



ПИТАНИЕ

ПИЦЦА НЕОБХОДИМА ДЛЯ ПОДДЕРЖИВАНИЯ ЖИЗНИ. ОНА ЯВЛЯЕТСЯ ИСТОЧНИКОМ ЭНЕРГИИ, КОТОРАЯ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПРОТЕКАНИЕ ХИМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОНА ТАКЖЕ – ИСТОЧНИК ВЕЩЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РОСТА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ



**ВЕЩЕСТВА, ПОГЛОЩАЕМЫЕ В
КАЧЕСТВЕ ПИЩИ, МОГУТ БЫТЬ
ТВЁРДЫМИ ИЛИ ЖИДКИМИ. БОЛЬШУЮ
ЧАСТЬ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ТРИ ГРУППЫ:
ЖИРЫ, БЕЛКИ УГЛЕВОДЫ**



**ПРОДУКТЫ РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО
ПРОИСХОЖДЕНИЯ, ДОПОЛНЯЯ ДРУГ ДРУГА,
ОБЕСПЕЧИВАЮТ КЛЕТКИ ОРГАНИЗМА ВСЕМИ
НЕОБХОДИМЫМИ ПИТАТЕЛЬНЫМИ
ВЕЩЕСТВАМИ. ВОДА, МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ,
И ВИТАМИНЫ УСВАИВАЮТСЯ В ТОМ ВИДЕ, В
КАКОМ ОНИ НАХОДЯТСЯ В ПИЩЕ**



МОЛЕКУЛЫ БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ, ЖИРОВ НЕ МОГУТ ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ СТЕНКУ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО КАНАЛА, ПОЭТОМУ ПОДВЕРГАЮТСЯ МЕХАНИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ И ХИМИЧЕСКИМ ИЗМЕНЕНИЯМ. ВСЕ ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ, КАК МЕХАНИЧЕСКИЕ, ТАК И ХИМИЧЕСКИЕ, ПРОИСХОДЯТ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ СИСТЕМЕ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ ПОД ДЕЙСТВИЕМ ФЕРМЕНТОВ – БИОЛОГИЧЕСКИХ КАТАЛИЗАТОРОВ ХИМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ.



**ПРОЦЕСС РАСЩЕПЛЕНИЯ
СЛОЖНЫХ ОРГАНИЧЕСКИХ
ВЕЩЕСТВ НА БОЛЕЕ ПРОСТЫЕ,
КОТОРЫЕ МОГУТ ВСАСЫВАТЬСЯ И
УСВАИВАТЬСЯ ОРГАНИЗМОМ,
НАЗЫВАЕТСЯ ПИЩЕВАРЕНИЕМ**



ВИТАМИН В1 (ТИАМИН) ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ В ОБМЕНЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ. ПРИ НЕДОСТАТКЕ ВИТАМИНА (ГИПОВИТАМИНОЗЕ) ИСЧЕЗАЕТ АППЕТИТ .ЧЕЛОВЕК БЫСТРО УСТАЕТ , СТАНОВИТСЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ , У НЕГО НАРУШАЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. НАБОЛЬШЕЕ СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА В1 В ЧЕРНОМ ХЛЕБЕ, ОВСЯНОЙ КРУПЕ .ЯИЧНЫХ ЖЕЛТКАХ. ПЕЧЕНИ ,СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНО СОСТАВЛЯЕТ 2-3 МГ.



ВИТАМИН В2 (РИБОФЛАВИН) НЕОБХОДИМ ДЛЯ СИНТЕЗА ФЕРМЕНТОВ. ПРИ НЕДОСТАТКЕ ВИТАМИНА НАРУШАЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПОРАЖАЕТСЯ РОГОВИЦА ГЛАЗ, СЛИЗИСТЫЕ ОБОЛОЧКИ ПОЛОСТИ РТА. ВИТАМИН В2 СОДЕРЖИТСЯ В РЫБНЫХ ПРОДУКТАХ ПЕЧЕНИ МОЛОКЕ, ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЕ. СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ СОСТАВЛЯЕТ 2-4 МГ



ВИТАМИН. В 15(ПАНГАМОВАЯ КИСЛОТА)
ПОВЫШАЕТ ПОГЛОЩЕНИЕ КЛЕТКАМИ
КИСЛОРОДА. В ЗНАЧИТЕЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ
СОДЕРЖИТСЯ В СВЕЖИХ ФРУКТАХ И ОВОЦАХ .
ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ
СЕРДЕЧНО –СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ .
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНЕ
СОСТАВЛЯЕТ 2



ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ, ВИТАМИН РОСТА) ПРИ АВИТАМИНОЗЕ У ДЕТЕЙ НАРУШАЕТСЯ ЗРЕНИЕ , ПОНИЖАЕТСЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА К ИНФЕКЦИЯМ , ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ РОСТ И РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА .БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА А СОДЕРЖИТСЯ В МОРКОВИ, ШПИНАТЕ ,КРАСНОМ ПЕРЦЕ, КРАПИВЕ , АБРИКОСАХ ,РЫБНОЙ ИКРЕ ,МАСЛЕ МОЛОКЕ.СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ 1-2 МГ.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОДИН ИЗ ОЧЕНЬ ВАЖНЫХ ФАКТОРОВ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ПРИ ТАКОМ ПИТАНИИ В ОРГАНИЗМ ДОЛЖНЫ ПОСТУПАТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА В КОЛИЧЕСТВАХ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. НЕДОСТАТОЧНОЕ ПИТАНИЕ, КАК И ЧРЕЗМЕРНОЕ, ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ МНОГИХ ОРГАНОВ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ С

