

Pogovorite se s svojimi kolegi.

Kaj bi morali ljudje vsak dan narediti za svoje zdravje?

S čim ljudje škodujemo svojemu zdravju?

Kako se borimo proti boleznim? Kako jih preprečujemo?

10. Nadaljujte:

K zdravniku nam ni treba, ko _____

K zdravniku nam ni treba, če _____

K zdravniku moramo, če _____

K zdravniku moramo, ko _____

11. Preberite besedilo.

DVA KOZARCA MLEKA NA DAN

Če pojemo vsak dan eno jabolko, se nas bolezen zagotovo ne bo lotila, pravi star angleški pregovor. Sedaj pa so britanski zdravniki odkrili, da ima tudi mleko znatne zdavilne učinke. Raziskave bolnišnice v Cambridgeu so pokazale naslednje: deklice, ki pijejo veliko mleka, imajo v starosti trdnejše kosti in so boljše zavarovane pred osteoporozo kot tiste, ki mleka niso marale. Na vprašanja zdravnikov so odgovarjale ženske v starosti od 44 do 74 let. Zdravniki so preiskali tudi trdnost njihovih kosti.

Pokazalo se je, da kostem najbolj koristi tisto mleko, ki ga ženska popije do svojega 25 leta. Takrat se telo še razvija in raste, kalcij iz mleka pa organizem koristno uporabi za utrjevanje kosti.

Osteoporoz?

Mleko ima blagodejne učinke tudi na zdravje starejših ljudi, saj ohranja kosti trdne, čeprav delovanje ni tako izrazito kot v mladih letih.

Če prisluhnemo nasvetu britanskih zdravnikov: dva kozarca mleka na dan nam zagotavljata zdravje in dobro počutje!



12. Ali trditve držijo?

Angleški pregovor pravi, če pojemo eno jabolko na dan, ne bomo zboleli. DA NE

Mleko ni dobro za zdravje. DA NE

Mleko, ki ga popijemo kot otroci, je manj koristno kot tisto, ki ga spijemo po 25. letu. DA NE

Telo uporabi kalcij iz mleka in kosti postanejo bolj trdne. DA NE

Angleški zdravniki svetujejo: popijte dva kozarca mleka na dan in zdravi boste. DA NE