

SPREMEMBA TELESA V ENEM LETU

Skupina japonskih in ameriških znanstvenikov, ki je nekaj let opazovala spremembe človeškega organizma je ugotovila, da najbolj obremenjujemo in izpostavljammo naše SRCE. Kot motor, ki se nikoli ne ustavi, srce na leto zabeleži kar 42 milijonov utripov. Po žilah prečrpa 2,5 milijona litrov krvi.

LASJE zrastejo za približno 12 cm, pljuča predihajo okrog 7 milijonov litrov zraka, trikrat se obnovi KOŽNI plašč. Ciklus obnavljanja kože traja okrog 120 dni. Prožnost in napetost kože se začne spreminjati že po 25 letu starosti. Takrat začne koža izgubljati vlago. Zato je potrebno primerno vlažiti kožo z različnimi kremami. Odrasel človek ima v koži 3 milijone žlez znojnic. Te v normalnih pogojih dnevno izločajo 1,5 litra znoja. Ženske na leto izločijo približno 300 litrov znoja.

NOHTI na mesec zrastejo 4-6 mm, v pol leta pa se popolnoma obnovijo. Zdravemu človeku dvakrat na leto zrastejo na rokah popolnoma novi nohti. Na nogah se nohti obnavljajo počasneje, 1 x na leto.

LASJE na leto zrastejo okrog 12 cm. Na dan izpade približno 100 – 120 las, kar pomeni 36.500 las na leto. Na srečo nam zrastejo vedno novi, vendar se z leti rast zavre in upočasni. Lasje postanejo tanjši, občutljivejši, krhki in redkejši. Po 30 letu starosti, začno lasje izgubljati pigment, zato začnejo lasje siveti. Okrog 50 leta je skoraj vsaka druga ženska že deloma siva. Moški osivijo nekoliko kasneje. Lasje se jim začnejo prej redčiti, zato imajo pleše.

MOŽGANI z leti propadajo in usihajo. Imajo več kot 100 milijard sivih celic, ki skrbijo za duševno zbranost.

Človeški možgani so najbolj sposobni okrog 20 leta starosti.

PLJUČA na dan predihajo 19.000 litrov zraka (7 milijonov litrov na leto). Z leti elastičnost pljučnega tkiva pada. Pri 60 letih je zmogljivost pljuč manjša za 20 %.

Povprečna dnevna poraba KALORIJ v prehrani je 2000 kalorij. To pomeni, da mora človek na leto predelati 730.000 kalorij. Od tega je 36 kg maščob, 20 kg čistega sladkorja in beljakovin in več kot 650 litrov tekočine.

Prehrana je za organizem zelo pomembna. Poskrbeti moramo, za pravilno delovanje prebavnega sistema. To pomeni: čim manj maščob, raznovrstne hrane (stročnice, žita, zelenjave in sadja), veliko hranilnih snovi(kalcij).

Zelo pomembno pa je, da si za hrano vzamemo čas, jemo počasi, hrano temeljito prežvečimo in ne jemo velikih količin.