

это интересно

полезно знать

Подпись – характер человека

Для того, чтобы узнать человека, не обязательно «съесть с ним пуд соли». Можно просто попросить его поставить подпись. У каждого человека автограф уникален и своеобразен. Но при этом в подписях абсолютно разных людей можно обнаружить общие признаки.

Психологи уверены, что фирменный росчерк пера способен поведать о человеческой личности намного больше, чем принято думать. Размер подписи:

а) компактная – у вас конкретное мышление;

б) размашистая – у вас глобальное системное мышление. Длина подписи:

а) короткая – вы быстро схватываете всю суть событий, но при этом монотонная работа не по вам;

б) длинная – вы способны хорошо и глубоко вникать в суть всех проблем. Вам присуще занудство; излишняя придирчивость и усидчивость. Расстояние между буквами:

а) «плотная» подпись – скупость (мелкие буквы), экономность.

б) значительное – транжирство; щедрость.

Наклон подписи:

а) «лежащие» буквы – у вас серьезные психологические проблемы;

б) прямой наклон – ум; прямолинейность, сдержанность;

в) влево – индивидуализм; своенравность;

г) вправо – способность к пониманию; сбалансированность характера;

д) разнотипный наклон – неискренность; скрытность. Длина «хвоста» подписи:

Чем больше человек нетерпим к любому чужому мнению, тем длиннее у него «хвост» подписи. Чем у человека короче «хвост» подписи, тем беспечнее человек.

Направление заключительного штриха:

а) вверх – у вас четко проявленный оптимизм;

б) вниз – вы склонны к пессимизму;

в) прямо – у вас сбалансированный характер. Признаки симметрии:

а) скачкообразная – неуравновешенность, эмоциональность;

б) симметричная – проявление надежности;

в) асимметричная – перепады настроения, неустойчивый характер.

Подчеркивание подписи:

а) перечеркнутая подпись – проявление самокритичности, сомнение, недовольство собой;

б) снизу – зависимость от окружающих, обидчивость, самолюбие;

в) вверху – тщеславие, гордость.

Разборчивость:

Чем больше подпись человека непонятна, тем больше человек скрытный.

Как видите, по подписи можно действительно узнать много интересного даже о незнакомом человеке.



Что вы едите на самом деле?

Здоровое питание – залог здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного внешнего вида и просто хорошего настроения.

Как говорил один известный американский шеф-повар Пол Прудхомм: «Вам не нужна серебряная ложка, чтобы кушать здоровую пищу». Но иногда покупая продукцию под видом «натуральной, здоровой» пищи мы можем просто нанести вред своему здоровью.

Правильно питаться – это первый шаг к здоровому образу жизни. Но всегда ли вы можете быть уверены, что продукты, которые вы покупаете, а точнее ингредиенты, безопасны для вашего здоровья? Покупая сладости и прочие угощения, мы попросту забываем о том, что многие из этих продуктов просто кишат вредными пищевыми добавками и консервантами.

Как распознать «вредный» ингредиент и не попасться на уловки недобросовестного производителя?

- внимательно читать состав каждого продукта на упаковке;

- не все продукты с маркировкой «натуральный» являются полезными и натуральными, поэтому следует проверить состав и узнать о производителе.

- возьмите с собой список вредных ингредиентов во время покупки товаров.

Пальмовое масло: вред или польза?

Пальмовое масло добавляется в огромное количество продуктов, которые взрослые и дети очень любят: печенье, мороженое, пицца, шоколад и другие сладости, маргарин, большинство пакетированной продукции, шампунь, гель для душа, зубная паста, косметика и т.д. Одни люди говорят, что можно употреблять пальмовое масло, другие против этого. Согласно исследованиям ученые рекомендуют минимизировать употребление пальмового масла, так как присутствует риск заболеваний сердца, повышение уровня холестерина, ожирение.

Но этот вопрос до сих пор остается противоречивым. Так сколько же вы употребляете пальмового масла? Многие производители не пишут прямым текстом «пальмовое масло» на упаковке, а прячут название под различными формулировками. Вот некоторые из них: vegetable oil, Palmate, Palmitate, Stearic Acid, Glyceryl, Stearate, Sodium Laureth Sulfate, Butylene Glycol, vegetable fat, Etyl Palmitate и многие другие производные пальмового масла.

Искусственные пищевые красители

Искусственные красители служат для окрашивания продуктов, придавая ему нужный вкус и цвет. Без сомнений они приносят вред здоровью человека любого возраста. Очень важно помнить, что именно такие искусственные красители как Yellow 5, Yellow 6, Red 40, Blue 1, Blue 2, Green 3, Orange B являются одними из самых опасных пищевых добавок. Иногда так хочется сделать что-нибудь приятное себя и своих близких: купить кексы, попробовать мороженое с разными вкусами, испечь пирог с джемом. А как сложно иногда

отказать бабушкам и дедушкам своим любимым внукам, когда те просят купить их кучу разноцветных конфет и напитков. Но регулярное употребление всех этих «безобидных» продуктов приводит к серьезным последствиям. Доказано, что Red 40, Yellow 5, Yellow 6 содержат бензидин и другие канцерогены. Искусственные пищевые красители вызывают повышенную гиперактивность у детей, аллергии, агрессивность, снижают внимание и в целом некоторые искусственные красители влияют на поведение детей. Попробуйте исключить продукты с красителями, и ваши дети снова станут послушными, милыми, а главное – здоровыми.

Искусственные заменители сахара

Все хотят быть стройными и хорошо выглядеть, поэтому отказываются от обычного сахара и находят ему «полезную» замену в виде сахарозаменителя. Когда вы видите надпись «без сахара» на упаковке, не спешите это покупать.

Одним из самых дешевых подсла-

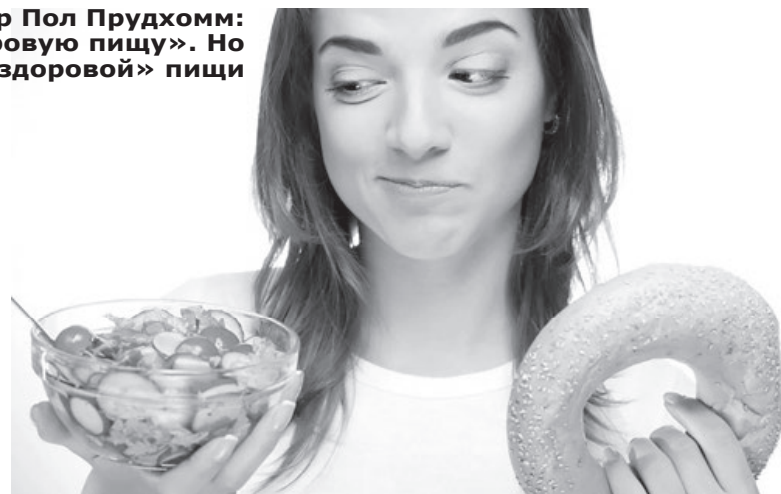


сителей является фруктозный кукурузный сироп. Он очень калориен и имеет высокое содержание фруктозы и его употребление может привести к болезням сердца, печени и кишечника. Вы можете его встретить даже в тех продуктах, которые не являются сладкими: безалкогольные напитки, хлеб, полуфабрикаты, консервированные овощи, йогурты и т.д.

Аспартам – это еще один известный подсластитель, который является низкокалорийным. Его легко найти в газированных напитках и диетических продуктах. Его употребление негативно сказывается на здоровье любого человека, и он имеет ряд последствий: ухудшение памяти, токсичен, влияние на нервную систему и т.д.

Усилители вкуса

Усилители вкуса не дают остановиться во время еды. Они делают вкус продукта вкуснее и его часто используют в супах, мясных продуктах, чипсах и т.д. Одним из самых распространенных усилителей вкуса является глутамат натрия. После употребления продуктов с этим ингредиентом можно почувствовать слабость, тошноту, головокружение и более серьезные заболевания. Так-



же существует множество других усилителей вкуса, например, гуанилат натрия, гидролизированные протеины сои, которые являются достаточно противоречивыми в употреблении.

Консерванты

Синтетические пищевые консерванты могут вызвать тошноту, головную боль, аллергии, астму и даже такие серьезные заболевания как рак. Они используются в следующих продуктах: мясные продукты, чипсы, маргарин, фастфуд, выпечка и др.

Бензоат натрия продлевает срок годности многих продуктов питания, но является канцерогеном и негативно влияет на общее состояние здоровья человека. Нитрит натрия является пищевым красителем и вредным консервантом, который добавляется в колбасные изделия и удобрения. Многие ученые ведут споры на счет вреда этого консерванта. Бутилированный гидроксизол и бутилированный гидрокситолуол. Эти консерванты широко используются для сохранения масла и жиров, они являются канцерогенными для крыс. В любом случае злоупотреблять такими продуктами как пиво, чипсы, маргарин не стоит.

Синтетический заменитель жира

Часто на упаковке мы видим такую заманчивую надпись: «Fat Free продукты», «cholesterol-free». Это можно прочитать в таких продуктах как чипсы, снеки, соусы, торты, десерты, сыр, масло, молочные продукты, мороженое, майонез и многое другое.

Думаете теперь можно кушать и не волноваться о проблеме с лишним весом? Это как раз наоборот. Такой «волшебный» заменитель жира как Olestra действительно обладает нулевой калорийностью, но в результате регулярного его употребления в пищу вызывает серьезные заболевания у детей и взрослых. Этот синтетический жир не усваивается организмом, способствует увеличению веса, вызывает диарею и другие желудочно-кишечные проблемы. Он также не дает витаминам усваиваться организмом и даже может вызывать развитие других опасных заболеваний.

Диеты, здоровый образ жизни – сейчас это очень популярно. Но не всегда нужно следовать моде, а нужно просто следить за питанием и соблюдать здоровый образ жизни, чтобы сохранить ваше здоровье, здоровье ваших детей и всей вашей семьи.

Информация в статье предоставлена только для образовательных целей, носит ознакомительный характер и не является рекомендацией. Вы не должны использовать её для диагностики и лечения проблем со здоровьем. Всегда консультируйтесь с врачом, прежде чем вносить изменения в свой рацион и привычки питания.

А. Ухолова