

Сахара, соли, белки,
аминокислоты и минералы –
необходимость или зло в
подростковом возрасте.

Презентацию выполнил
ученик 9а класса Колосов
Эдуард

Белки

Белки идут на построение тканей и органов тела: мышц, нервов, крови, мозга, сердца. Особенно важны белки для образования защитных сил организма – так называемых иммунных тел. Белки содержатся в мясе, индейке, рыбе, молоке, яичном белке, твороге, сыре, орехах, в бобовых (зеленый горошек, фасоль, чечевица). В рацион школьника должно входить ежедневно по 200 грамм мяса или курицы, разделенное на два приема (обед, ужин). Рыбу стоит употреблять 2-3 раза в неделю по 100 г, творог – 3 раза в неделю по 100 г, сыр – ежедневно по 50 г, натуральный йогурт или кефир – 150мл.



Белки

Лучше употреблять в пищу животные источники, такие как молоко, творог, йогурт, постное мясо и яйца, чтобы обеспечить ими основную часть ежедневного потребления белка. Используйте здоровые закуски, такие как орехи, арахисовое масло и хумус, чтобы заполнить пробелы в питании, но не как основной источник белка. И хотя молочный или йогуртовый коктейль может быть здоровой, белковой закуской сбалансированная диета, богатая цельными продуктами, должна обеспечивать достаточное питание для большинства подростков.



Белки

- Почему нельзя есть много белка?
- При избытке белка страдает центральная нервная система, увеличивается отложение жира в печени, нарушается витаминный обмен, повышается риск развития подагры, вымывается кальций, что приводит к остеопорозу, а также ухудшается состояние ногтей и волос.



Сахар

- Много быстрых сахаров в конфетах, варенье, повидле, меде и других кондитерских изделиях. Употребляя их на завтрак, школьник уже через 2 часа будет голоден, у него ухудшится способность к обучению.
- Торты, пирожные, вафли, шоколадки и шоколадные конфеты содержат не только много сахара, но и растительный жир. При производстве кондитерских изделий часто используются дешевые масла (пальмовое, кокосовое), которые оказывают негативное влияние на органы желудочно-кишечного тракта подростка и способствуют развития избыточного веса. Школьники должны быть ориентированы, сколько им можно потреблять сладостей: 2-3 конфеты в день, но только через 1,5 часа после полноценного приема пищи.



Сахар

- Рацион с высоким содержанием рафинированного сахара и насыщенных жиров не только способствует увеличению веса и появлению других проблем, связанных со здоровьем, но и оказывает пагубное воздействие на функционирование мозга. Известно, что чрезмерное потребление нездоровой пищи повреждает области мозга, которые отвечают за обучение и память. Нейроны в областях мозга, включая гиппокамп, который кодирует воспоминания, больше не могут работать эффективно, что приводит к проблемам с обучением. Это вызывает серьезную озабоченность, так как подростковый возраст является критическим формирующим периодом для познания мира.



Соль



Соль – незаменимый источник полезных микроэлементов

Хлористый натрий, который является главным элементом в составе поваренной соли, играет важную роль в обеспечении корректной работы различных систем организма, и в том числе организма ребенка. Например, компоненты соли (натрий, хлор) способствуют выведению токсинов, усвоению ряда питательных микроэлементов, нормальному процессу обмена веществ, водно-солевому обмену, правильному функционированию сердечной мышцы, нервно-мышечных окончаний. Употребление соли на девяносто процентов покрывает дефицит хлора в организме.

При недостаточном потреблении соли ребенок может жаловаться на постоянное желание спать, вялость, упадок сил, ухудшение общего самочувствия. Возможно возникновение апатии, исчезновение аппетита. Малыши могут страдать от появления судорог и боли в мышцах. Таким образом, соль является необходимым элементом в рационе ребенка, но употреблять ее нужно, исходя из возрастных норм, так как переизбыток хлористого натрия также грозит негативными последствиями для здоровья.

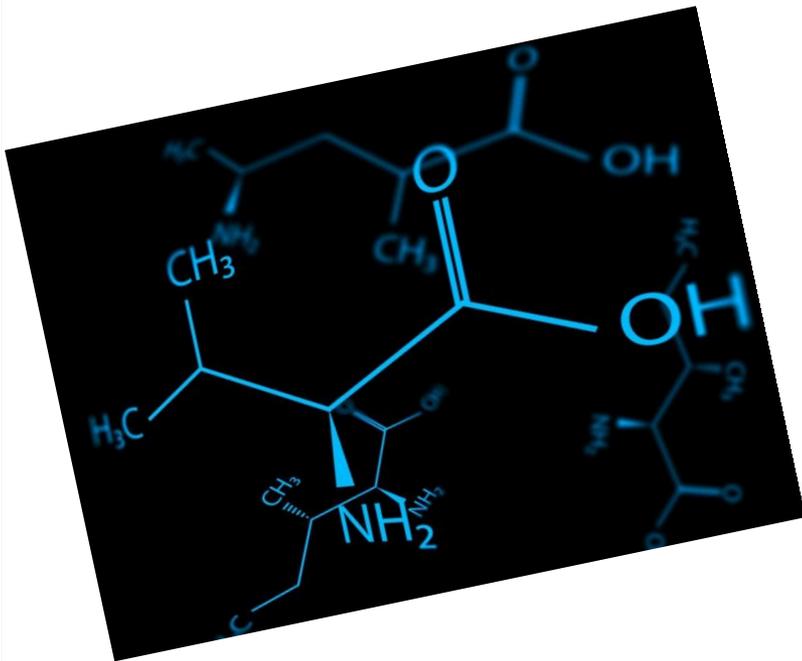
Соль



При избыточном поступлении соли в детский организм происходит нарушение нормальной работы почек и поджелудочной железы (которые особенно чувствительны в раннем возрасте), нервной и эндокринной систем, системы терморегуляции. Начинается образование солевых отложений в суставах, возрастает нагрузка на сердце, увеличивается риск развития гипертонической болезни, возникают нарушения в водно-солевом обмене.

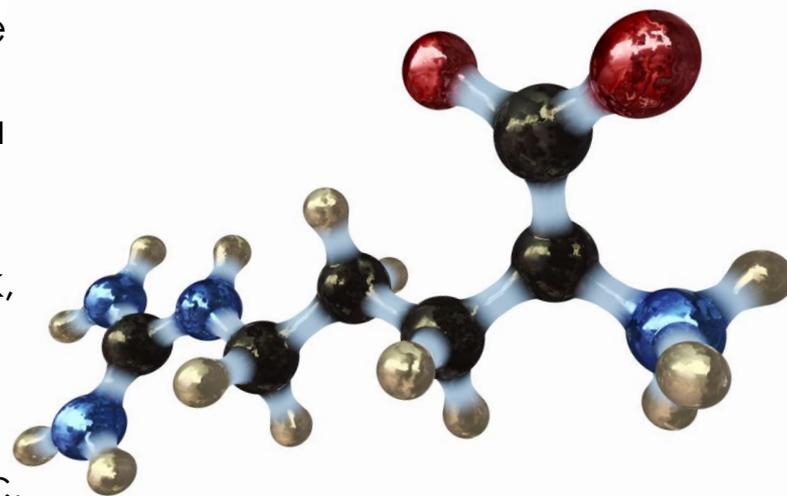
Симптомами излишнего количества соли в организме подростка являются наличие отеков лица, век по утрам, жалобы на головные боли, капризы без видимых на то причин и раздражительность, уменьшение количества мочеиспусканий, повышение артериального давления.

Аминокислѳты — органические соединения, в молекуле которых одновременно содержатся карбоксильные и аминные группы.



Вырабатывают антитела, которые, в свою очередь, помогают бороться с вирусами и инфекциями;
вырабатывают ферменты, а они обеспечивают биохимические реакции;
помогают организму вырабатывать нужный для клеток гемоглобин;
принимают прямое участие в метаболическом процессе

Сейчас ведется множество дискуссий на тему: «Аминокислоты: вред». Но следует заметить, что это все те же человеческие предрассудки. Хотя крупицу правды все же можно найти. Самый маленький вред, который причиняют аминокислоты - пищевое отравление. Но это возможно только в тех случаях, когда человек неправильно питается или имеет индивидуальные особенности. Также, для бодибилдеров необходимо постоянно принимать аминокислоты, так как, хотя тело качается быстро, но при прекращении упражнений и приема аминокислот, все мышцы "убегают" в таком же быстром темпе. Это единственный минус. Не верьте слухам, что аминокислоты вред приносят. Все неправда. Главное – следить за собой, знать меру и правильно питаться.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ