «кислую» пищевую кашицу, разрешается новое «поступление сверху».

Слюна: переваривание долговременного действия

При грубой пище смешивание пищевой кашицы с желудочным соком происходит очень медленно. Только через час-два рН внутри кашицы опускается ниже 5. Однако в это время в желудке продолжается переваривание альфа-амилазой слюны.

Накопившиеся в соединительной ткани кислоты действуют как инородные тела, создавая постоянный риск воспаления. Последнее может принимать вид различных болезней; следствиями кислых обменных отложений в соединительной ткани бывают: мышечный «ревматизм», синдром фибромиалгии, а также артрозы. Сильное отложение шлаков в соединительной ткани часто видно и невооруженным глазом: это целлюлит. Данное слово означает не только типичную для женщин «апельсиновую кожуру» на ягодицах, бедрах и плечах. Из-за отложения шлаков даже лицо может выглядеть «стершимся».

Переокисление обмена веществ негативно сказывается и на текучести крови. Красные кровяные тельца, проходя через переокисленную ткань, теряют эластичность, слипаются и образуют

маленькие сгустки, так называемые «монетные столбики». В зависимости от того, в каких сосудах появляются эти небольшие тромбы, возникают различные недуги и нарушения: инфаркт миокарда, кровоизлияние в мозг, временные нарушения мозгового кровообращения или местного кровообращения в нижних конечностях.

Следствием переокисления организма, которое начинают осознавать лишь сейчас, является остеопороз. В противоположность основаниям кислоты не могут легко выводиться из организма. Их надо сначала уравновесить, «нейтрализовать». Но чтобы кислота с ее pH перешла в нейтральную область, нужен ее антагонист, основание, связывающее кислоту.

Когда возможности буферной системы организма исчерпаны, он для нейтрализации кислот вводит в действие минеральные соли со щелочной реакцией, прежде всего — соли кальция. Главный резерв кальция в организме — кости. Это как бы каменоломня организма, откуда он в случае переокисления может извлекать кальций. При склонности к остеопорозу бессмысленно сосредоточиваться лишь на снабжении организма кальцием, не добившись кислотно-щелочного баланса.

Хроническое перегружение организма кислотами часто выражается в форме тонких поперечных трещин на языке.

СИМПТОМЫ ЗАКИСЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

• Общее состояние

Отсутствие энергии, постоянное чувство слабости, потеря физического и психического тонуса, снижение активности, преждевременное появление усталости, долгое восстановление после нагрузки, чувство тяжести в членах, внезапная усталость, потеря энергии после употребления окисляющей пищи.

Снижение температуры тела — ощущение сильного и глубокого холода внутри организма.

Потеря удельного веса из-за снижения содержания кальция в костях.

Склонность к инфекционным заболеваниям вследствие снижения сопротивляемости организма.

• Физическое состояние

Отсутствие бодрости, стремления радоваться жизни. Грусть, черные мысли, депрессия. Раздражительность, излишняя восприимчивость. Нервозность, беспричинное волнение, повышенная эмоциональность. Повышенная восприимчивость и вздрагивание при резких звуках, частые стрессы, плохая их переносимость.

- **Голова**

Бледность лица (вызванная сужением капилляров), головные боли, слезящиеся (от дыма, холода), воспаленные глаза — конъюнктивит, кератит, блефарит.

- **Полость рта**

Кислая слюна, обнаженные корни зубов, чувствительные и воспаленные десны, язвочки, трещины в уголках губ, воспаление миндалин и носоглотки, которые приводят к частым болезням.

- **Зубы**

Чувствительность зубов, оскомины во время потребления холодных, горячих и кислых продуктов. Кариес, трещины на эмали или крошение зубов, перемещающаяся зубная боль. Кислоты раздражают зубы снаружи (кислыми продуктами и кислой слюной) и изнутри (кислая кровь).

- **Желудок**

Повышенная кислотность желудка, кислая отрыжка, спазмы и боли, гастрит, язва.

Можно ли самостоятельно определить наличие ацидоза?

Наличие ацидоза можно легко определить, измерив показатель pH собственной слюны при помощи индикаторной бумаги. Человеческая слюна имеет слабощелочную среду, значит индикатор должен принять голубоватый оттенок. Если оттенок индикатора скорее красноватый, это может сигнализировать о повышенном уровне кислотности в организме.

Советы по снижению количества окисляющих продуктов в рационе:

1) Может показаться неожиданным, что большинство фруктов являются окисляющими продуктами. Это происходит из-за их высоко содержания сахара, поэтому следует свести потребление фруктов к минимуму.

2) Лимоны и лаймы считаются ощелачивающими продуктами. Они содержат очень мало сахара, и много минеральных веществ, отчего имеют ощелачивающий эффект на организм человека.

3) Чай и кофе, конечно же, являются окисляющими продуктами, так что, если Вы планируете исключить их из своей диеты, можете выбрать такую альтернативу, как Ройбуш или Гибискус (так же известный, как каркаде). Отвары из этих растений имеют насыщенный вкус и аромат, а так же являются сильными антиоксидантами, укрепляют стенки сосудов и не содержат кофеина.

4) Если вы любитель хлеба, то белый хлеб лучше заменить на зерновой, отрубной или с добавлением семян из пророщенной пшеницы. Эти виды хлеба являются менее кислотообразующими.

5) Пить достаточное количество воды - является одним из важнейших элементов щелочной диеты. Для этого лучше всего подойдет чистая минеральная вода без газа, так как водопроводная вода зачастую недостаточно очищена от нежелательных примесей.

Употребление щелочных продуктов не только сохранит вам здоровье, но еще и поможет сохранить красоту. Так например, они помогают избежать проблем с целлюлитом, продлевают молодость и упругость кожи. Ведь как известно, повышенная кислотность способна вызвать множество заболеваний. Кислоты имеют способность накапливаться в соединительных тканях, таким образом, образуя риск возникновения воспаления. Что может привести к артрозам или мышечному ревматизму. При повышенной кислотности может произойти переокисление обмена веществ, что может плохо сказаться на текучести крови. В результате чего образуются тромбы, которые могут стать причиной кровоизлияния в мозг или инфаркта миокарда.

Библиография:

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%86%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%B7>

http://kozdor.ru/odna_stat.php?id=191

<http://www.eurolab.ua/diseases/1296/>

<http://www.13min.ru/medicina/kislye-shhelochnye-produkty.html>

<http://beautyinfo.com.ua/m0c3i2012.html>

<http://www.energiseforlife.com/acid-alkaline-food-chart-1.1.pdf>

<http://www.healthline.com/health/acidosis>

PROBLEMA CĂUTĂRII UNUI LOC DE MUNCĂ – DIFERENȚA DINTRE MUNCITORII CALIFICAȚI ȘI CEI NECALIFICAȚI ÎN UE

Cristea Tudor

Conducător științific: Cheianu-Tudos Carolina

Pentru a începe analiza problemei, căutarea unui loc de muncă, aș dori ca să încep cu o mică introducere. Prproblema căutarii unui loc de muncă –