

Посмотрите на изображения.

Какие проблемы они иллюстрируют, что их объединяет?



1



2



3



4



5



6



7



8

- 1.** С какими проблемами со здоровьем чаще всего сталкиваются люди в вашей родной стране?
- 2.** Какие вредные привычки, по вашему мнению, являются наиболее опасными для здоровья человека?
- 3.** Что принято делать у вас на родине для профилактики различных заболеваний?
- 4.** Какие продукты питания у вас в стране считаются наиболее полезными?
- 5.** Что, на ваш взгляд, оказывает главное влияние на здоровье современного человека?

Вы наверняка не раз слышали про суперфуды, которые богаты витаминами и микроэлементами и способны поддержать здоровье — к ним относят, например, экзотические ягоды асаи и традиционную русскую гречку. Но, оказывается, для холодного времени года есть особые суперфуды. К ним относят питательные и полезные овощи — тыкву и батат. И в тех, и в других много каротиноидов — веществ, которые в организме превращаются в витамин А. Чем насыщеннее цвет этих зимних овощей, тем выше концентрация в них провитаминов. Каротиноиды оказывают антиоксидантный эффект — они борются со свободными радикалами, не давая им разрушать клетки, в том числе иммунные. Значит, «зимние суперфуды» не только насытят вас калориями и согреют, но и, некоторым образом, помогут в профилактике простуд.



Тыква



Батат



Гречка

Пейте кофе с корицей, чай с гвоздикой, ешьте рис с карри и посыпайте блюда острым красным перцем — осенью и зимой разнообразие приправ особенно актуально. Всё потому, что все эти добавки не только улучшают вкус напитков и еды, но и обладают противовоспалительными свойствами. И есть шанс, что именно они помогут вам не разболеться после того, как вы замёрзли на улице. К тому же специи, как и упомянутые выше суперфуды, — хорошие антиоксиданты.

Корица, ко всему прочему, позволяет лучше контролировать содержание сахара в крови. Это значит, что утренний кофе с корицей поможет избежать скачков (и последующих падений) уровня глюкозы — и сохранить необходимую зимой энергию на стабильном уровне.

придерживаетесь принципов здорового питания весь год, разве нельзя в самые тоскливые месяцы дать себе послабление? Врачи не советуют этого делать — по крайней мере, если вы не хотите заработать ожирение после череды холодных зим. За каждый такой сезон, по их наблюдениям, люди набирают в среднем по 0,5-1 кг. И летом этот лишний вес никуда не исчезает, а продолжает накапливаться. В итоге к 50 годам многие становятся килограммов на 15 тяжелее, чем были в юности, причём вес набирается постепенно, так что в один прекрасный день вы и сами не поймёте, откуда всё это взялось.

Чтобы этого избежать, зимой уделяйте особое внимание полезным перекусам. Съешьте, к примеру, горсть орехов или кусок зернового хлеба с нежирным сыром — это позволит поддерживать баланс: не замерзать между основными приёмами пищи и не тянуться к шоколадкам.

Правдивость  или Ложность  представленных ниже утверждений.

1	Пища, богатая каротиноидами, в холодное время года поможет в профилактике простуды.		
2	Употребление в пищу острых специй и суперфудов является единственной возможностью защититься от болезней в холодное время года.		
3	Употребление жирной и сладкой пищи в холодный период не принесёт вреда здоровью, если весь год придерживаться принципов здорового питания.		
4	Нахождение на улице в течение дня и приём витамина D помогают справиться с сезонным аффективным расстройством.		
5	В холодный период года полезно принимать долгий горячий душ и ванну.		
6	Занимаясь спортом на улице в холодное время года, следует отдавать предпочтение многослойной одежде.		
7	Соблюдение правил гигиены и противовирусные препараты дают стопроцентную защиту от гриппа и простуды.		

Прочитайте следующие устойчивые выражения.

Приходилось ли вам встречать их раньше? Объясните их значение.

1. Здоров как бык.
2. Отменное здоровье.
3. Хроническая болезнь.
4. Больной вопрос.
5. Повальная болезнь.

Какое из этих выражений лишнее в списке? Аргументируйте ваш ответ. Используйте подсказку, чтобы проверить себя.

Подсказка:

1. Человек, имеющий хорошее здоровье.
2. Прекрасное здоровье.
3. Длительная болезнь, медленно поддающаяся лечению или неизлечимая.
4. Вопрос, не дающий покоя, трудно разрешимая задача.
5. То, что стало слишком популярным, модным. Болезнь, распространявшаяся на целую область, эпидемия.

Используя выражения из Задания 9, заполните пропуски в предложениях.

1. , такие как болезни сердца, рак, инсульт, диабет, являются основной причиной смертей в мире.
2. Андрей никогда не обращался к врачу с жалобами, с детства ничем не болел. Про таких людей говорят
3. Для того, чтобы иметь в старости , необходимо следить за собой уже в молодом возрасте.
4. Более половины пользователей интернета проводят в социальных сетях почти сутки. Интернет-зависимость стала нашего времени.