

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

1. Párosítsd az 1-10-ig számozott és az A-J-vel jelölt megállapításokat.



1. Minden egészséges étkezés alapja a zöldség.
 2. Egyél rendszeresen. A legjobb az, ha naponta 4-5 alkalommal eszel.
 3. A gyorséttermi és a készételek sok tartósítószerrel és hozzáadott íz- és illatanyagot tartalmaznak.
 4. Igyál naponta 1.5-2 l folyadékot, így a táplálékkal együtt napi 3-3.5 l vizet veszel magadhoz.
 5. A cukrászati termékek az üres kalóriák forrásai, csak energiát adnak.
 6. A napi nátrium-klorid bevitel nem lehet több 5 g-nál (egy teáskanál).
 7. Nem előnyös a túlzott húsfogyasztás. A túl sok hús fogyasztása növeli a zsíranyagcsere zavarait. Szintén növeli az érelmeszesedést, néhány ráktípust, és a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának valószínűségét.
 8. Próbálj meg rendszeresen sportolni.
 9. Kapcsold össze a megfelelő diétát a rendszeres sporttevékenységgel.
 10. Kerüld a cigarettát, alkoholt és kábítószert.
- A. Károsan hatnak az egészségi állapotra, így légzőszervi, keringési, idegrendszeri, emésztési és kiválasztó szervi rákhoz vezethetnek.
 - B. Válaszd közülük a zsírszegény, jó minőségű termékeket, és ritkán fogyaszd azokat.
 - C. Minden időben a legjobb gyógyszer a betegségre.
 - D. Befolyásolja a fogyást, az egészségi állapotot, és csökkenti a koleszterin szintet, és az artériás nyomás egyensúlyához vezet.
 - E. Vitaminok, étkezési rostok és növényi eredetű kémiai hatóanyagok nagyon értékes forrása.
 - F. Elhízáshoz, fogszuvasodáshoz vezetnek, valamint a vércukorszint rendellenességeit okozzák, amely a diabetes kialakulását eredményezheti.
 - G. Kezd a napot egészséges és laktató reggelivel, 3-4 óra múlva egyél valamit, hogy vércukorszinted megfelelő maradjon, és az anyagcserét gyorsítsd.
 - H. Kerüld a füstölt, konzervált és magasan feldolgozott termékek fogyasztását.
 - I. Sok bennük a zsír és alacsony a vitamintartalmuk.
 - J. Részt vesz a légzési folyamatban, távozik a vizelettel és izzadással.



Megoldás:

1E, 2G,3I,4J,5F,6H, 7B, 8D,9C,10A