

Продукты питания

Растительного
происхождения

Животного
происхождения



Питательные вещества

Макровещества

Микровещества

Углеводы

Витамины

Жиры

Минеральные
вещества

Белки

Вода

Акушерское дело А12/2

Информацию нашли:

Белки: Солодовникова Екатерина

Жиры: Жданова Татьяна

Углеводы: Радионова Алина

Витамины: Печатнова Наталья

Минеральные вещества:

Бекмурзина Ситора

Вода: Машукова Ольга

Презентацию оформила: Крюкова
Анжелика

17.04.20202

Питательные вещества



Питательные вещества — компоненты пищевых продуктов, которые усваиваются человеком. К ним относятся белки, жиры и углеводы. Белки необходимы как источник аминокислот для построения собственных белков организма, поэтому особенно важна полноценная белковая диета в период роста и развития организма.

Белок



Белки - это высокомолекулярные полимерные соединения, мономером которых служат аминокислоты



Мономеры белков – *аминокислоты* – вещества, имеющие в своем составе неизменяемые части аминогруппу NH_2 и карбоксильную группу COOH и изменяемую часть – радикал

БЕЛКИ

Простые белки-
это такие вещества,
молекула которых
состоит только из
аминокислот

ПРОТЕИНЫ

Сложные белки-
это
двухкомпонентные
белки, состоящие из
простого белка и
небелковой части

ПРОТЕИДЫ

Продукты, в которых содержатся белки.



- Молоко, сыр, творог, йогурт
- Орехи.
- Бобы, фасоль, горох, чечевица.
- Мясо, яйца.
- Рыба.
- Грибы.



Определите необходимое Вам количество белка

Вес

Рост

	40-60 кг	60-80 кг	80-100 кг	100-130 кг
147-153см	55-65 г	66-75 г	75-85 г	85-95 г
	85-95 г	97-110 г	110-120 г	120-135 г
154-163см	65-75 г	75-85 г	85-100 г	100-115 г
	97-106 г	106-119 г	120-135 г	135-145 г
164-173см	80-85 г	85-95 г	95-110 г	110-130 г
	110-115 г	115-130 г	130-145 г	145-165 г
174-183см	85-95 г	95-105 г	105-120 г	120-150 г
	115-125 г	130-140 г	140-155 г	155-175 г

Рекомендуемое ежедневное количество белка для женщин

Рекомендуемое ежедневное количество белка для мужчин



@vnhcenter



ЖИРЫ...



Значение жиров



Жиры удовлетворяют
энергетические
потребности
человека



Роль жиров в организме человека.

Жировая ткань служит опорой для внутренних органов, жиры выводят холестерин из организма и содержат витамины – А, D, Е.



Источники жиров



Орехи-54г



Арахисовая паста-50г



Семена тыквы-19г



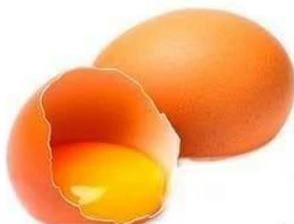
Семена льна/чиа -42/30



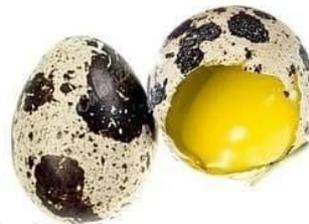
Оливковое масло-100г



Авокадо-15г



Желток яиц-27г



Перепелиное -13г



Мясо -19г



Творог 5%-5г



Сыр-29г



Сливочное Масло-82г



Форель/семга 6/15г



Печень трески -66г



Сельдь-9г



Буженина-25г

Роль жиров в организме заключается в параллельном обеспечении важными для физиологии компонентами: витаминами, витаминоподобными соединениями, стеринами, некоторыми сложными липидами. Косметически-гигиеническая. Тонкий слой жиров, имеющийся на коже, придает ей упругость, эластичность, защищает от растрескивания.



Углеводы



Углеводы — природные кислородсодержащие соединения. В их состав входят три элемента: углерод, водород и кислород. Соотношение числа атомов водорода и кислорода такое же, как в воде — 2 : 1. Отсюда и произошло название «углеводы».



УГЛЕВОДЫ

ПРОСТЫЕ



БЕЛЫЙ ХЛЕБ



САХАР



СЛАДОСТИ



ГАЗИРОВКА

СЛОЖНЫЕ



ДИКИЙ И БУРЫЙ
РИС



ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ
ХЛЕБ



ГРЕЧКА



ЧЕЧЕВИЦА

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА



ОТРУБИ



ОВОЩИ И
ФРУКТЫ



**Витамин
ы**

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



СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ



МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ

ВИТАМИН А



МОРКОВЬ

ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК

АВОКАДО



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ



ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

ВАЖНЕЙШИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ РОСТА БОРОДЫ

В1



ДРОЖЖИ



ГРЕЧКА



ОВОЯНКА



АРАХИС



МЯСО



ТВОРОГ

В3 / В5



ДРОЖЖИ



ПЕЧЕНЬ



ОРЕХИ



ЯЙЦА



РЫБА



МОЛОКО

В6



ЗЕРНОВЫЕ РОСТКИ



ГРЕЦКИЙ ОРЕХ



ШПИНАТ



БАТАТ



КАРТОФЕЛЬ



МЯСО

В7



ПЕЧЕНЬ



ДРОЖЖИ



БОБОВЫЕ



ОРЕХИ



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА



ТОМАТЫ

В9



ЗЕРНОВЫЕ РОСТКИ



ПЕЧЕНЬ



ШПИНАТ



БОБОВЫЕ



РЖАНОЙ ХЛЕБ



БРОККОЛИ

В12



ПЕЧЕНЬ



МИДИИ



СЕЛЬДЬ



МЯСО



ЯЙЦА



СЫР



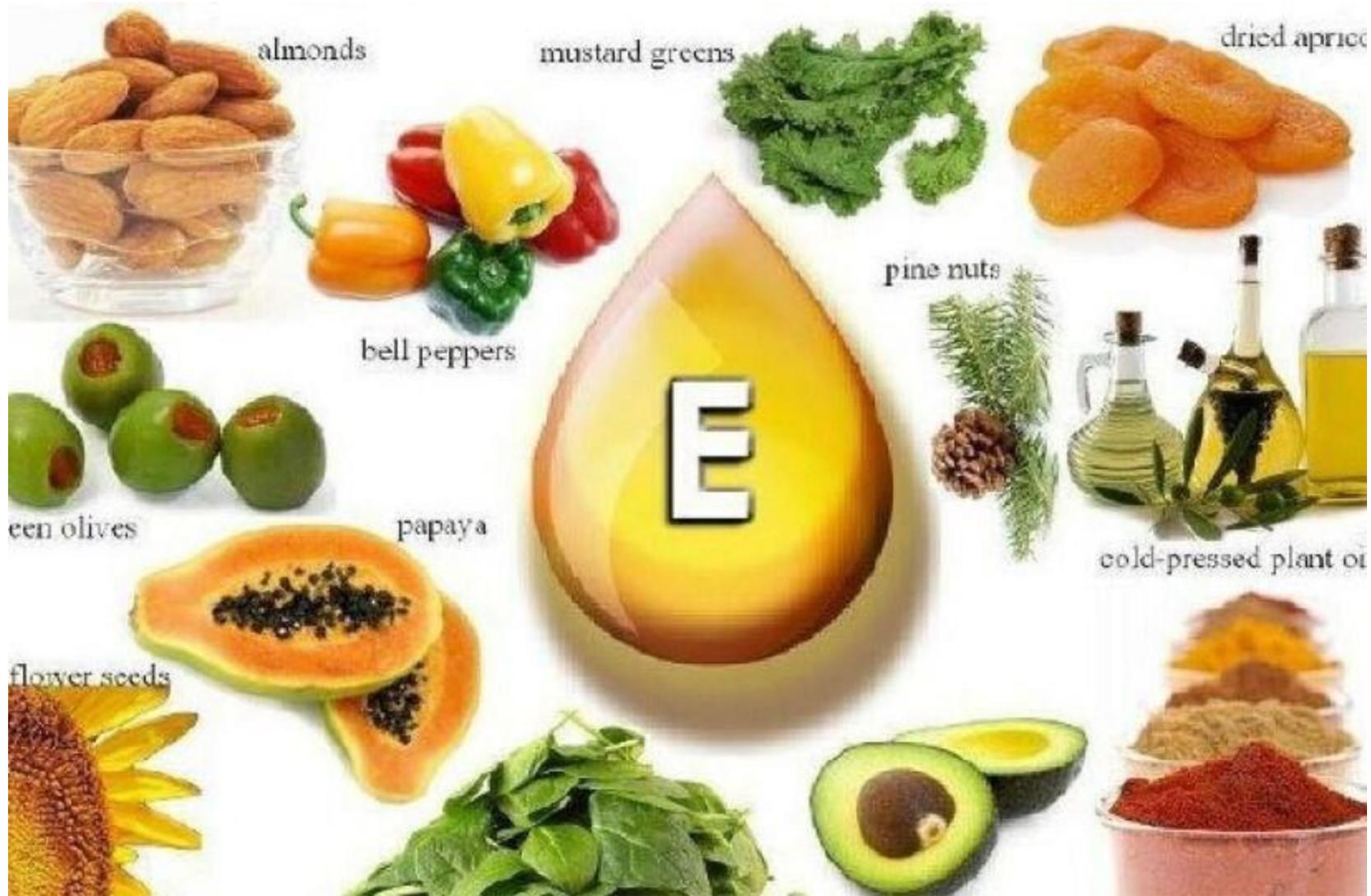
ВИТАМИН С





D





almonds

mustard greens

dried apricots

bell peppers

pine nuts

cold-pressed plant oils

green olives

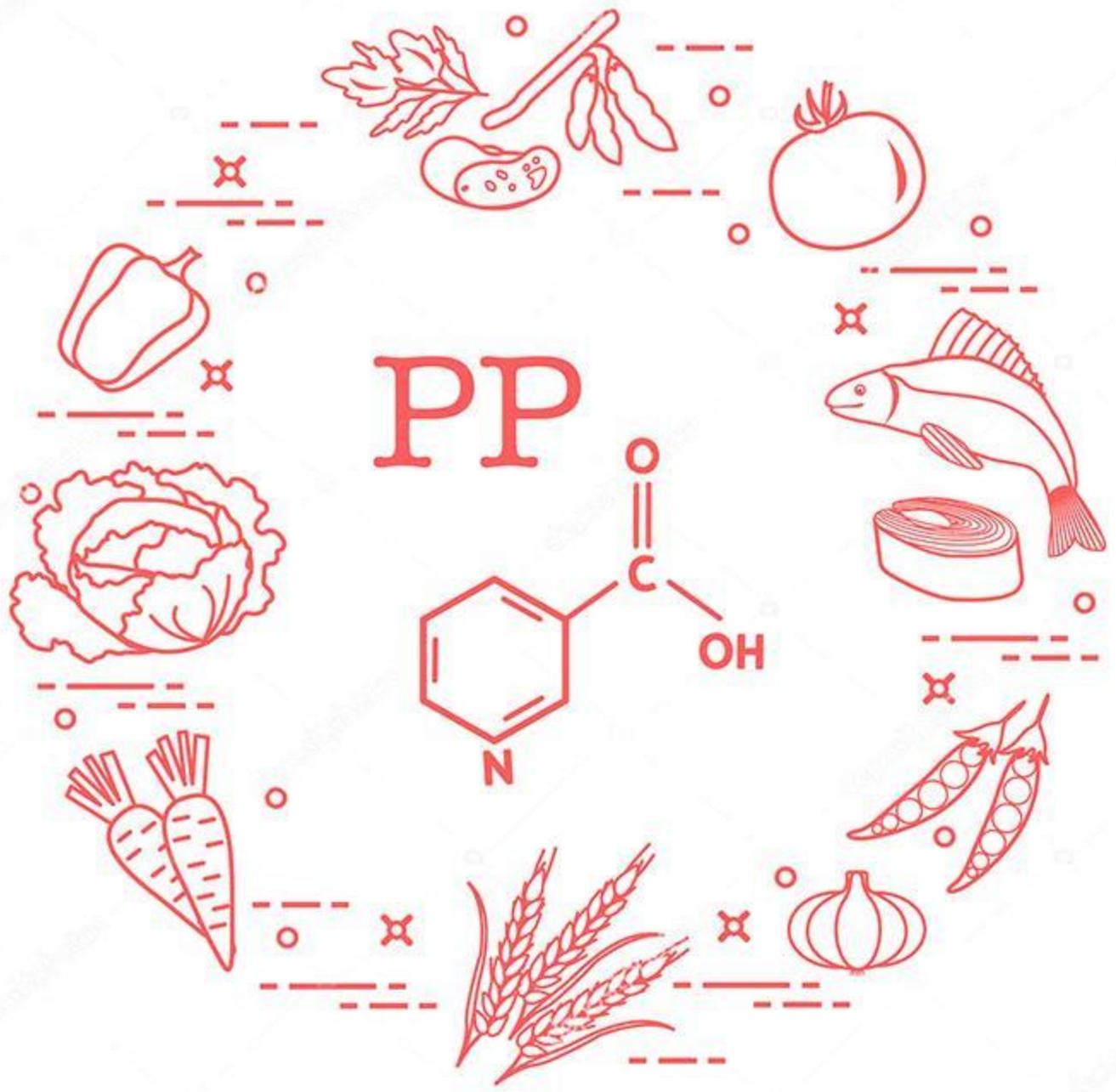
papaya

flower seeds

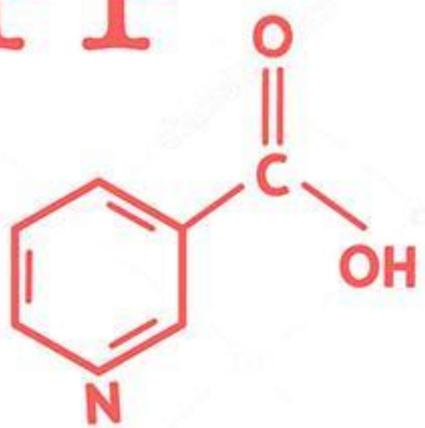




K



PP



B₁₂, P, Mg, B₂
(нервная система)

K, B₂
(кровообращение)

Фолиевая кислота
(рост и развитие)

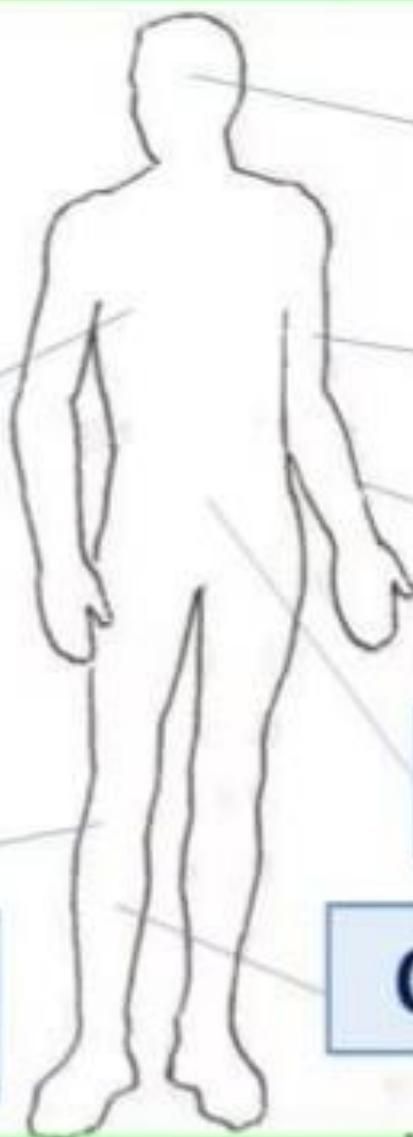
B₂, A (зрение)

Mg (давление)

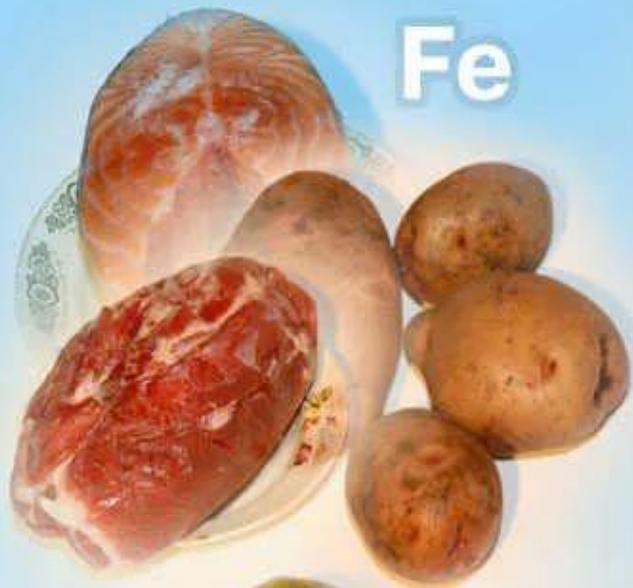
A (кожа)

E, Ca (гормоны)

Ca (кости, зубы)



Fe



P



K



I



Cu



Ag



Cl, Na

СОЛЬ

ПОДАРЕННАЯ
ПИЩЕВАЯ
ВЫВАРОЧНАЯ
ЭКСТРА

ПЛОХ ОВЕД, КОГДА СОЛИ НЕТ



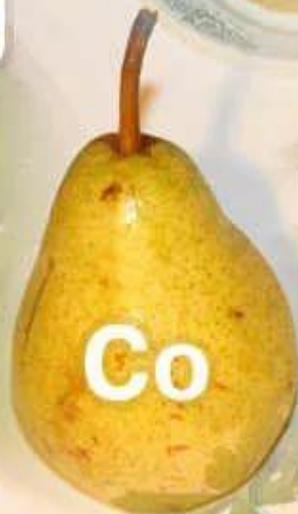
Mn



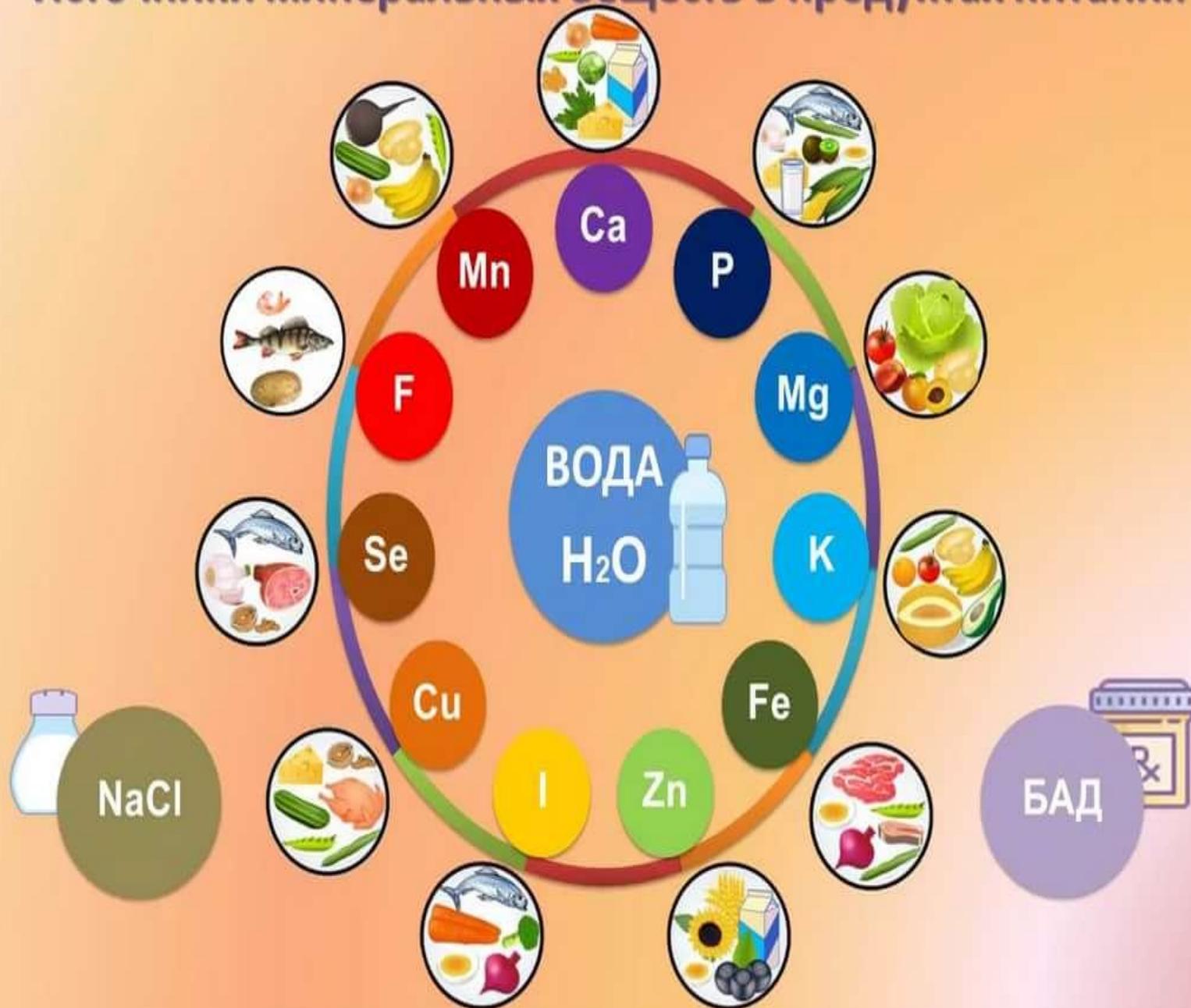
Zn



Co



Источники минеральных веществ в продуктах питания





Вода – это жизнь!

Роль воды в жизни человека неоченима: она используется для питья, пищи, умывания, различных хозяйственных и промышленных нужд. Вода – это жизнь!

A close-up photograph of a chrome faucet pouring clear water into a clear glass. The water is captured mid-pour, creating a dynamic stream with visible bubbles and splashes as it enters the glass. The background is a soft, out-of-focus blue, suggesting a clean, bright environment.

Роль воды в жизни человека можно определить по занимаемой ею доле в теле и органах, каждая клетка которых богата водным раствором из необходимых питательных веществ. Вода – одно из эффективных средств физического воспитания, широко использующееся для личной гигиены, оздоровительной физкультуры, закаливания, водных видов спорта.