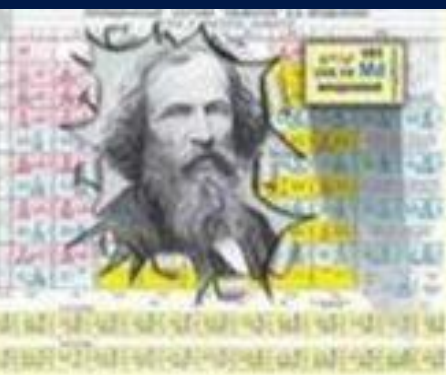


*«Широко распространяет химия
руки свои в дела человеческие!
Куда ни посмотрим, куда ни
оглянемся, везде обращаются
пред очами нашими успехи ее
прилежания.»*

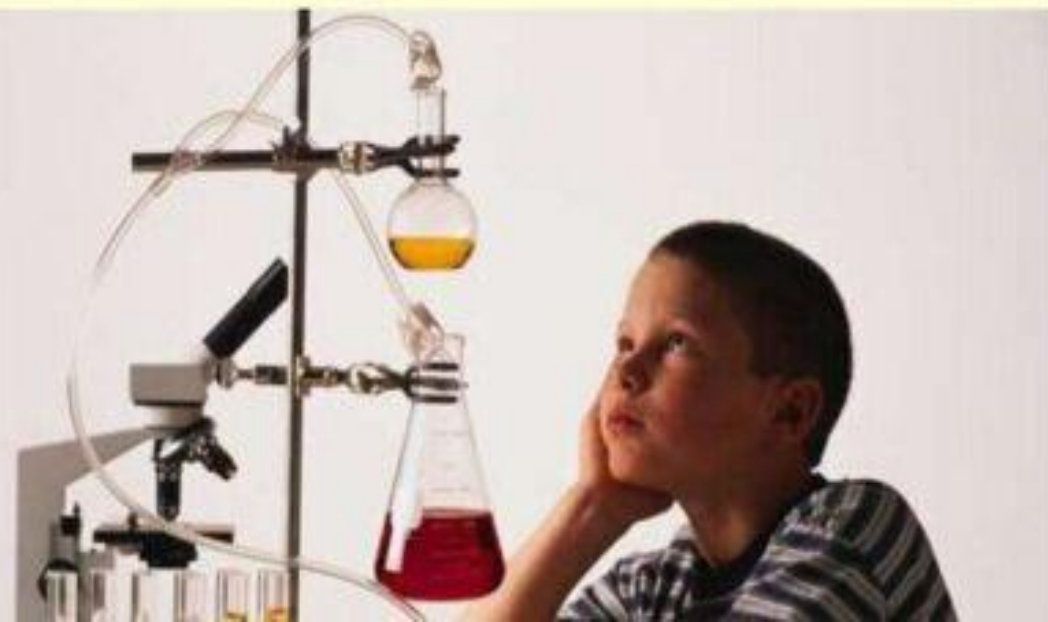
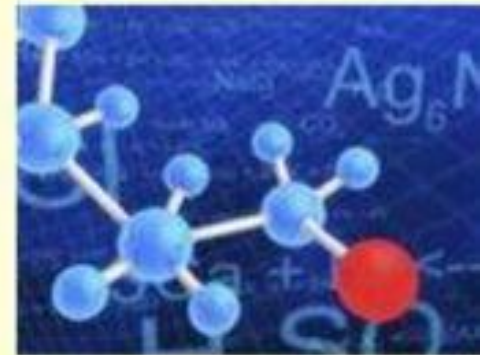


М.В. Ломоносов





ХИМИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



ПЛАН



1. Домашняя аптечка

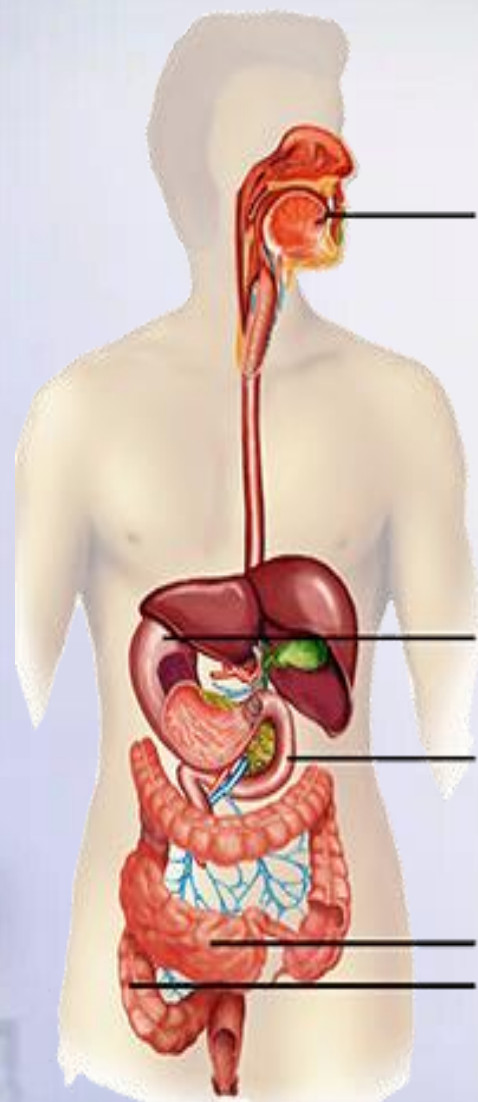


2. Качество продуктов питания

3. Химчистка на дому

4. Химия в косметике





ротовая полость рН 6,8–7,4

полость желудка рН 1,5–2,0

12-ти перстная кишка рН 5,6–7,9

тонкий кишечник рН 7,2–7,5

толстая кишка рН 7,9–8,5





Как правильно принимать таблетки?

Если вам назначено принимать лекарственные препараты несколько раз в день, то рассчитывать интервал между приёмами нужно исходя из 24 часов

Любое лекарство нужно принимать правильно: натощак, до, после или во время еды, как указано в инструкции.



1 раз в день

нужно принимать препарат ежедневно в одно и то же время



2 раза в день

интервал между приёмами - 12 часов (например, в 8 утра и 8 вечера)



3 раза в день

интервал между приёмами - 8 часов (в 7 часов утра, 3 часа дня и 11 часов вечера)



4 раза в день

интервал между приёмами - 6 часов (6 часов утра, 12 часов дня, 6 часов вечера и 12 часов ночи)



приём во время еды

означает, что выпить лекарство надо во время приёма пищи



натощак

примерно за полчаса до завтрака



до еды

не менее чем за 30-40 минут до еды



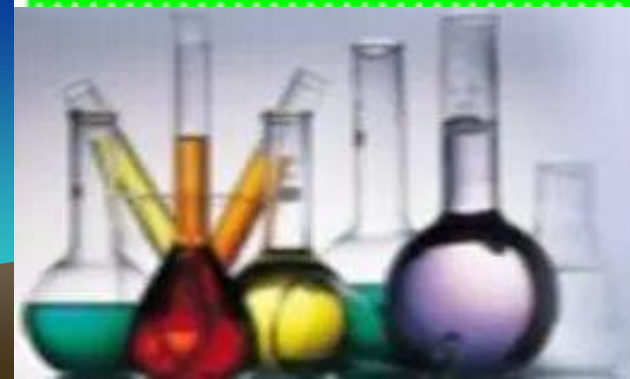
после еды

это через 1,5-2 часа после еды



Запивать большинство препаратов нужно чистой негазированной водой в объёме не менее 100 мл, то есть половины стакана.

! Обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом по поводу дозировки и времени приёма препаратов.



Хранить аптечку нужно разумно:

- **выбирайте место, закрытое от детей**
- **обеспечьте быстрый доступ взрослым**
- **избегайте ванной комнаты - там слишком влажно**
- **не держите на солнце**

Помните: в экстренной ситуации каждая минута на счету. Пусть ваша аптечка всегда будет в полной готовности!



СОДЕРЖАНИЕ НИТРАТОВ В ПРОДУКТАХ

ВЫСОКОЕ

1890 мг/кг

Большинство листовых салатов (шпинат, руккола, ромен, фриллис, китайская капуста и т. д.), редис, свёкла.



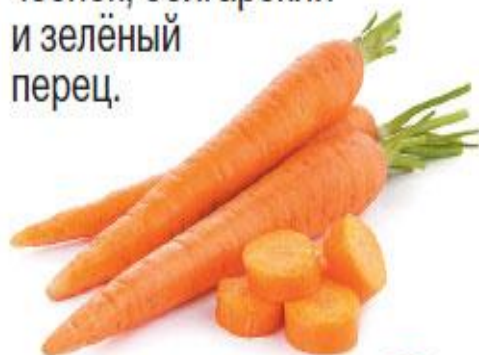
Порция
80 г

2
н.е.

УМЕРЕННОЕ

316 мг/кг

Репа, капуста, стручковая фасоль, лук-порей, зелёный лук, огурцы, морковь, картофель, чеснок, болгарский и зелёный перец.



Порция
80 г

1/2
н.е.

НИЗКОЕ

78 мг/кг

Лук репчатый, помидоры.



Порция
80 г

1/10
н.е.

1 нитратная единица

1 н.е. = 62 мг

Дневная норма - от 3 до 6 таких единиц в зависимости от веса.

Содержание в воде

Водопроводная
26 мг/л

Порция
250 мл

1/10
н.е.

Минеральная
2,6 мг/л

Порция
250 мл

1/100
н.е.



ПОЛЕЗНЫЕ ЭФФЕКТЫ НИТРАТОВ

Сердце и мозг - защищают от инфарктов и инсультов.

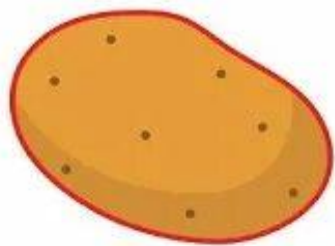
Сосуды - защищают от атеросклероза, гипертонии и периферических болезней сосудов.

Лёгкие - защищают от лёгочной гипертензии (повышение давления в сосудах лёгких).

Мышцы - снижают потребность в кислороде и улучшают сократимость мышц.

Тромбоциты - препятствуют их слипанию и образованию тромбов.

ГДЕ НАКАПЛИВАЮТСЯ НИТРАТЫ



КАРТОФЕЛЬ
ближе к коже



РЕДИС
в корнях и в носике



КУКУРУЗА
в 7-8 листьях снизу



ПАТИССОН
в районе плодоножки



КАБАЧОК
в кожице



БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА
в кочерыжке и верхних листьях



ТОМАТ
под кожицей и в серединке



МОРКОВЬ
в ботве и сердцевинке



СВЕКЛА
в ботве, в самом верху корнеплода



БАХЧЕВЫЕ
ближе к корке и в прожилках



ОГУРЕЦ
рядом с хвостиком и под кожицей

Как выбрать качественный и безопасный порошок

В составе отсутствуют фосфаты



Используются ПАВы только природного происхождения



Если есть отбеливатель, то только на основе кислорода



Производитель хорошо зарекомендовал себя на рынке



ЧИСТОТА

На упаковке нанесен знак СТБ или продавец готов предоставить декларацию о соответствии



ЧЕГО НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В ИДЕАЛЬНОЙ КОСМЕТИКЕ

Старайтесь выбирать средства без следующих компонентов:

ТРИКЛОЗАН

Указывают на этикетке как

triclosan. Используют в противобактериальном мыле, средствах от угрей, дезодорантах, креме для бритья и зубных пастах.



ПАРАБЕНЫ

Указывают на этикетке как

methyl, ethyl, butyl или propyl paraben (метил, этил, бутил или пропилпарабены).



ОКСИБЕНЗОН

Указывают на этикетке как

oxybenzone или BP-3. Применяют в солнцезащитных средствах.



ФТАЛАТЫ

Указывают только на лаке для ногтей или декоративной косметике, обозначают как

diethyl phthalate (DEP), di-n-butyl phthalate (DnBP), di-isobutyl phthalate (DiBP), phthalates (диэтилфталат, дибутилфталат, диизобутилфталат, фталаты).

В остальных средствах не указывают, но они содержатся в отдушках (обозначают как Aroma или Parfum). Поэтому предпочитайте средства, на которых написано «Без отдушек».



О, химия – ты такова,
 Что без тебя нам – грош цена!
 И знаю, все твои пути.
 К успеху могут привести!

Химия в нашей жизни

Скажи мне, что ты ешь, - и я скажу, кто ты...

Много полезного можно найти в обычных продуктах питания



B₁

Стимулирует работу мозга и сердца, улучшает переваривание пищи, помогает от укачивания в транспорте, способствует росту детей.

A



Сохраняет зрение, необходим для хорошего состояния кожи, зубов, волос.



C

Защищает от простуды и гриппа, очищает организм от сигаретного дыма, укрепляет сосуды.

Пищевые добавки:

Их вводят в продукты, чтобы они долго не портились. Кроме того, они улучшают внешний вид и вкус пищи.



Ароматизирующие вещества:

В состав многих напитков, например, кока-колы, входят натуральные ароматизирующие вещества, но они быстро разрушаются. Поэтому в продукты часто добавляют устойчивые синтетические вещества.



Красители:

Многие натуральные пигменты быстро разрушаются и продукты теряют свой аппетитный вид. Но есть естественные красители, например, Бета-каротин из моркови, который добавляют в апельсиновый сок, сохраняя его оранжевый цвет.



Консерванты

Соли и сахара уничтожают бактерии и грибы, по колбасу и сосиски добавляют нитрит натрия, а в томатный сок сорбат калия. Консерванты продлевают срок хранения пищевых продуктов.

Косметика

Косметика - от греч. косметико - «химический», «имеющий силу приво- дить в порядок» или «обладающий декорированием». Косметика также называют средствами ухода за кожей, ногтями, применяемые для улучшения внешности и в качестве вещества, применяемого для придания свежести и красоты лицу и телу.

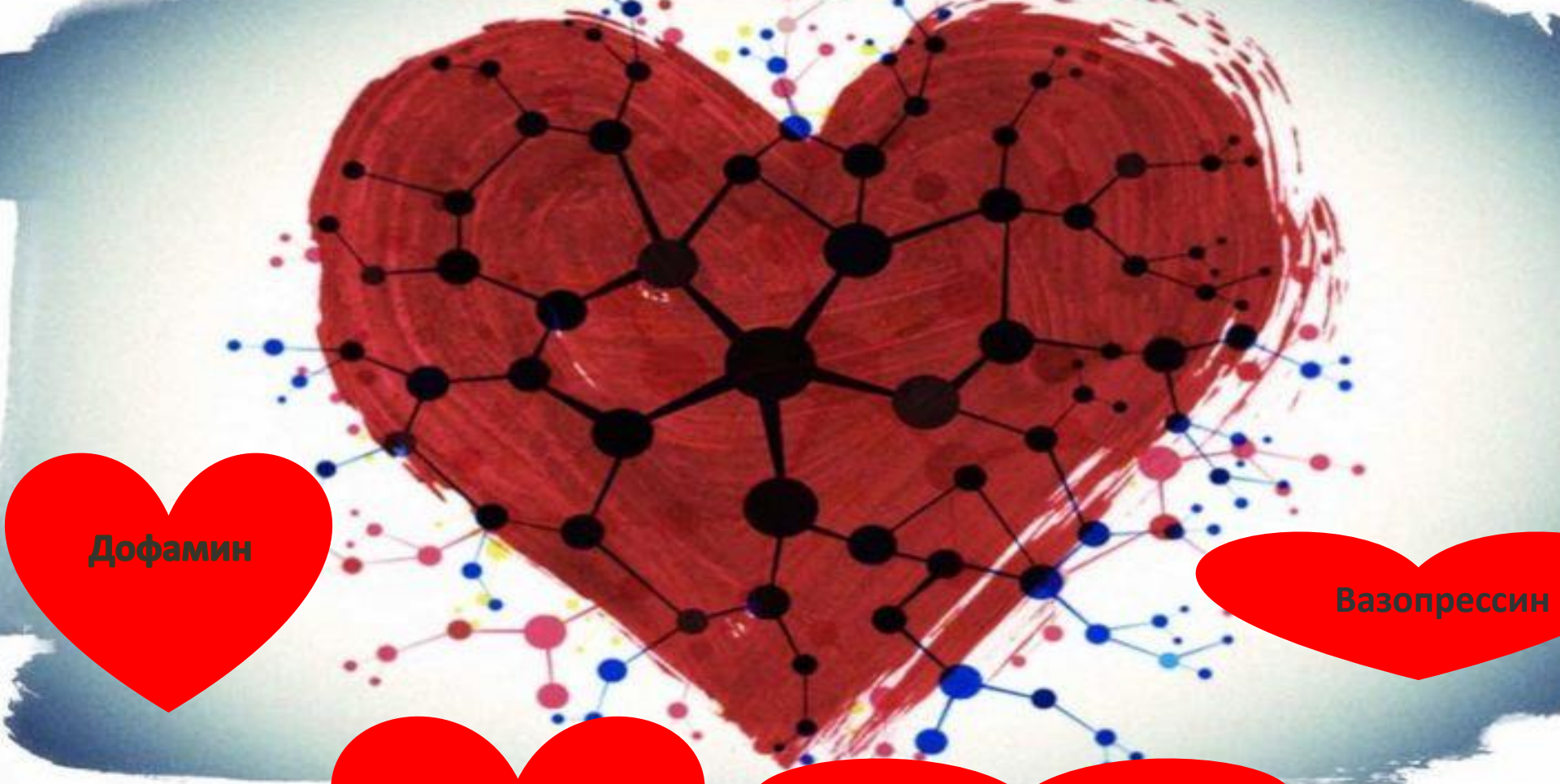


Из чего делают косметику

Косметика - это химическая формула, состоящая из химических веществ, ингредиентов. В составе одного косметического средства может входить более 50 ингредиентов.



ZnO, BiOCl, TiO₂, Fe₂O₃, Tальк, Mg, [Si, O_n]



Дофамин

Вазопрессин

Окситоцин

Фенилэтиламин

Серотонин

Норадреналин

