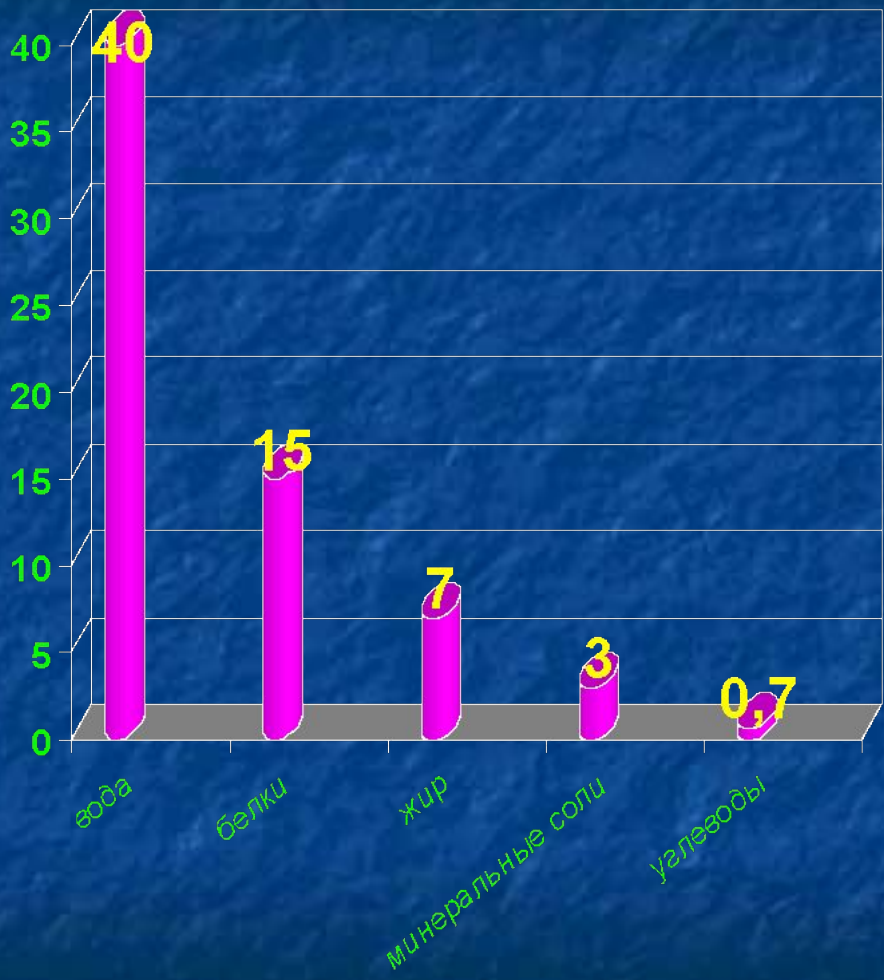


МОУ Ольгинская СОШ, Самарская область, Безенчукский район,
Учитель информатики и ИКТ Хохрина Елена Александровна,
ученики 9 класса Петрушкин Владислав, Марков Игорь

Белки, жиры и углеводы в жизни человека



- В теле взрослого человека массой **70 кг** содержится примерно **40 кг воды, 15 кг белка, 7 кг жира, 3 кг минеральных солей, 0.7 кг углеводов.**
- в среднем за 70 лет жизни **человек выпивает 50 т воды, съедает 2,5 т белка, 2,3 т жира, свыше 10 т углеводов, почти 3000 кг поваренной соли.**



■ кг в теле взрослого человека массой 70 кг

Роль пищи в процессах непрерывного обновления человеческого тела может быть

охарактеризована следующими цифрами:



выпивает 50 т воды

съедает 2,5 т белка

съедает 2,3 т жира

съедает свыше 10 т
углеводов

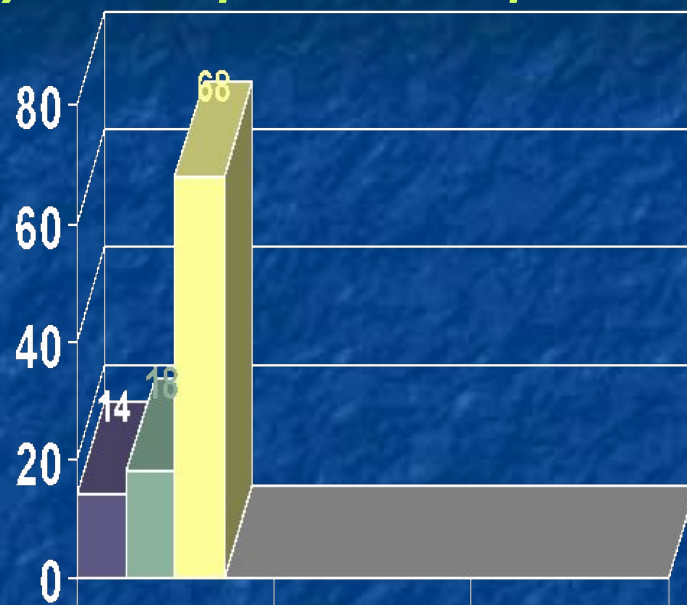
съедает почти 3000 кг
поваренной соли

- Специальные исследования показали, что при распаде 1 гр *белков* или углеводов освобождается около **17.2 кДж**. Энергетическая ценность 1 гр *жиров* составляет **39.1 кДж**. Таким образом, можно подсчитать энергетическую ценность каждого продукта из меню и всего суточного рациона.

- Единственным источником образования белков в организме являются аминокислоты белков пищи. Поэтому белки незаменимы в питании человека. На первом году жизни ребёнок должен получать не менее 3 - 4 гр белка на 1 кг веса. **От 3 до 15 лет - не менее 2,5 гр белка на 1 кг веса.** Взрослый человек нуждается в получении 1 – 1,2 гр белка на 1 кг веса.



В суточном рационе в среднем должно быть



- белки
- жиры
- углеводы
- Гистограмма 4

| | содержание в % | | |
|---------------|----------------|--|--|
| белки | 14 | | |
| жиры | 18 | | |
| углеводы | 68 | | |
| Гистограмма 4 | | | |