

Классный час «Ешьте металлы»

Автор: Носкова Л.Д., преподаватель ГБПОУ
«Кудымкарский лесотехнический техникум»

Управлять надо и здоровьем.

Отечественная литература и кинематограф долго формировали в нашем сознании образ "настоящего руководителя", который всю жизнь "горел на работе" и потому первый раз в жизни отдыхал только после инфаркта (если оставался жив). Так большим шоком для наших сограждан стало знакомство с западными руководителями, которые отдаются своему бизнесу с не меньшей страстью, но при этом почему-то обязательно находят время для занятий спортом и отдыха. Еще более удивительной кажется информация о том, какие крупные средства выделяют на укрепление здоровья своих сотрудников ведущие западные компании. Ими движет, конечно вполне понятный экономический расчет: крепкое здоровье рядовых работников, и особенно руководящего персонала, - это основа высокой производительности труда и профилактики потерь рабочего времени.

Настала пора и нашим руководителям пересматривать свои прежние взгляды и примеривать не только импортные спортивные костюмы, но и разумный образ жизни, и методы сохранения своего здоровья и работоспособности. Это особенно важно на том труднейшем этапе развития, который сейчас переживает наша страна и который чреват огромными стрессами для всех. В данной методической разработке рассматривается проблема здоровья. Я надеюсь, что этот материал поможет читателям в решении хотя бы части проблем, угрожающих их здоровью.

Микроэлементы на страже здоровья.

Врачи среди причин заболеваемости фактору питания отводят одно из первых мест. Но сегодня мы поговорим лишь об одном аспекте проблемы "питание и здоровье", а именно, - о той роли, которую играют в поддержании нашего здоровья микроэлементы, тем более, что в этом разговоре возникают весьма неожиданные экономические моменты.

Магний, сердце и атеросклероз.

У всех людей организм устроен одинаково, а болеют все по разному. Например, для европейцев атеросклероз болезнь, можно сказать, привычная, а для африканского племени байту - это нечто неслыханное. В чем же дело? Многие врачи считают, что разгадка такова: типичный рацион европейцев куда беднее магнием, чем у племен байту. А между тем, если в организме не хватает магния, то подавляется процесс синтеза лецитина, который играет важную роль в обмене холестерина - основного виновника атеросклероза. Когда подопытным обезьянам перестали давать продукты, содержащие витамины Вв и магний, они быстро расплоднили и у них начал развиваться атеросклероз. Выводы делайте сами.

Не менее пагубен дефицит магния и для нашего сердца. Были опубликованы данные о том, что у лиц погибших от инфаркта миокарда, содержание магния на 42% ниже, чем в сердце у здоровых людей, погибших в автомобильных авариях. Недостаток магния порождает аритмию сердца.

Знакомы ли вам ощущения: внезапное головокружение, подергивание век, особенно левого; быстрая усталость, частые головные боли, плохая концентрация внимания; чувствительность к перемене погоды, сердцебиение; аритмия, часто сопровождаемая сильной, пронизывающей болью в грудной клетке; бессонница,

кошмарные сны, ночная потливость, утренняя усталость? В этих недугах повинен дефицит магния в организме.

Достаточная утренняя усталость также. Обилие гормонов, которые позволяют

Литература

1. «Кроссворд для руководителя». Издательство «Делю» Москва 1992 г.
2. Газета «24 часа» №36 1993 г.

кроется в неправильном питании и чрезмерном усердии пищевой промышленности, выпускающей высоко рафинированные продукты. Например, при очистке пшеницы в мукомольном производстве теряется более 70% содержащегося в зерне магния. Примерно столько же теряется при очистке гречихи. Сахар - рафинад содержит в 200 раз меньше магния, чем популярный продукт - темная меласса*. Да и мы сами, срезая с картофеля кожуру, лишаем этот продукт 35% содержащегося в нем магния.

По оценкам французских врачей, примерно 50% населения их страны страдает от недостатка магния. В странах, где люди едят много натуральных, не прошедших промышленной очистки продуктов, например в Финляндии, во врачебной практике почти не встречаются больные с камнями в почках.

Но хватает пугающих слов и факторов. Ответим на вопрос: какие продукты