

Государственное Бюджетное
Профессиональное Образовательное
Учреждение города Москвы
«Технологический колледж №34»

Дисциплина: гигиена и экология человека
**«Пища и ее влияние на организм. Значение
белков, жиров, углеводов, витаминов, и
микроэлементов»**

Преподаватель: Ваниллер Ирина
Иосифовна Выполнили работу:
Павлова и Мирошникова

Виктория Анастасия

Студентки группы: 02-2ПЭ

М

Москва 2018.

*"Наши пищевые вещества должны быть
лечебным средством, а наши лечебные
средства должны быть пищевыми
веществами."*

Гиппократ

*«Скажи мне что ты ешь и я скажу тебе, кто
ты.»*

А.С. Пушкин

Пицца – основной источник существования человека.

- Содержит около 600 химических элементов.*
- 90% из них обладают лечебными свойствами.*
- Каждому необходимо знать пищевую ценность продуктов!*



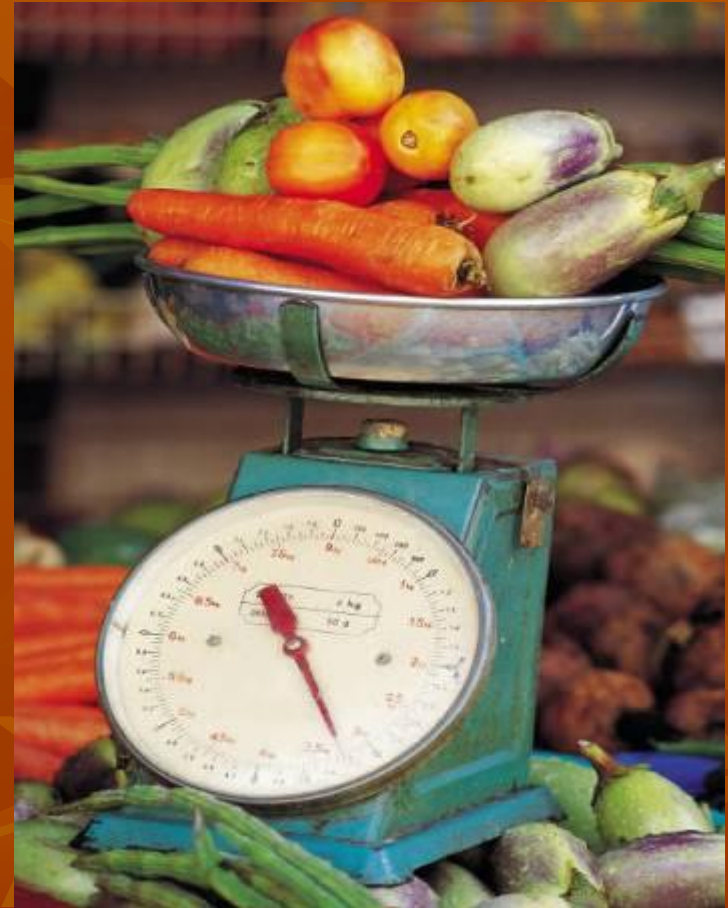
Свойства пищевых продуктов.

- *Полноценное питание невозможно без знаний химического состава пищи, пищевой ценности и правил составления рациона питания.*



Биологическое значение пищи.

- *Наиболее важные вещества, влияющие на рост, развитие организма, восполнение энергетических затрат – являются:*
- *Белки, жиры, углеводы, витамины, вода, мин. вещества и т.д*



Состав пищи.

*Органические
вещества*

Белки

Жиры

Углеводы

*Неорганические
вещества*

*Минеральные
соли*

H₂O

Ее влияние на организм.

- *Пища для человека является источником энергии и материалом для построения тканей организма.*

Жить, чтобы есть

- Избыток углеводов, жиров, сахара
- Недостаток белка, витаминов и минералов
- Много калорий



Есть, чтобы жить

- Достаточно белка, витаминов, минералов, клетчатки
- Полезные углеводы
- Мало калорий



Какое питание вы выбираете?



Белки

- Белки – это строительный материал человеческого организма, источник энергии.
- Повышают работоспособность органов тела.
- Суточная норма потребления белков зависит от физической нагрузки. Высокая норма потребления – 120 гр, низкая – 80 гр.



Жиры.

- Жиры – прежде всего источник энергии.
- Регулируют обменные процессы в клетках.
- Жиры растительного происхождения участвуют в дыхании клеток, принося в них кислород.
- Предохраняют организм от охлаждения.
- Рекомендуемое потребление в день: сливочного масла 20-25 г; растительного 15-20 г.



Жиры для вашего организма:

Еда+
edaplus.info

В 100 граммах

Суточная норма: 30% от общей калорийности ежедневного рациона

+

- Построение клеточных мембран
- Синтез половых гормонов
- Отвечают за усвоение витаминов А, D, Е, К
- Защищают от холода
- Игрют роль «подушки безопасности» для органов во время различных телесных повреждений
- Дают энергию во время длительной голодовки
- Необходимы для функционирования мозга и нервной системы

-

- Нехватка жиров:
 - истощение нервной системы
 - снижение сопротивляемости организма к инфекции
 - гормональный дисбаланс
 - раннее старение
- Избыток жиров:
 - ожирение
 - увеличение свертываемости крови
 - активация процессов образования печеночных и желчных камней
 - атеросклероз
 - дегенеративные процессы в области печени и почек
 - повышение артериального давления и нагрузки на сердце

Жиры для вашего организма:

Жиры для вашего организма	Жиры для вашего организма	Жиры для вашего организма	Жиры для вашего организма	Жиры для вашего организма	Жиры для вашего организма
Масло рапсовое 99,9 г	Масло оливковое 99,8 г	Топленое масло 99 г	Сало свиное 92,8 г	Мargarin 82 г	Кедровый орех 67 г
Орех грецкий 60,8 г	Семя подсолнечное 52,9 г	Фисташки 50 г	Фундук 61,5 г	Утка 61,2 г	Буженина 50 г

Углеводы.

- Углеводы, как белки и жиры, - важнейшие компоненты пищевого рациона.
- Составляют значительную часть растительной пищи, являются источником энергии. Делятся на: моносахариды (сладкие на вкус), полисахариды (крахмал, клетчатка) не сладкие на вкус.



Витамины.

- *Витамины – жизненно важные вещества, необходимые нашему организму для поддержания многих его функций.*

■ Где искать витамины?			
Витамин А:			говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:			яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:			творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:			цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:			растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:			молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:			рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:			говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:			морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Микроэлементы.

Нехватка или полное отсутствие могут привести как к серьезным заболеваниям, так и к гибели организма.



Ягоды.

- *Ягодные культуры – большая группа многолетних кустарников, полукустарников и травянистых растений, которые дают сочные плоды – ягоды.*
- *Ягоды содержат важные для питания человека органические кислоты, сахар, минеральные соли, витамины, ароматические вещества.*
- *-Черника, малина, черноплодная рябина – имеют лекарственное значение.*

Следует знать!

- *Неполное белковое питание приводит к тяжёлым заболеваниям.*

Избыточное ведёт к развитию атеросклероза, накоплению в организме шлаков, снижению иммунитета, и инфекционным заболеваниям.

Следует знать!

- *Кроме жиров, поступающих в организм в чистом виде, они могут образовываться в нем из углеводов при их избыточном поступлении с пищей. Такие жиры малоценны, так как в них отсутствуют жирорастворимые витамины. Избытки жира откладываются не только под кожей, что приводит к ожирению, но и на внутренних органах, что затрудняет их функционирование.*

Это необходимо знать!

- *Суточная норма потребления углеводов:*
- *- 450-500 г норма потребления делится на- потребление моносахаридов –до 100 г; клетчатки –до 30 г; сахаридов и крахмала – до 370 г.*

Помни!

- *Питание человека зависит от возраста, характера труда, пола, аппетита, вкуса, воспитания, обычаев семьи, географических и экономических факторов, и не менее важное доступности.*
- *Полноценное, разумное, правильное, регулярное питание - все это основа рационального питания.*

Принципы рационального питания.

- **Правильный режим питания – принимать пищу в одни и те же часы (5 раз).**
- **Умеренность в употреблении пищи: не недоедать и не переедать.**
- **Разнообразное питание: чередование пищи растительного и животного происхождения.**

Давайте помнить всегда!

- *Не забывать о культуре питания.*
- *Пища должна быть вкусно приготовлена и красиво оформлена.*
- *Еда – это топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь грамотно его использовать должен любой, а особенно молодой человек.*

КОНЕЦ

