

Витамин С (аскорбиновая кислота) особенно необходим при профилактике катаракты, т. к. защищает хрусталики глаз от свободных радикалов (особенно тех, которые неизбежны под воздействием ультрафиолетовых лучей). Витамина С очень много в овощах, фруктах и травах. Его содержат все цитрусовые, киви, яблоки, абрикосы, персики; помидоры, болгарский перец; петрушка, шиповник, крапива и др. В 1 л апельсинового сока – 700–800 мг аскорбиновой кислоты.

Витамин В₂ (рибофлавин) необходим при заболеваниях сетчатки глаз. Этим витамином богаты: говяжья печень, почки, сердце, зеленые овощи, яйца, молоко и молочные продукты.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

Что вам известно о крови?

Скорее всего, вы знаете, что она отстирывается только в холодной воде и бывает четырех групп. И не догадываетесь о том, что ежедневно алая жидкость в вашем организме преодолевает 20 000 км, а ее вид намного больше пугает представителей сильного, чем слабого пола. Впрочем, это далеко не самые интересные факты о крови...

У взрослого человека объем крови в организме составляет примерно 6–8% от массы тела, у детей – 8-9%. Т. е. если вы весите 65 кг, алой жидкости в вас примерно 5 л.

Более 1000 раз ежедневно вся кровь проходит через сердце. А ее общий путь по всем венам и артериям, составляющим кровеносную систему, равняется 20 000 км. Между прочим, это расстояние от Москвы до Южно-Сахалинска, помноженное на два.

Общая протяженность всех сосудов в нашем организме составляет 100 000 км. Это длина двух с половиной экваторов! А их площадь равняется 7000 м² – это 10 футбольных полей!

1/8 км в час – такова скорость передвижения крови по артериям. Это приблизительно равно скорости, с которой Вы совершаете неторопливые пешие прогулки. По венам алая жидкость течет медленнее – за час она преодолевает всего 500 м. Этот показатель можно сравнить со скоростью туриста, осматривающего достопримечательности Рима.

Проще всего в России найти донора со второй группой крови. Первая чуть менее популярна. За ней идет третья, а самой редкой группой считается четвертая.

По мнению ученых, люди с первой группой крови больше других подвержены желудочно-кишечным заболеваниям; у обладателей второй чаще встречаются проблемы с сердцем, аллергия, диабет, бронхиальная астма и ревматизм; носители третьей уязвимы перед пневмонией, а у тех, в чьих венах течет алая жидкость под номером четыре, слабое место – иммунитет.

МУДРОСТЬ

Правила жизненного успеха

Если обещали перезвонить – перезвоните.

Опаздываете? Найдите способ предупредить об этом.

Не смейтесь над чужими мечтами.

Не возвращайтесь к людям, которые вас предали.

Проводите с родителями больше времени – момент, когда их не станет, всегда наступает неожиданно.

Вежливость покоряет города. Пользуйтесь ею чаще.

Умейте признавать свои ошибки.

Откажитесь от привычки жаловаться.

Даже при серьезной ссоре не пытайтесь задеть человека за живое. Вы помиритесь (скорее всего), а слова запомнятся надолго.

Говорите правду, и тогда не придется ничего запоминать.

В начале дня делайте самое трудное и неприятное дело. Когда вы сделали его – остаток дня вас не одолевают ненужные мысли.

Забывайте обиду, но никогда не забывайте доброту.

Умные мысли

«Жить – не тужить, никого не осуждать, никому не досаждать, и всем – мое почтение».

Преподобный Амвросий Оптинский

«В двух случаях нет смысла злиться: когда дело еще можно поправить и когда дело уже нельзя поправить».

Томас Фуллер (английский историк)