

Разговор о правильном питании



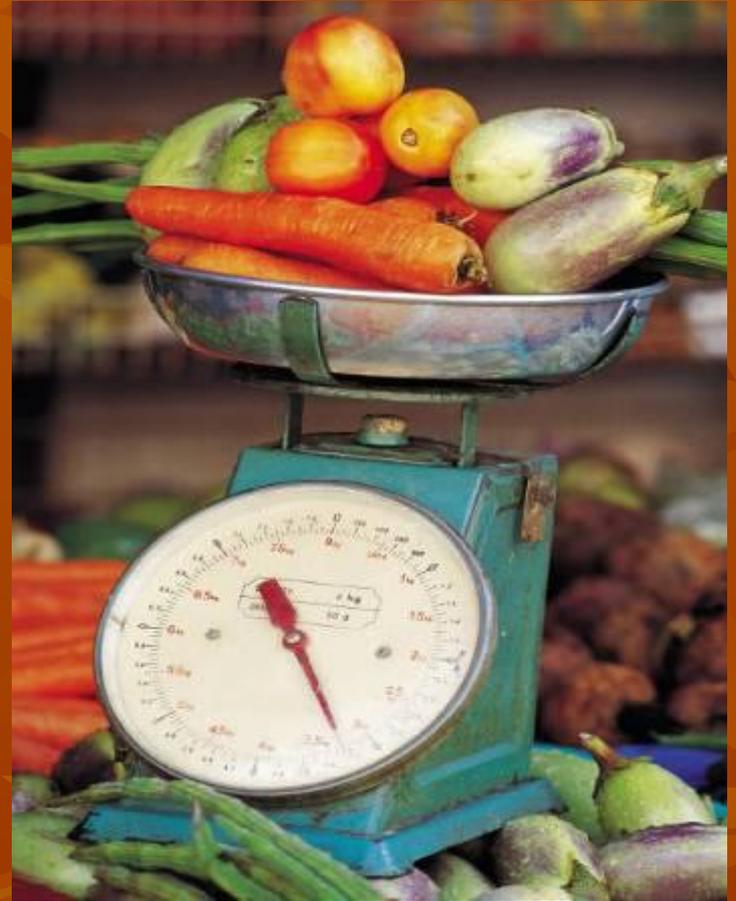
ИНТЕРЕСНЫЕ СВЕДЕНИЯ



- Подсчитано, что в среднем за 70 лет своей жизни человек съедает около 50.000 кг пищи, в том числе поваренной соли 200-300 кг выпивает 50.000 кг воды, что в 1400 раз больше массы тела человека.

Биологическое значение пищи

- Пища – это основной источник существования человека. Пища – это основной источник здоровья, силы, бодрости, красоты и долголетия. Чтобы человек был здоров и надолго сохранил свою работоспособность, пища должна дать ему все необходимые для организма вещества, причем в определенном количестве.



П И Щ А

БЕЛКИ

МИНЕРАЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА

ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ

ВИТАМИНЫ



Белки

- *Белки* – биологические вещества живых организмов. Из них строятся клетки живого организма. То есть они служат для обновления клеток человеческого тела.
- Повышают работоспособность органов тела.
- Суточная норма потребления белка зависят от *физической нагрузки и возраста человека.*
- Чем выше затраты энергетические, тем больше требуется белка.
- Предельно высокая – норма 120 г.
- Предельно низкая – норма 80г.

Человеческий организм усваивает белок, поступающий с пищей на 50-100 %. Наиболее полно усваиваются белки куриного яйца (100 %). Молоко и кисломолочные продукты (80 – 90 %). Мясо до 75 %.

- **Белки – важнейший компонент пищи животных и человека. Пищевая ценность определяется содержанием незаменимых аминокислот, которые в организме не образуются. Все разнообразие белков создается в результате различных сочетаний 20 аминокислот.**

Содержание белков в 100 г съедобной части продукта.

Количество белка, г	Продукты
Очень большое (более 15)	Сыры, творог нежирный. Говядина, куры, рыба. Соя, горох, фасоль, орехи фундук и грецкие.
Большое (10-15)	Творог жирный. Свинина, колбасы вареные, сосиски, яйца. Крупа манная, гречневая, овсяная, пшено, мука пшеничная, макароны.
Умеренное (5-9,9)	Хлеб ржаной и пшеничный, крупа перловая, рис, зеленый горошек.
Малое (2-4,9)	Молоко, кефир, сливки, сметана и сливочное мороженое, капуста цветная, картофель.
Очень малое (0,4-1,9)	Масло сливочное, почти все овощи, ягоды, грибы.

Следует знать!

- Неполное белковое питание приводит к тяжелым заболеваниям.
- Избыточное ведет к развитию атеросклероза, накоплению в организме шлаков (ненужных веществ), снижение иммунитета, и инфекционным заболеваниям.

Белки растительного происхождения.

- Соя. Род однолетних трав. Зерновая, масличная культура (до 37% белка).
- Рис. Вторая после пшеницы, важнейшая с/х культура. Из зерна получают – крупу, крахмал, спирт



Бобовые культуры:

фасоль

В России выращивается с 19 века.

Индейцы возделывали ее еще за 4-3 тыс. лет до н.э.

Богата – белками, клетчаткой, сахар, витамины – С, В, каротин, РР.



горох



Существует 6-7 видов.

Продовольственный горох – производят крупу, муку, зеленый горошек.

В 100 г гороха содержится 20-22 г белка

Белки животного происхождения

- Мясо. В питании это основной источник полноценного белка, жиров, витаминов и минеральных веществ.
- Большое содержание белка (20-40 г) – свинина мясная, утки, гуси, колбасы копчённые и полукопченые.



Молоко

■ Всего в молоке обнаружено около 100 биологически важных веществ.

Химический состав молока следующий: белков 3,5%, жиров 3,4%, молочного сахара 4,6%, минеральных солей (золы) 0,75%, воды 87,8%.

Белки молока легкодоступны для пищеварительных ферментов.



Яйца

Чаще всего едят куриные, утиные и гусиные яйца. Но употребляются в пищу также индюшачьи, перепелиные, страусиные яйца и яйца других птиц.

В состав куриного яичного белка входят: вода (85 %), белки (12,7 %), жир (0,3 %), углеводы (0,7 %), глюкоза, различные, витамины группы В



Рыбы пресных вод



- Рыба – источник питательных веществ высокой биологической ценности. Белки рыбы лучше перевариваются и усваиваются организмом человека.
- Голавль, ерш, жерех, карась, карп, красноперка, лещ, линь, налим, окунь, пескарь.

Морские беспозвоночные

- Кальмары.
 - Креветки.
 - Омары
 - Крабы
-
- В мясе морских беспозвоночных прежде всего ценны белки, из них «скроено» 18 % тканей этих организмов.



Жиры.

- Жиры – это, прежде всего *источник энергии, предохраняющий организм от охлаждения.*
- При окислении 1 г. жира выделяется 9 ккал, что в два раза больше, чем при сгорании 1 г. белка. Жиры вместе с белками образуют соединения, входящие в состав клеточных оболочек. Регулируют *обменные процессы в клетках.*
- Жиры растительного происхождения имеют *жидкую консистенцию.*
- Жиры животного происхождения имеют *твердую консистенцию.*

Жиры растительного происхождения.

- Подсолнечник. Родина –Сев. Америка. В Россию ввезен, как культура в 1829 г.
- В семенах до 57% подсолнечного масла.
- Выращивают земляную грушу, некоторые декоративные виды.
- Медонос.



Оливковое дерево, род вечнозеленых деревьев. В мякоти плода (оливок) содержится 80% масла. Лучшие сорта называют – прованским.



Хлопок.

- Из семян хлопчатника получают растительное хлопковое масло.
- Масло хлопчатника используют в пищу, для производства консервов, маргарина.
- Родина – Индия с 3 – го тыс. до н.э.



Содержание жиров в 100 г съедобной части продукта.

Количество жиров, г	Продукты
Очень большое (более 40)	Масло: сливочное, топленое, растительное, маргарин. Жиры кулинарные, сало, свинина жирная. Колбаса сырокопченая. Орехи грецкие.
Большое (20-40)	Сливки, сметана, творожные массы, сыры. Свинина мясная, утки, гуси. Колбасы полукопченые и вареные, сосиски. Рыбные консервы в масле. Шоколад, пирожные, халва.
Умеренное (10-19)	Сыры плавленые и нежирные, творог жирный, мороженое сливочное, яйца. Баранина, говядина, куры, сардельки, колбаса чайная и диетическая, сельдь жирная.
Малое (3-9)	Молоко, кефир жирный, творог полужирный, мороженое молочное. Скумбрия, ставрида, килька. Сдоба, конфеты помадные.
Очень малое (менее 3)	Молоко, кефир обезжиренный, творог. Треска, хек, щука. Фасоль, крупы, хлеб.

Следует знать!

Суточная норма потребления жиров – 80 -100 г.

Причем 20-25 г, должны занимать жиры растительного происхождения.

В чистом виде рекомендовано съесть в день 20-25 г. сливочного и 15-20 г. растительного масла.

Остальное количество жиров должно поступать с пищей.

Избытки жира откладываются не только под кожей, что приводит к ожирению, но и на внутренних органах, что затрудняет их функционирование.

УГЛЕВОДЫ

- Углеводы, как белки и жиры, - важнейшие компоненты пищевого рациона.
- Составляют значительную часть растительной пищи, *являются источником энергии.*
- Важнейшие представители углеводов – сахар, крахмал и целлюлоза. Делятся на: моносахариды (сладкие на вкус) - сахара, полисахариды (крахмал, клетчатка) не сладкие на вкус.
- При окислении 1 г углеводов выделяется 4 ккал.

Углеводы

???

???

содержание



Углеводы

высокое

низкое

содержание



Содержание углеводов в 100 г продукта.

Количество углеводов, г	Продукты
Очень большое (65 и более)	Сахар-песок, карамель, конфеты, помадные, мед, мармелад, зефир, печенье сдобное. Рис. Макароны, крупа манная и перловая, пшеничная, гречневая, овсяная. Изюм, урюк, чернослив.
Большое (40-60)	Хлеб ржаной и пшеничный. Фасоль, горох. Шоколад, халва, пирожные.
Умеренное (11-20)	Сырки творожные сладкие мороженое. Картофель, зеленый горошек, свекла. Виноград, вишня, черешня, гранаты, яблоки, соки фруктовые.
Малое (2-4,9)	Кабачки, капуста, морковь, тыква, арбуз, дыня. Груша, персики, мандарины. Клубника, крыжовник, смородина, черника.
Очень малое (менее 2)	Молоко, кефир, сметана, творог. Огурцы, редис, салат, лук зеленый, томаты. Лимоны, клюква. Грибы свежие.

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.

ВИТАМИНЫ

- Витамины – это особые вещества, отсутствие которых в пище вызывает заболевание человека. Они помогают усваивать пищу и участвуют в биохимических реакциях организма. В настоящее время известно около 30 витаминов, которые делятся на две группы



это интересно

- Заслуга в открытии витаминов принадлежит Николаю Ивановичу Лунину. А впервые понятие «витамины» в 1912 году впервые ввел польский Ученый Казимеж Функ.
- Витамины играют большую роль в жизнедеятельности нашего организма. И если они поступают в организм в недостаточном количестве - наступает гиповитаминоз, а если вообще не поступают в организм - авитаминоз, а если в избыточном количестве — гипервитаминоз.

Кладезь витаминов фруктовые плоды и ягоды.



Ежевика

Существует 400 видов.

В съедобных плодах сахара,
органические кислоты, витамины



КЛУБНИКА

Ученые выяснили, что с помощью вкусной ягоды клубники можно повысить устойчивость кровяных клеток к внешнему воздействию и повлиять на состав крови. Если в течение месяца употреблять клубнику, улучшается качество крови и уменьшается риск заболеваний, таких, как рак, диабет и сердечно-сосудистые. В клубнике много фенольных соединений, обладающих антиоксидантными и нейтрализующими свойствами. Ученые рекомендуют ежедневно съедать 200 грамм клубники



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 (3- 5 раз).
- *Умеренность в употреблении пищи*: не недоедать и не переедать.
- *Разнообразное питание*: чередование пищи растительного и животного происхождения.

Давайте помнить всегда!

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

- 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.

