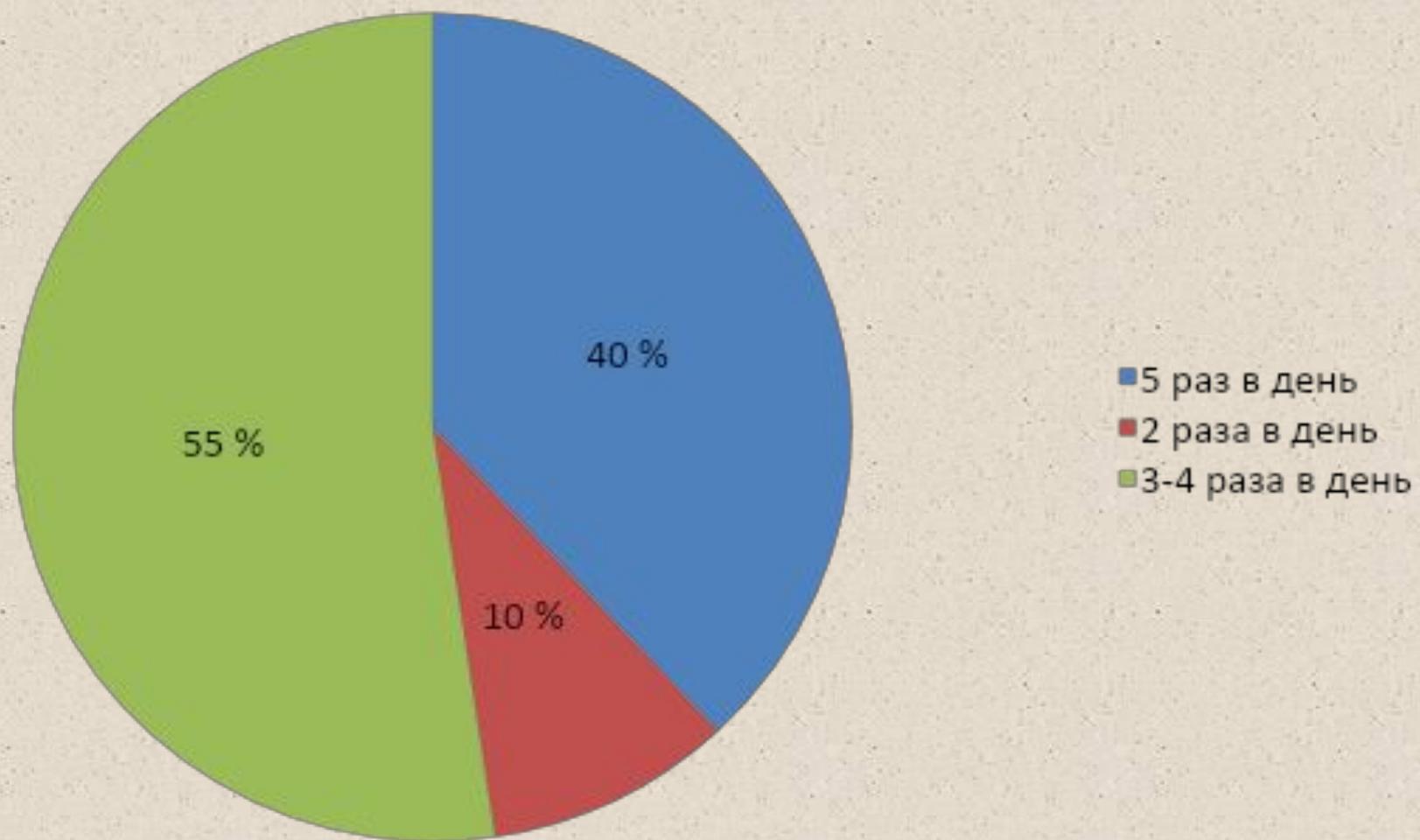


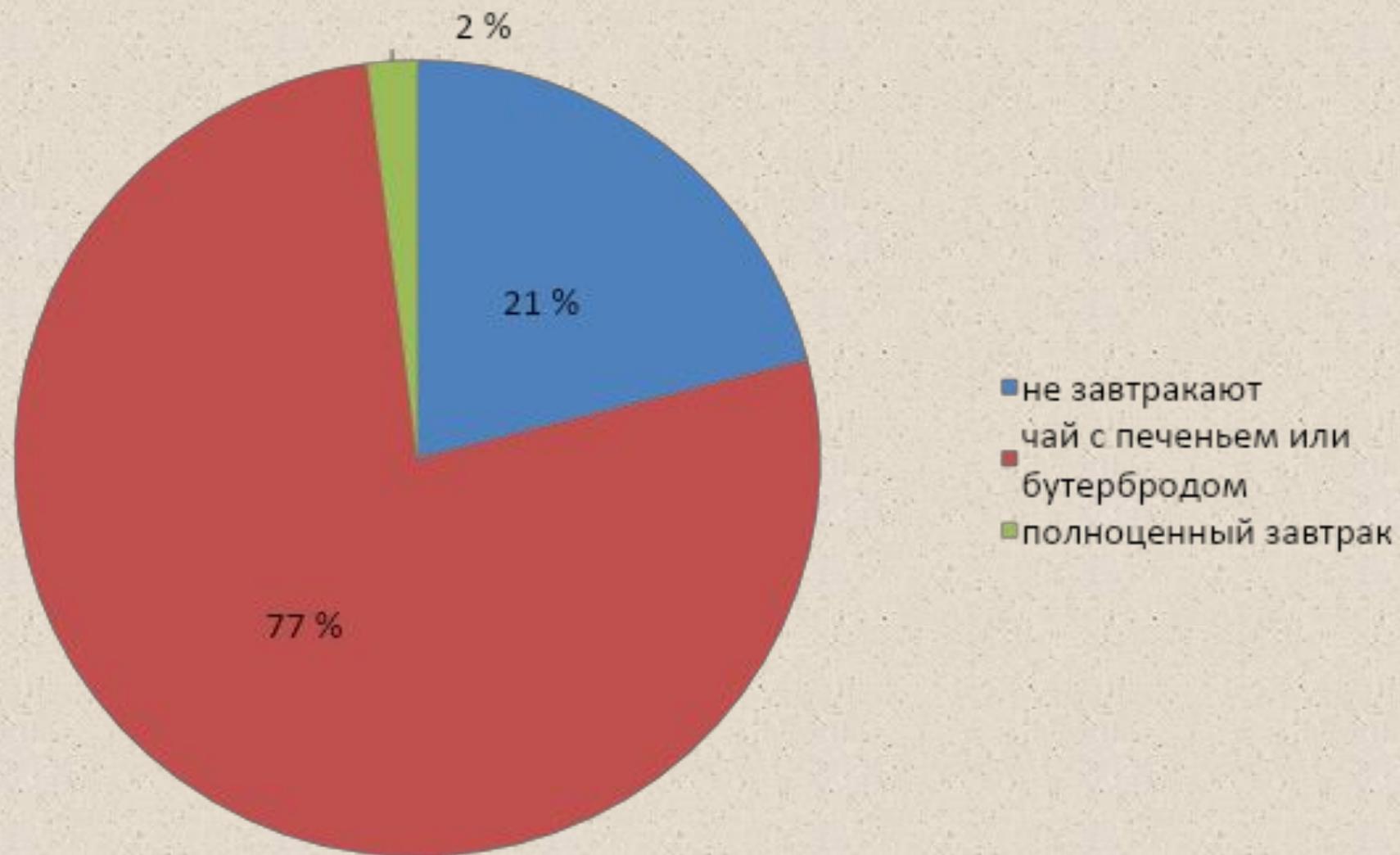
БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Подготовила ИЮДИНА Яна Владимировна
Учитель технологии
ГБОУ гимназия 426 Петродворцовый
район

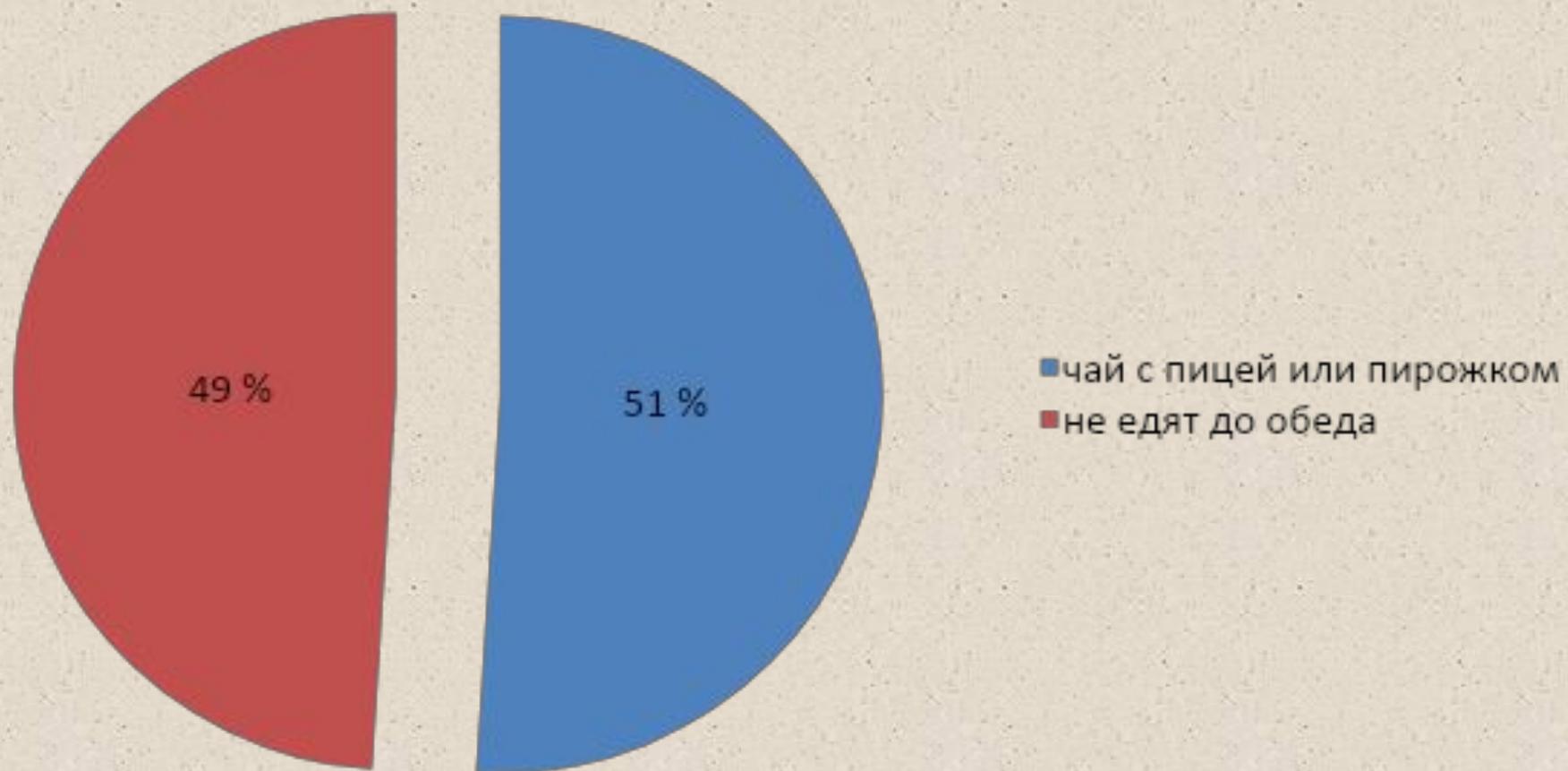
Сколько раз в день вы питаетесь?



Что вы едите на завтрак?

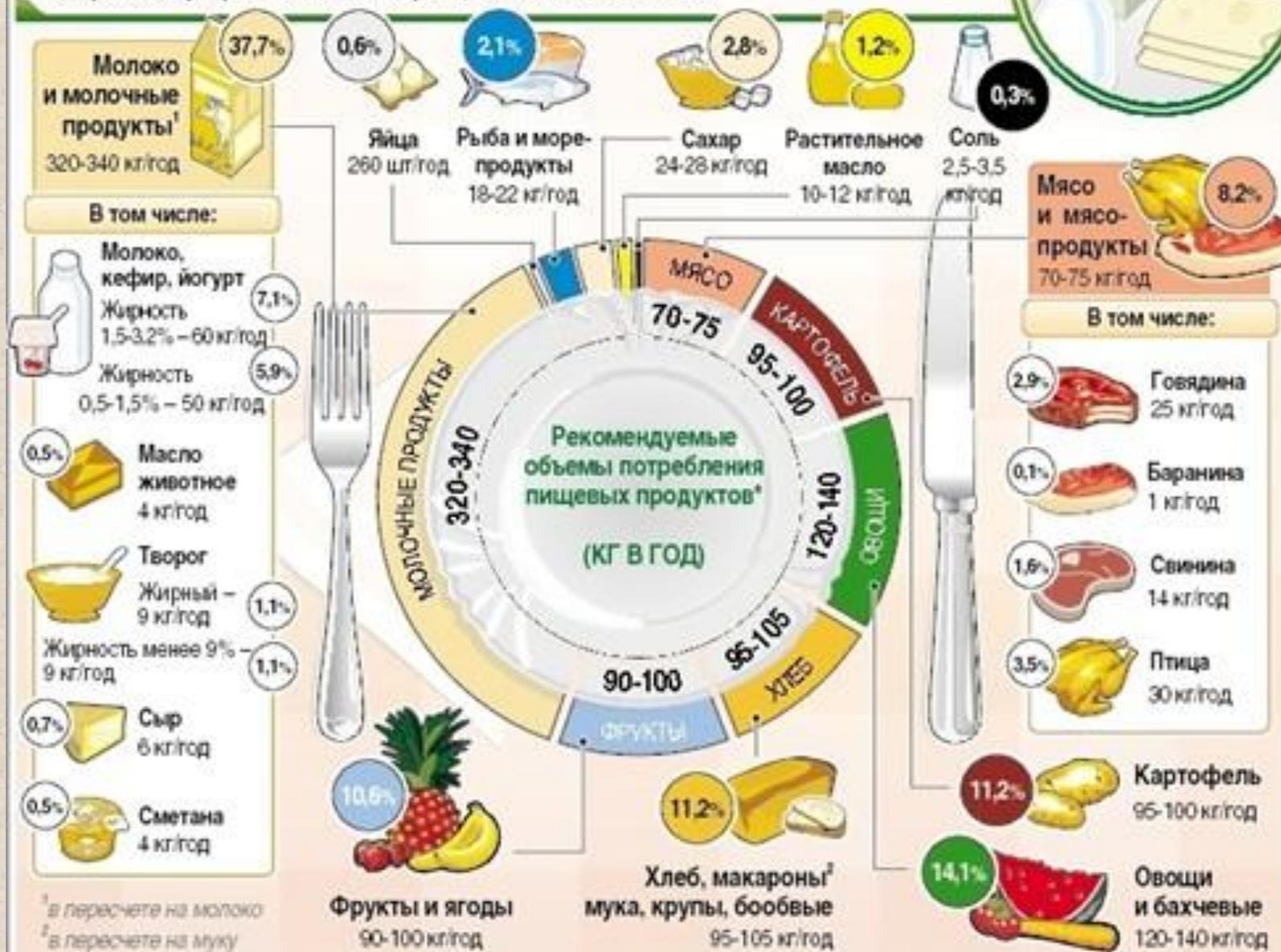


Как вы питаетесь в школе?



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Минздравсоцразвития РФ утвердил рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, которые разработаны с учетом современных требований питания и необходимы для активного образа жизни, укрепления здоровья, профилактики неинфекционных заболеваний



* в пересчете на молоко
 ** в пересчете на муку

1

СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.

2.1

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

2.2

МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3

ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

4.1

ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.

4.2

ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

5

НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



ФУНКЦИИ ПИТАНИЯ

Главная функция питания – получение питательных веществ, для пластического строительства нашего тела, и выработки энергии, выполнения наших функций, поддержания внутренней среды и жизни.

Пластическая функция

Из питательных веществ мы получаем строительный материал, которым необходим нашему телу. Все клетки тела обновляются с разной скоростью, одни быстро, другие медленно, процесс обновления одних клеток новыми, молодыми происходит постоянно. Вот почему мы не стареем определённое время. Процессы обновления преобладают над процессами распада клеток.

Энергетическая функция

Из питательных веществ тело черпает энергию. Без энергии тело не сможет запустить процессы обновления и регенерации клеток.

Энергия нам нужна для существования, для поддержания нашей внутренней среды и всех процессов которые происходят у нас внутри. Многие, из которых мы не видим, например, движение крови по сосудам, дыхание, ассимиляция пищи, выработка гормонов и нервного импульса. Мы их не видим, и даже не знаем, но они идут и на эти процессы нужна энергия!

Питательная функция

Самая простая и изученная функция питания – это удовлетворение нашего тела пищей. Мы едим, получаем питательные вещества. Пища должна пройти долгие этапы преобразований, прежде чем она превратится в питательные вещества которые может усвоить наше тело.

Это разрушение, переваривание, расщепление, ассимиляция. А уже после всего она превращается в тот состав, который наше тело может использовать для своих нужд.

Омоложение

Питание даёт энергию и необходимые элементы для обновления тканей тела на клеточном уровне. Правильное питание, живая еда даёт возможность к омоложению тела. Если постоянно придерживаться правильного природного рациона, процессы омоложения будут идти без сбоев.

Мышление и развитие

Наш мозг – это самая требовательная часть тела, он требует питания, причём постоянного. Кроме книг его нужно кормить и необходимыми веществами.

Развиваться можно лишь благодаря правильному питанию, по другому никак. Поэтому начать укреплять своё здоровье, нужно именно решив для себя вопросы питания. При правильном питании и мышление и логика и эмоциональная сфера работают отлично.

Питание – это развитие. Питание запускает процессы, которые помогут вам развивать себя, быть любопытным и стремиться к большему. **Подумайте над своим питанием! Чем вы кормите своё тело?**

По каким основаниям данный рацион питания не может считаться полноценным?



By Dream-Wallpaper.com

Винсент Ван Гог. Едоки картофеля

Каково должно быть соотношение основных компонентов питания?



Соотношение **1:1:4**

100 г белков 100 г жиров и 400 г углеводов



Мясная пицца (Кавказ, Азия)



Рыба (северные народы, полинезийцы)



Вегетарианское меню (Индия)

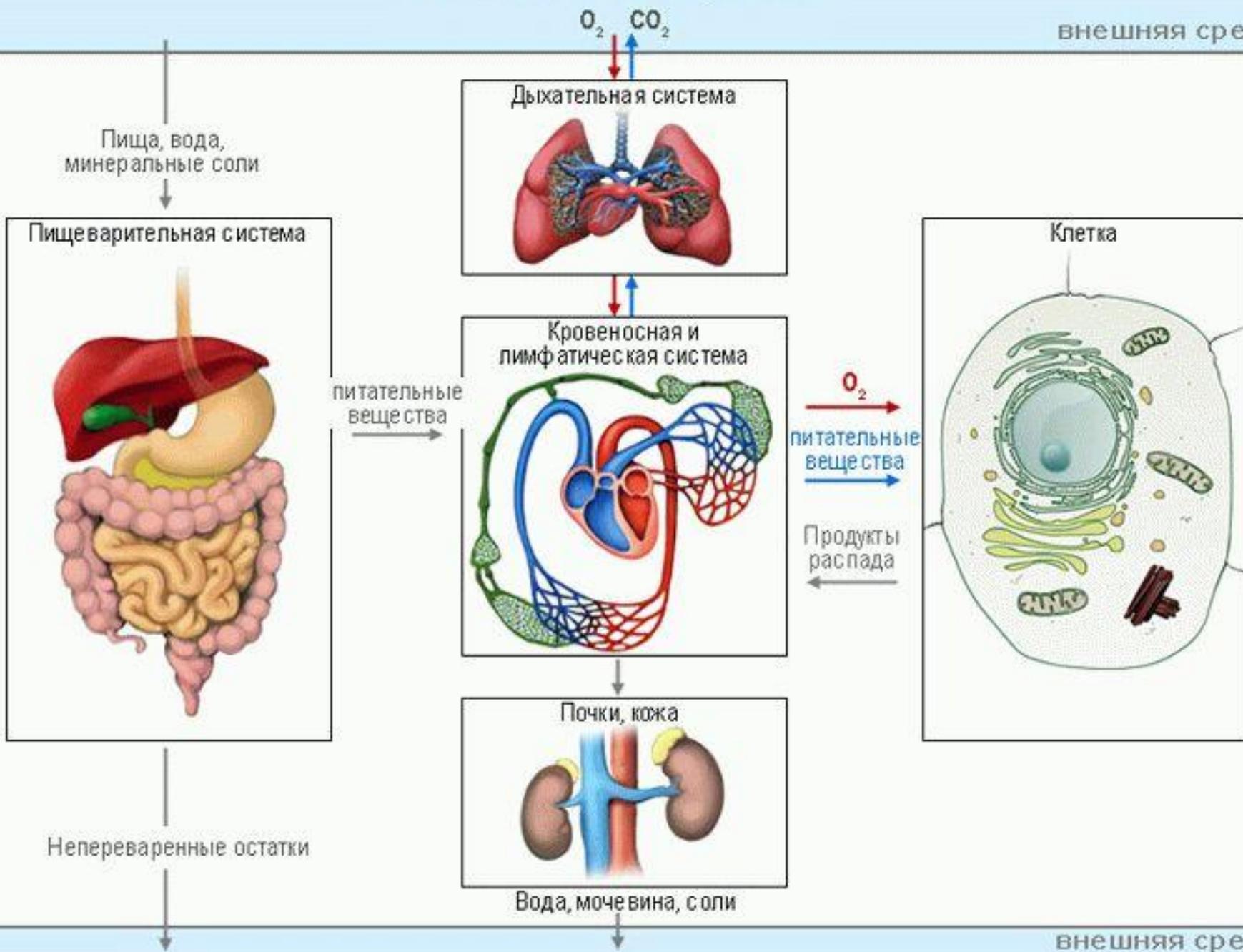
Питание – одна из древнейших связей организма со средой. Приспособлений и к способу питания, и к его недостатку выработалось множество (поведенческие, инстинктивные и др.).

Одно из приспособлений к недостатку питания – это поедание большего количества пищи, чем это требуется организму и, преобразование её в жировые запасы.

Поскольку биохимические процессы, обеспечивающие этот режим питания, также связаны с повышенным синтезом и активацией соответствующих ферментных систем, то становится понятным, что **ПЕРЕЕДАНИЕ** вызывает глубокие изменения в обмене веществ уже на молекулярном уровне.

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

внешняя среда



внешняя среда

Энергетическая ценность некоторых продуктов и блюд

Наименование продукта	Ккал/100г
Мясо (птица и мясопродукты)	
Баранина жирная	316
Ветчина	365
Говядина тушеная	180
Говядина жареная	170
Грудинка	475
Гусь	300
Индейка	150
Колбаса вареная	250
Колбаса полукопченая	380
Корейка	430
Крольчатина	115
Курица вареная	135
Курица жареная	210
Печень говяжья	100
Почки	66
Сардельки	160
Свинина отбивная	265
Свинина тушеная	350
Сердце	87
Сосиски	135
Телятина	90
Утка	405
Язык	165

Наименование продукта	Ккал/100г
Рыба и морепродукты	
Икра зернистая	250
Икра кетовая	245
Икра минтая	130
Кальмар	75
Карп	46
Карп жареный	145
Кета	157
Кон-вы рыбные/в масле	320
Кон-вы рыбные	120
Креветки	85
Крабы	70
Лещ	48
Лососина жареная	145
Лососина копченая	385
Минтай	70
Морская капуста	16
Навага	44
Окунь	95
Раки	75
Салака	98
Севрюга	137
Сельдь атлантическая	57
Судак	43
Треска	59
Шпроты в масле	250
Щука	41
Камбала	88

Наименование продукта	Ккал/100г
Молочные продукты	
Ацидофилин (3,2%)	58
Брынза коровья	260
Йогурт (1,5%)	51
Кефир жирный	60
Кефир (1%)	38
Кефир (0%)	30
Молоко (3,2%)	60
Молоко коровье цельное	68
Мороженое сливочное	220
Простокваша	59
Ряженка	85
Сливки (10%)	120
Сливки (20%)	300
Сметана (10%)	115
Сметана (20%)	210
Сыр голландский	357
Сыр Ламбер	377
Сыр Пармезан	330
Сыр российский	371
Сырки творожные	380
Творог (18%)	226
Творог со сметаной	260
Творог нежирный	80

Наименование продукта	Ккал/100г
Зерновые и бобовые	
Горох зеленый	280
Мука пшеничная	348
Мука ржаная	347
Какао-порошок	375
Крупа гречневая	346
Крупа манная	340
Крупа овсяная	374
Крупа перловая	342
Крупа пшеничная	352
Крупа ячневая	343
Кукурузные хлопья	369
Макароны	350
Овсяные хлопья	305
Рис	337
Соя	395
Фасоль	328
Чечевица	310
Ячменные хлопья	315
Пшено	351
Толокно	357
Nestle Corn Flakes	368

Яйцо куриное	
Яйцо куриное 1шт	65
Яичный порошок	540

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 150 200 250 300 350 400 450 500 550 600

шкала калорийности продуктов

<http://byuanov-ed.ru/pitanie-vazhnaya-chast-zdorovya/>