

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!*



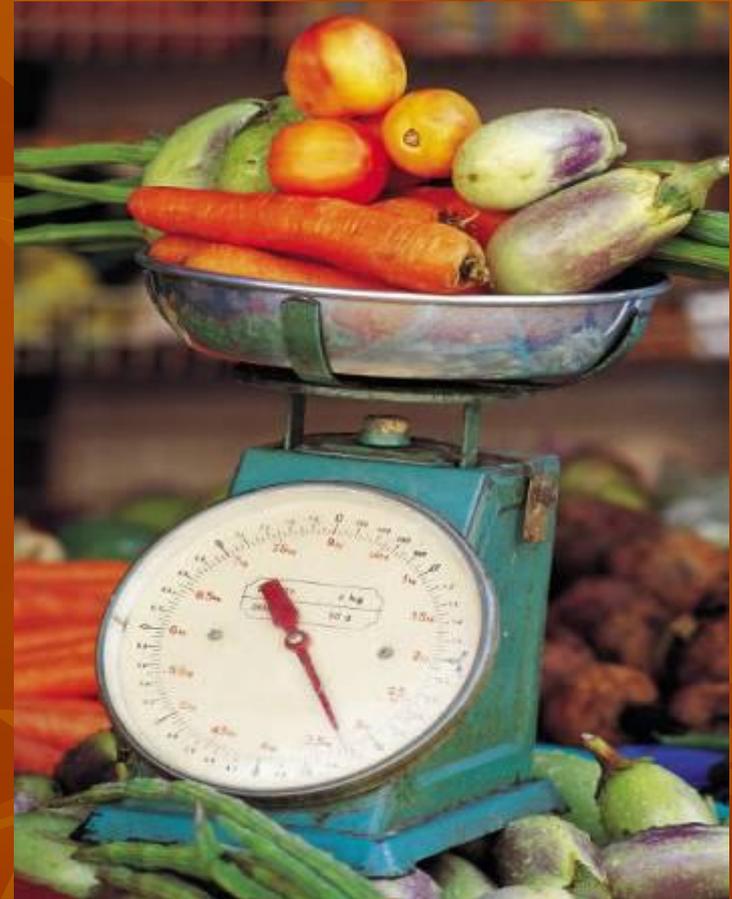
# Свойства пищевых продуктов.

- *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*

*H<sub>2</sub>O*

# *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.



# 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

