

# 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  $\text{NH}_2$  и карбоксильную группу  $\text{COOH}$  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 |
|------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <b>147-153см</b> | 55-65 г   | 66-75 г   | 75-85 г   | 85-95 г    |
|                  | 85-95 г   | 97-110 г  | 110-120 г | 120-135 г  |
| <b>154-163см</b> | 65-75 г   | 75-85 г   | 85-100 г  | 100-115 г  |
|                  | 97-106 г  | 106-119 г | 120-135 г | 135-145 г  |
| <b>164-173см</b> | 80-85 г   | 85-95 г   | 95-110 г  | 110-130 г  |
|                  | 110-115 г | 115-130 г | 130-145 г | 145-165 г  |
| <b>174-183см</b> | 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



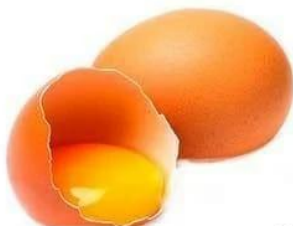
Семена льна/чиа -42/30



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**

|                    |                                                                                      |                                                                               |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Витамин А:</b>  |     | говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка         |
| <b>Витамин В1:</b> |    | яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы           |
| <b>Витамин В2:</b> |    | творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло             |
| <b>Витамин С:</b>  |    | цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька. |
| <b>Витамин Д:</b>  |    | растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина             |
| <b>Витамин Е:</b>  |   | молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло                             |
| <b>Витамин F:</b>  |  | рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты                                        |
| <b>Витамин Н:</b>  |  | говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко  |
| <b>Витамин К:</b>  |  | 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



ШИПОВНИК



РЯБИНА



ВИШНЯ



ОБЛЕПИХА



ЧЁРНАЯ  
СМОРОДИНА



КИЗИЛ



КЛУБНИКА



АПЕЛЬСИН



ЛЕМОН



ПОМИДОР



КАПУСТА



ЯБЛОКО



РЕДИС



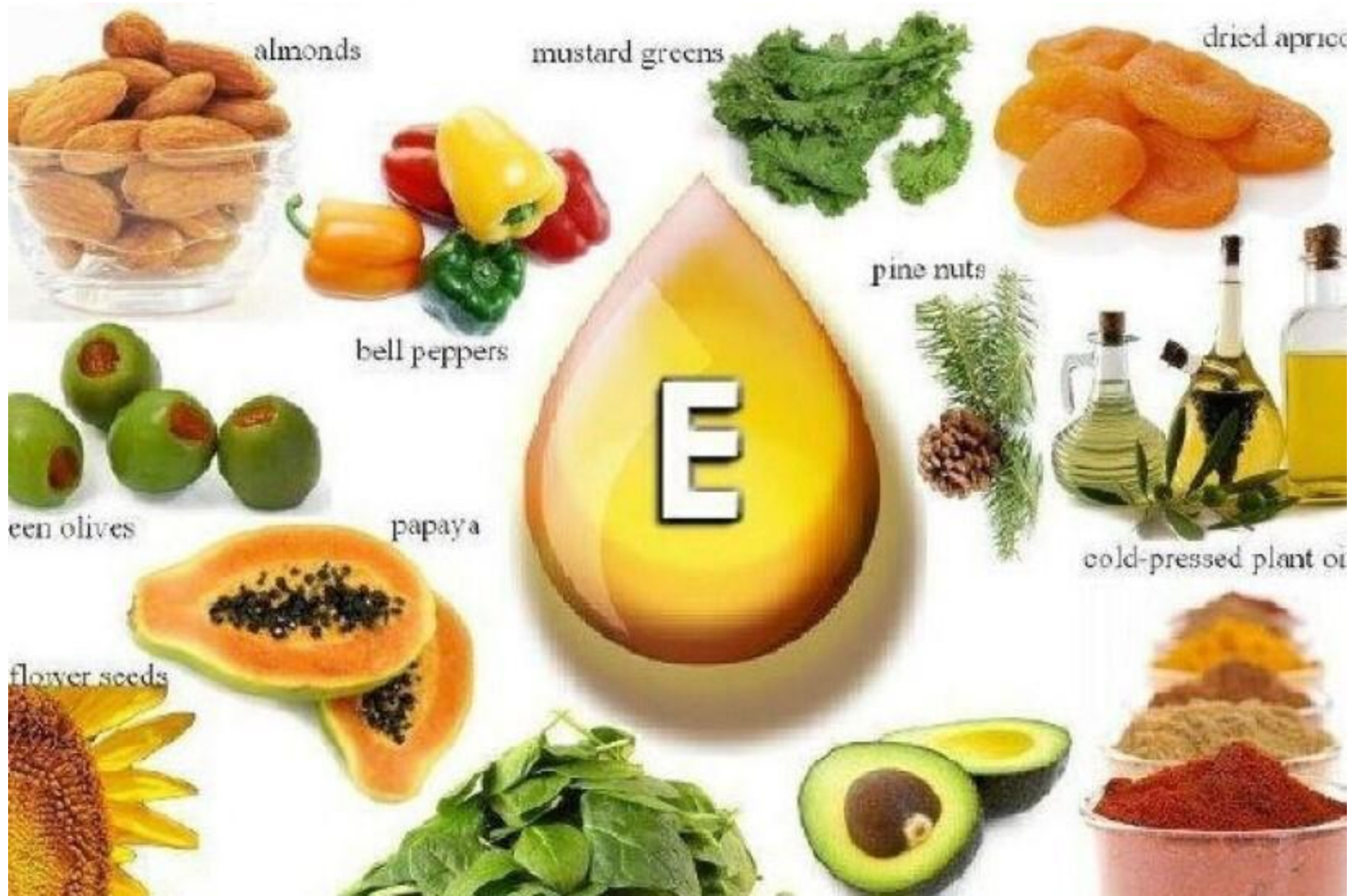
КАРТОФЕЛЬ

# ВИТАМИН С



D





almonds

mustard greens

dried apricots

bell peppers

pine nuts

cold-pressed plant oils

green olives

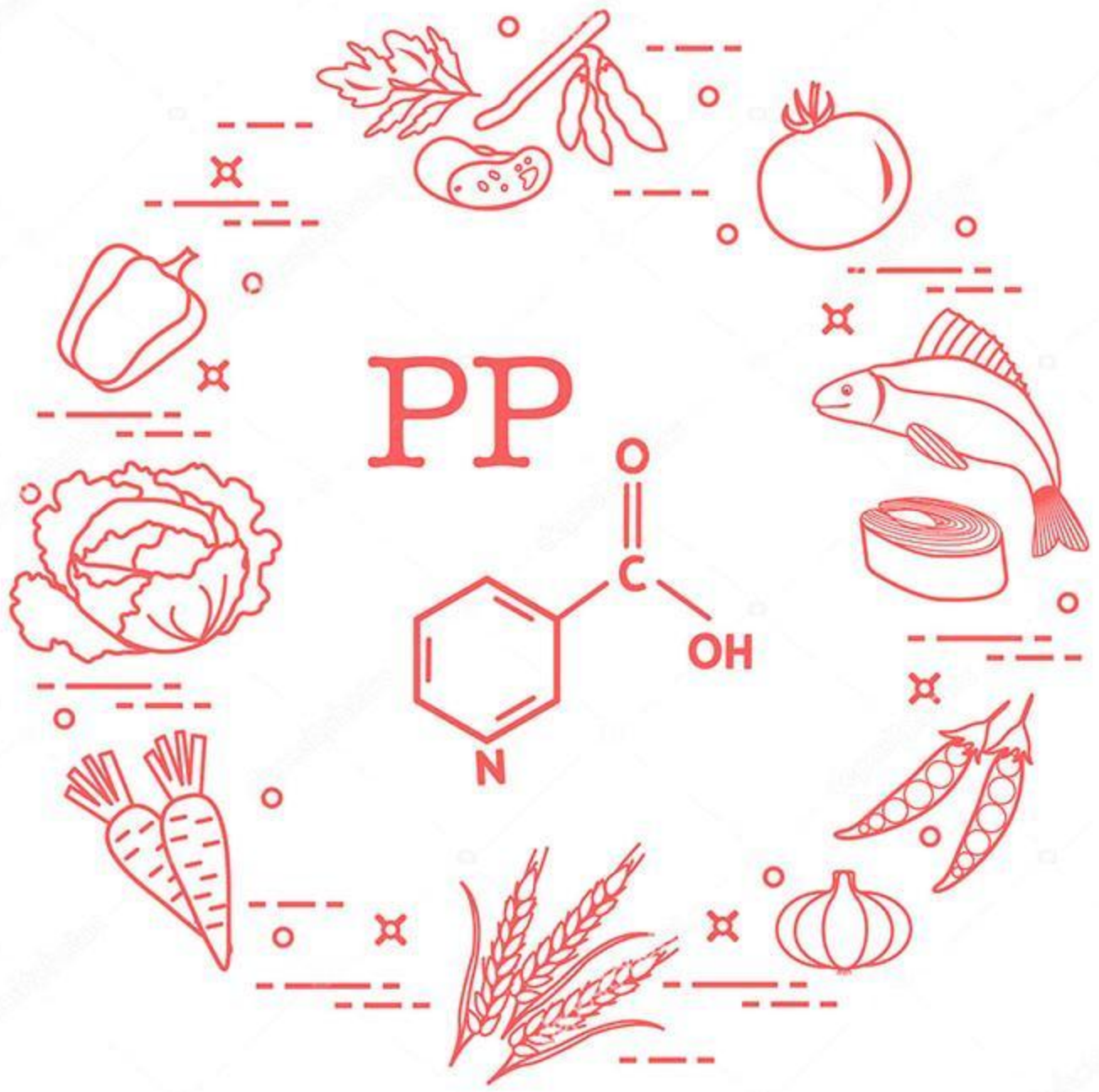
papaya

flower seeds

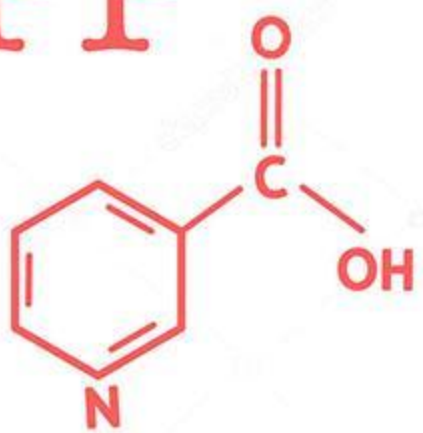
avocados



K



PP



**B<sub>12</sub>, P, Mg, B<sub>2</sub>**  
(нервная система)

**K, B<sub>2</sub>**  
(кровообращение)

**Фолиевая кислота**  
(рост и развитие)

**B<sub>2</sub>, A** (зрение)

**Mg** (давление)

**A** (кожа)

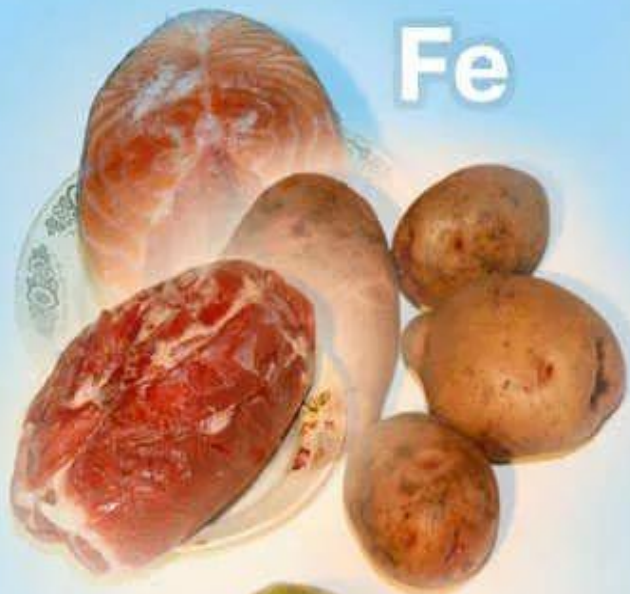
**E, Ca** (гормоны)

**Ca** (кости, зубы)





Fe



P



K



I



Cu



Ag



Cl, Na

**СОЛЬ**

ПОДАРЕННАЯ  
ПИЩЕВАЯ  
ВЫВАРОЧНАЯ  
ЭКСТРА

ПЛОХ ОВЕД, КОГДА СОЛИ НЕТ



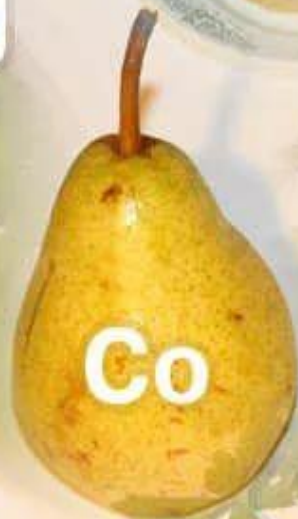
Mn



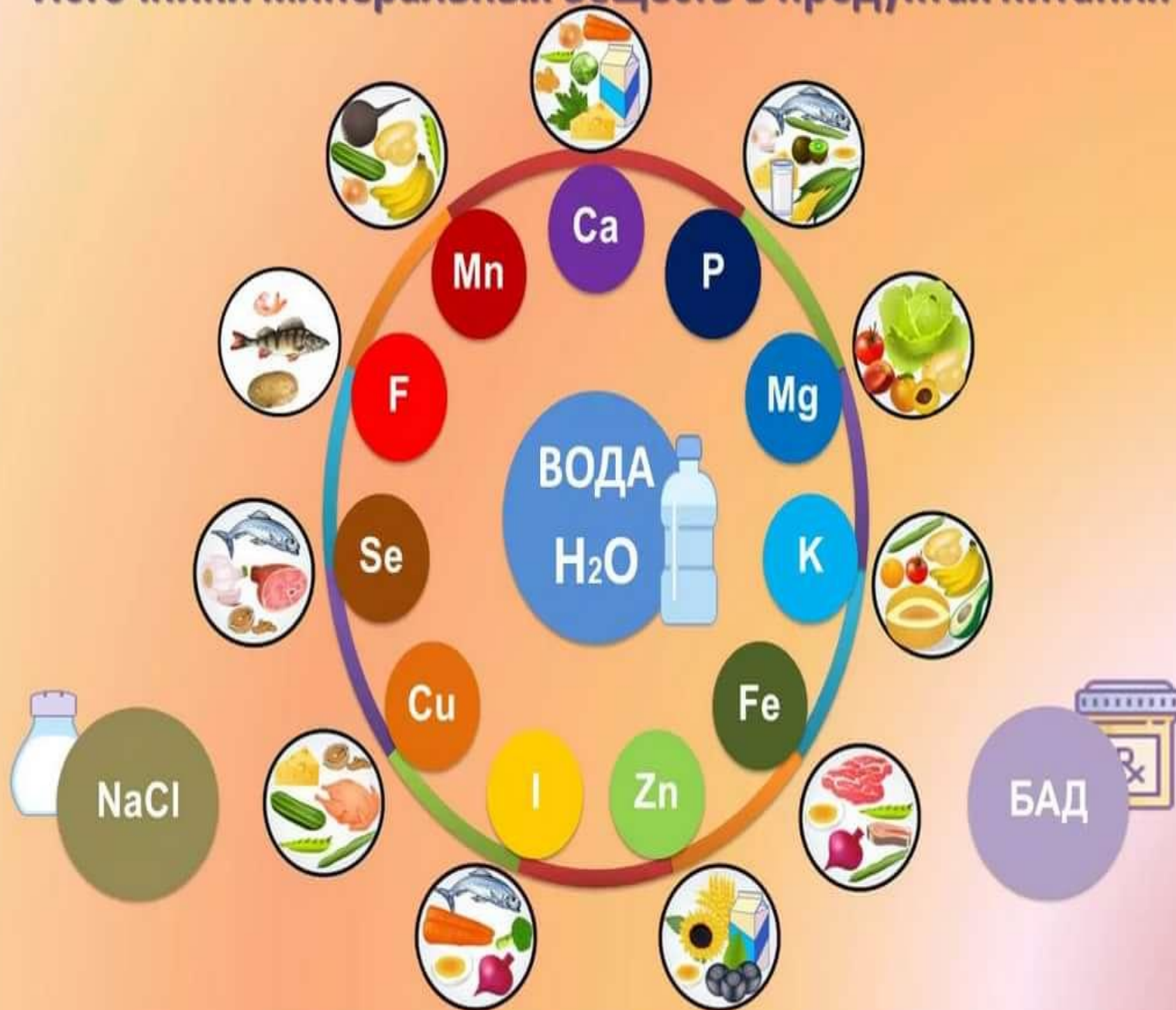
Zn



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.