***Беседа-рекомендация по здоровому образу жизни***

***«Обрати внимание на питание!***

***Не всяк овощ полезен…»***

Все мы знаем, что овощи, фрукты и зелень полезны. Однако, при некоторых заболеваниях даже полезная еда может принести вред!

 Морковь не рекомендуется больным почечнокаменной болезнью, сопровождающейся выпадением фосфатов в моче. Медициной описаны случаи, когда у принимающих в больших количествах морковный сок появляются вялость, головная боль, вплоть до нарушения координации движений, сыпь на коже, рвота, повышение температуры, боль в костях.

 Репчатый лук противопоказан при патологии почек, печени, острых заболеваниях желудка. Не следует злоупотреблять им в сыром виде.

 Капуста белокочанная – при панкреатите.

 Морская капуста – при любых формах нефрита, геморрагическом диатезе, во время беременности, а также при аллергиях.

 Сладкий перец – при хронических заболеваниях печени и почек, язве желудка и кишечника.

 Редька черная – при различных болезнях сердца, печени и почек, при язвенной болезни желудка, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока и двенадцатипёрстной кишки, и при воспалениях желудочно-кишечного тракта.

 Томаты в варёном и консервированном виде способствуют образованию и росту камней в почках и мочевом пузыре.

 При приёме свежего сока свёклы происходит сильный спазм кровеносных сосудов. Свежеотжатому соку надо дать отстояться 2-3 часа, чтобы испарились вредные летучие фракции. Но и после этого употребление свекольного сока в чистом виде более 100 г за один приём может вызвать небольшое головокружение и тошноту.

 Хрен обыкновенный нельзя есть при нефритах, острых и хронических воспалительных процессах системы пищеварения, так как он оказывает раздражающее действие на почечный эпителий и слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Однако следует сказать, что хрен – сильное противоонкологическое средство. Поэтому здоровым людям полезно его употреблять, например, в качестве приправы ко вторым блюдам, салатам и даже бутербродам.

 Чеснок раздражает слизистую желудка, его нежелательно употреблять при воспалении почек и остром периоде заболеваний желудка и кишечника, при обострении геморроя, сильных месячных.

 Салат в больших количествах вреден для больных туберкулёзом и астмой. Замечено, что он несколько снижает память и зрение.

 Щавель противопоказан при мочекаменной, желчекаменной болезнях и нарушениях обмена веществ: у пациентов происходит задержка мочи, усиливаются явления уремии.

 Мята перечная не используется при гипотонии.

 Петрушку не следует употреблять в пищу во время беременности и с осторожностью при острых воспалительных процессах в почках и мочевом пузыре.

 Злоупотребление зеленью укропа понижает кровяное давление, вызывает общий упадок сил.

 Зелень кориандра противопоказана при сердечно-сосудистных заболеваниях, повышенной свёртываемости крови, тромбофлебитах, тромбозах, а также при язве желудка, гиперацидных гастритах, гипертонии и гипотонии.