

ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТИМА

В ПОИСКАХ
ПРОПАВШЕГО
АППЕТИТА

Иллюстрации Али Тяхт



АППЕТИТ ПРОПАЛ

Человеческое тело, как машина, работает на топливе, только не на бензине, а на супе, макаронах, котлетах и овощах. Если мы перестанем есть, то у нас не будет энергии. Мы можем заболеть и даже умереть.

*Ты должен питаться,
иначе заболеешь!*

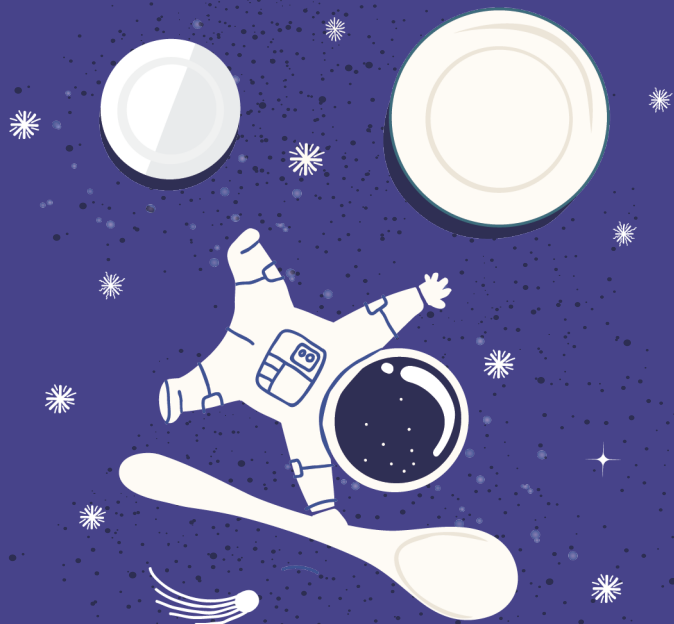
Однажды у Тима
пропал аппетит.

*Тим, это несерьезно!
Съешь хотя бы котлету!*

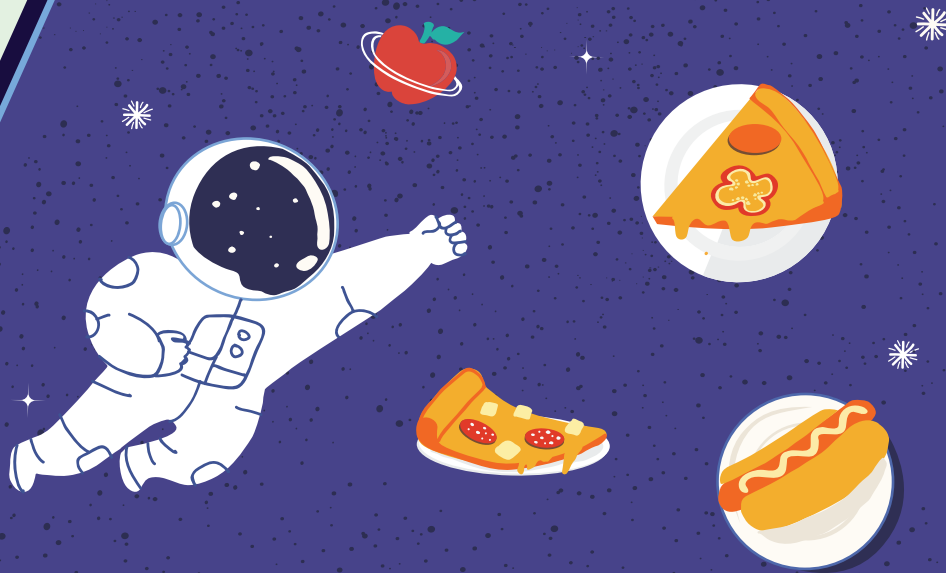
*В школе заставляют!
Дома заставляют!
А я не хочу есть!*



К счастью, наше тело так хорошо сконструировано, что нет нужды постоянно думать: «Надо поесть! Надо поесть!» Тело само подскажет, когда пора подкрепиться. Мы почувствуем **ГОЛОД**, а голод вызовет **АППЕТИТ**.



Есть выражение «сосёт под ложечкой», которое означает, что желудок просит еды. Ложечкой раньше называли впадину между рёбрами, где внутри живота находится желудок.



ГОЛОД — сигнал о том, что нам нужно пополнить запас питательных веществ. Сигнал посылает центр голода, расположенный в мозге. Мы чувствуем желание поесть. Если этого не сделать, голод усиливается, и ощущения могут стать неприятными: пустота в желудке, слабость, головокружение, головная боль.

АППЕТИТ — приятное чувство, которое мы испытываем, если вкусно пахнет выпечкой, кто-то ест сочное яблоко или мы рассматриваем витрину с пирожными. В это время во рту у нас выделяется слюна и появляется желание полакомиться чем-то, например аппетитной булочкой.

Бывает аппетит без голода. Бывает голод без аппетита. Но самое лучшее, когда они приходят вместе.

ЖАЖДА



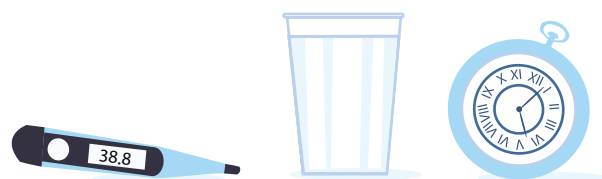
ФАКТ

Человеческое тело более чем наполовину состоит из воды.

Центр жажды следит за тем, чтобы в теле было достаточно жидкости. Когда запасы её уменьшаются, центр жажды дает сигнал, что надо попить.

Центр жажды расположен в мозге рядом с центром голода. Иногда мы можем даже перепутать голод и жажду. Так бывает, например, во время болезни, когда особенно важно много пить. Жидкость помогает иммунитету, выводит из организма токсины (яд), выделяемые вредными микробами, и помогает выздороветь.

Если на чувство голода можно некоторое время не обращать внимания, то жажду лучше утолить побыстрее. Особенно в жаркий день или во время занятий спортом, потому что в этих случаях человек теряет влагу быстрее.



Если пить недостаточно жидкости, может начаться обезвоживание (недостаток воды в организме). Становится сложно думать и концентрироваться, пропадает энергия и может заболеть голова.

Жажда ощущается как сухость во рту.



ФАКТ

Здоровый человек может прожить без еды около 5 месяцев! А без воды только 5 дней.

ФАКТ

Спортсмены, например бегуны и велосипедисты, во время соревнований пьют воду по расписанию. Их организм работает так быстро, что центр жажды не успевает вовремя подавать сигнал.

ФАКТ

Сладкая газировка, фруктовый сок и другие сладкие напитки ведут к набору веса и вредят зубам. В них содержится много сахара, который обволакивает зубы. Бактерии, живущие во рту, едят этот сахар и выделяют кислоту, разрушая зубную эмаль. Пей газировку и сок через трубочку, а после прополощи рот водой.

Лучше всего жажду утоляет обычная вода!



ЗАЧЕМ НАМ ПОТРЕБНОСТИ И РЕФЛЕКСЫ?

ПИРАМИДА
ПОТРЕБНОСТЕЙ ТИМА

Получается, мы должны пить и есть. А если у меня другие потребности?



СДЕЛАТЬ УРОКИ

ПОСИДЕТЬ В ТЕЛЕФОНЕ

ПОБОЛТАТЬ С ПОПУГАЕМ

ПОИГРАТЬ НА КОМПЬЮТЕРЕ



Природа позаботилась о том, чтобы человек дышал, спал, пил и ел. Это жизненно важные потребности. Ведь телу нужны кислород, отдых, питательные вещества и жидкость.

Какие, например? Играть в компьютерные игры?

Когда у машины заканчивается топливо, на приборной панели загорается лампочка, что надо заправиться. А у человека начинают работать **РЕФЛЕКСЫ**, связанные с питанием: урчит в животе, выделяется слюна и просыпается зверский аппетит.



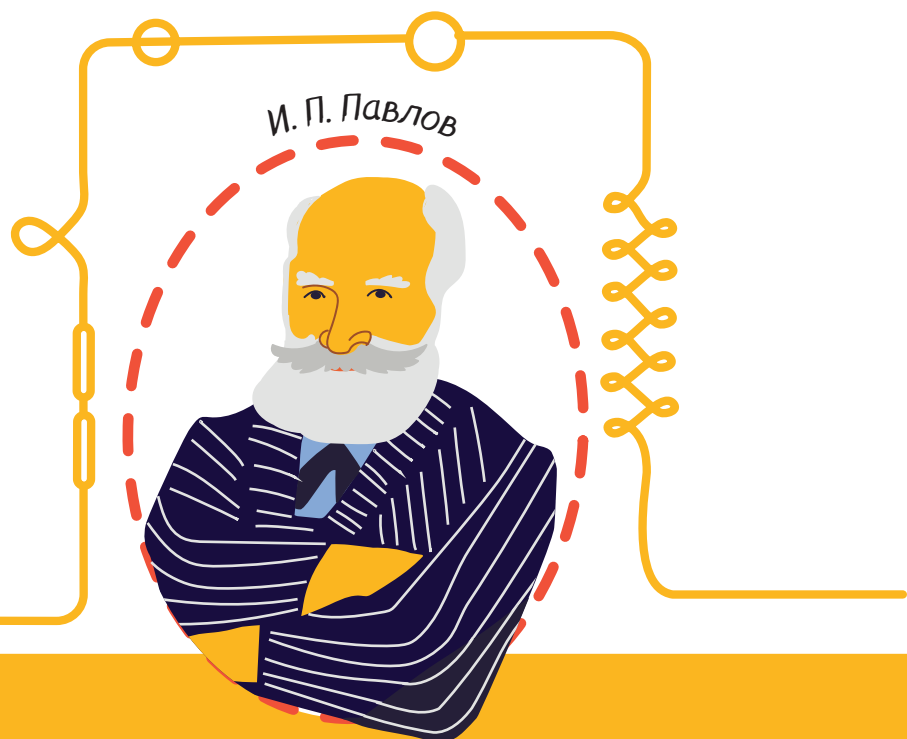
РЕФЛЕКСЫ — это автоматические реакции тела. Для удовлетворения жизненных потребностей и защиты организма от повреждений природа предусмотрела множество рефлексов.

Р-Р-РЕФЛЕКСЫ!

ФАКТ

Учёный Иван Петрович Павлов проводил эксперимент: давал собакам мясо и одновременно нажимал на кнопку звонка. Однажды он позвонил, а мяса не дал. Собаки, конечно, очень обиделись, но у них всё равно выделилась слюна. Сформировался условный рефлекс: звонок — выделение слюны.

Отдёргивать руку, если прикоснулся к горячему; моргать, если что-то попало в глаз; чихать, если в нос проник микроб или пылинка; глотать, когда прожевал пищу, — рефлексы. Есть рефлексы, с которыми мы рождаемся, они называются **БЕЗУСЛОВНЫЕ**. А есть те, которым мы учимся — **УСЛОВНЫЕ**.



ЭКСПЕРИМЕНТ

Подумай про лимон, представь, как кто-то режет его на кружочки. У тебя выделяется слюна? Если да, значит ты раньше уже ел лимоны и у тебя выработался условный рефлекс. Почти у всех людей при мысли о лимонах обильно выделяется слюна.



МУДРЫЙ ГИПОТАЛАМУС

В ГИПОТАЛАМУС, как в компьютер, поступает информация о том, сколько жидкости и питательных веществ осталось в организме. Если их запас подходит к концу, гипоталамус отправляет сигнал о том, что пора подкрепиться.

мало питательных веществ

сигнал от пустого желудка

аппетитный вид еды

приятный запах еды

голод

Рефлексами, связанными с питанием и утолением жажды, управляет специальный центр в мозге – ГИПОТАЛАМУС.

«ГОЛОД» запускается как от внешних сигналов (вид и запах еды), так и от внутренних (пустой желудок и нехватка питательных веществ).

«НАСЫЩЕНИЕ» включается только от сигналов изнутри тела, а сами сигналы слабее. Постарайся есть медленнее, чтобы не пропустить момент, когда гипоталамус нажмёт кнопку «Я наелся».



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС

Гипоталамус поддерживает в теле энергетический баланс: следит, чтобы количество поступившей и потраченной энергии было примерно одинаково.

ФАКТ

Энергия пищи измеряется в калориях. Слово «калория» происходит от латинского слова calor — «тепло».

Калорийность 1 булочки (вес 100 грамм) равна 330 ккал. Энергии этой булочки хватит, чтобы вскипятить 4 чайника воды.

Даже когда ты ничего не делаешь, тело тратит энергию. Ведь пока ты отдыхаешь, работают внутренние органы и клетки тела, которые растут, питаются, дышат, делятся и выполняют свои функции.



1 калория — это энергия, которая нужна, чтобы нагреть 1 грамм воды на 1 градус.

Например, чтобы закипел чайник (1 литр воды) необходимо 78 тысяч калорий (78 килокалорий, или 78 ккал.)

