



Питание человека

Составила учитель биологии МБОУ Еланцынская СОШ
Иркутская область Бадаева О.Ф.
2006г.

ТЕМЫ

1

Чем питался первобытный человек ?

2

Поговорим о пищевых добавках

3

Почему необходимы витамины?

4

Почему человек стареет?

5

Аппетит есть противоположность голоду

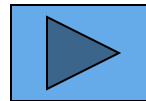
Рацион первобытного человека

- ❖ **Растительная пища летом, осенью.
(углеводы)**
- ❖ **Мясо, птичьи яйца.
(большое количество белка)**

Таблица

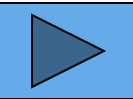
Дневной рацион человека позднего палеолита (реконструкция) и современная физиологическая норма для мужчин в возрасте 18–29 лет, занятых очень тяжелым физическим трудом
(в граммах)

Пищевое вещество	Палеолит	Наше время
Белок	251,1	118
в том числе животный	190,7	65
Жиры	71,3	158
в том числе растительные	29,7	48
Углеводы	333,6	602
Растительные волокна	45,7	Не нормируются
Кальций	1,6	1,2
Витамин С	0,392	0,108



Рацион первобытного человека

- ❖ Отсутствие вале в рационе: молоко, сахар в чистом виде.



ароматизаторы

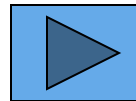


Для создания
приятного
аромата

Ментол
получают из
эфирного
масла мяты
перечной.
Обладает
мятным
запахом и
холодящим
вкусом



Ванилин –
синтетический
продукт. Применяют
для создания
аромата в
творожной массе,
мороженом, креме,
шоколаде,
выпечке



Пищевые добавки

Вещества
для глази-
рования

Подслас-
тители

Пряности

бывают:

Усилители
вкуса

Ароматизаторы



Подсластители

Моносахариды
дисахариды

Сорбит
впервые
выделен из
ягод
рябины. В 2
раза менее
сладок, чем
сахароза, не
повышает
уровня
сахара в
крови.



«Орбит» «Стиморол» «Дирол»

Инвайт, Зуко, Сприм

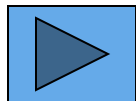
Ксилит
содержится в
березовом соке,
малине,
клубнике, и др.
ягодах и фруктах.
В 2 раза слаще
сахарозы, не
токсичен,
снижает кариес.



Усилители вкуса



Принимайте с осторожностью



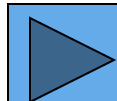
Глутамат натрия

Имеет вкус и аромат мяса

Используются в мясных концентратах
бульонных кубиках, сухих супах

Получают из водорослей ситанго,
но
обычно из свекловичной массы
и пшеничной клейковины

Продукты, содержащие глутамат натрия не рекомендуется употреблять астматикам и детям до 3 лет. В большом количестве может привести к учащению сердцебиения, мышечному напряжению, головной боли и слабости. Запрещается для детского питания





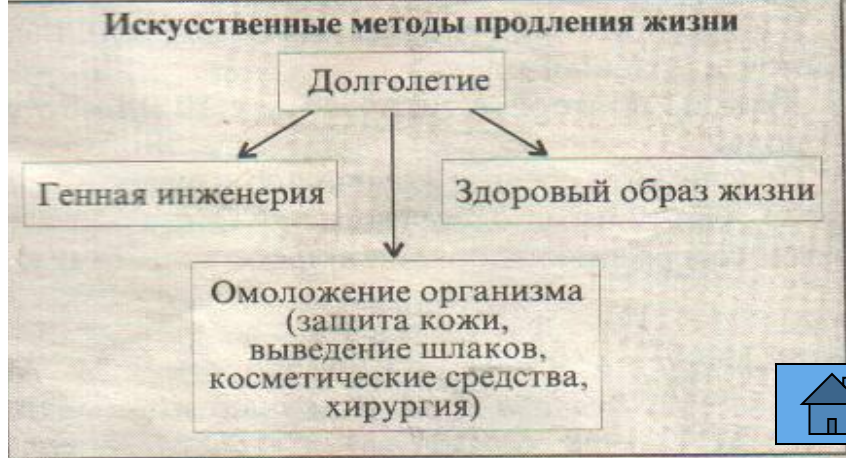
Почему человек стареет?



Схема 1



Схема 2



Почему человек стареет?

Схема 2



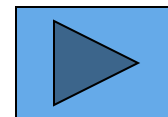
Карбонат магния или магнезия



Играет роль щелочи, для снижения кислотности пищевых продуктов

Предотвращает слеживание пищевых продуктов

Применяется в медицинских целях для снижения кислотности желудка



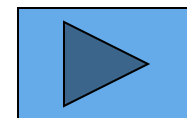
Карбамид

Применяется в жевательных резинках «Дирол»

Используется производителями напитка «Спрайт»



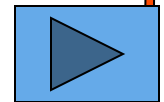
Уменьшает кислотность полости рта, что уменьшает вероятность возникновения кариеса.



Лимонная кислота

Улучшает вкусовые качества соков, джемов, фруктовых йогуртов и кондитерских изделий

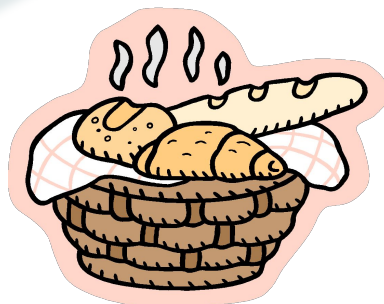
Обладает диспергирующим и консервирующим действием



Испытание аппетитом

Ошибочно
принимает
аппетит за
голод

Не надо принимать пищу при сильных эмоциональных переживаниях. Не заставляйте себя есть при обострении заболевания. Не ешьте быстро!
Помните, что естественный здоровый аппетит всегда направлен на простую полезную, натуральную пищу.



Часто смотрим на
пищу как на источник
удовольствия

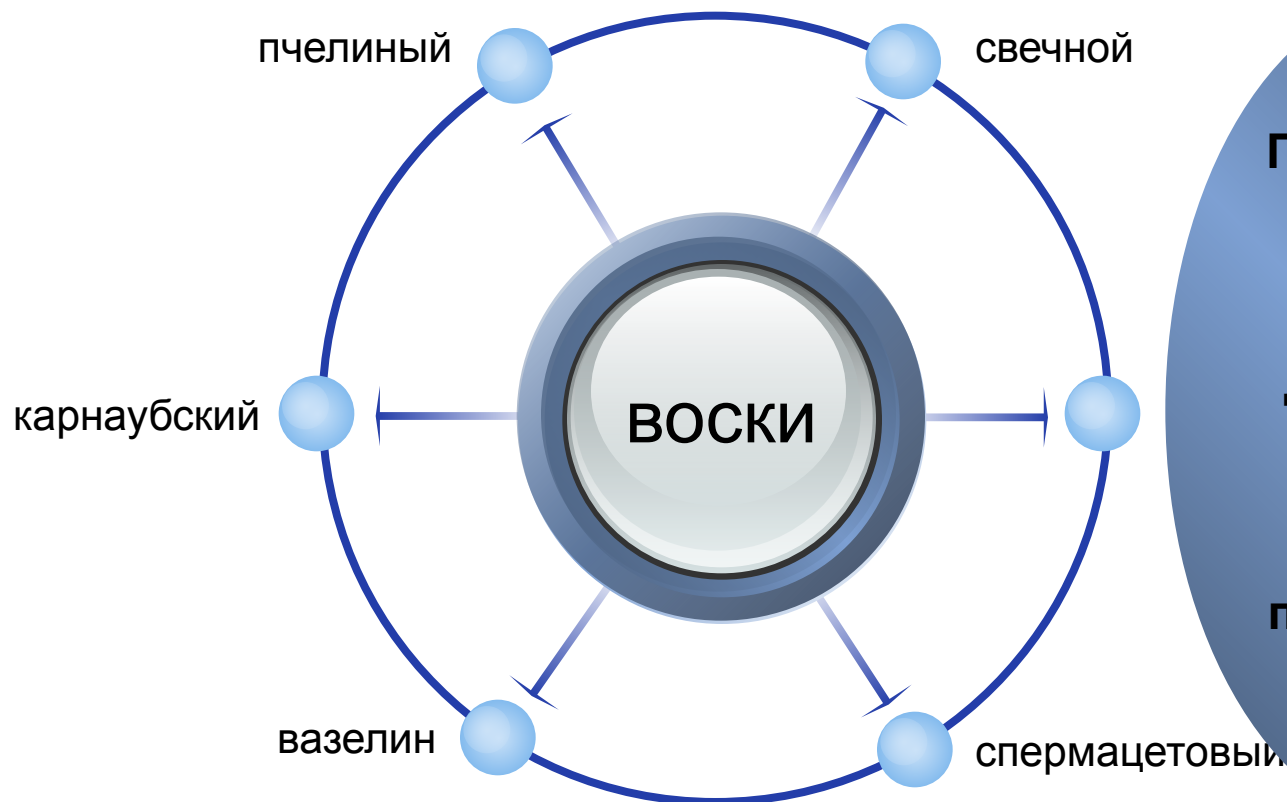
Привычка к
переданию

Нелепая смерть
от сытости?

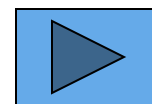
Запомните восточную поговорку: «Если ты встал из-за стола с чувством голода, ты сделал благо своему здоровью; если ты наелся досыта – ты открыл дорогу к болезни, а если ты наелся до отвала - ты отравился».



Вещества для глазирования



Предназначены для создания ровной, достаточно твердой с матовым блеском поверхности продукта



Почему необходимы витамины?

1

При недостатке витаминов происходят длительные нарушения обмена веществ, нарушается рост и обновление тканей. Начинается анемия.



2

Различают: витаминоподобные соединения: бифлавоноиды оротовая кислота, холин, липоевая кислота и др. В отдельных продуктах содержатся провитамины-вещества способные в организме превращаться в витамины. Собственно витамины – водорастворимые: В1, В2, В6, РР, С и др. Жирорастворимые: А, Е, К, D

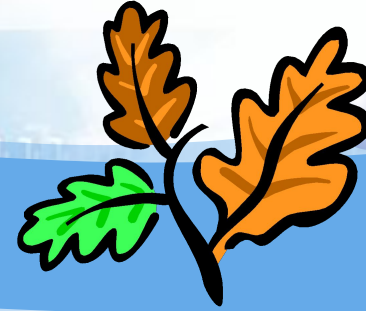
3

Источник витаминов – либо употребляемая нами пища, либо те витаминные препараты, которые можно купить в аптеках. надо помнить, что наш организм должен получать витамины ежедневно; особенно это касается детей.





пряности



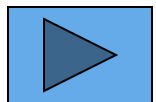
Гвоздика –
высушенные
Нераспустившие
ся бутоны
Гвоздичного
дерева. Запах -
эвгенол

Применяют для
придания пище
вкуса и аромата.
повышают сох-
ранность пищи,
стимулируют
пищеварение



Черный перец – плоды
тропической лианы. Запах
от
эфирного масла. Жгуче-
горький
вкус от наличия алкалоида
пиперина

Корица –высушенная кора
Кустарника Блюме. Главная
составляющая –
коричный альдегид.





Thank You !

www.themegallery.com