



# 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

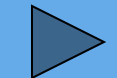
# Рацион первобытного человека

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

Таблица

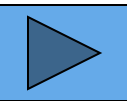
Дневной рацион человека позднего палеолита (реконструкция) и современная физиологическая норма для мужчин в возрасте 18–29 лет, занятых очень тяжелым физическим трудом  
(в граммах)

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

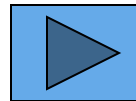


Для создания  
приятного  
аромата

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:**

Ароматизаторы

Усилители  
вкуса



# 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

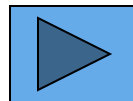
**Ксилит**  
содержится в  
березовом соке,  
малине,  
клубнике, и др.  
ягодах и фруктах.  
В 2 раза слаще  
сахарозы, не  
токсичен,  
снижает кариес.



# Усилители вкуса



**Принимайте с осторожностью**





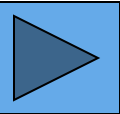
# Глутамат натрия

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





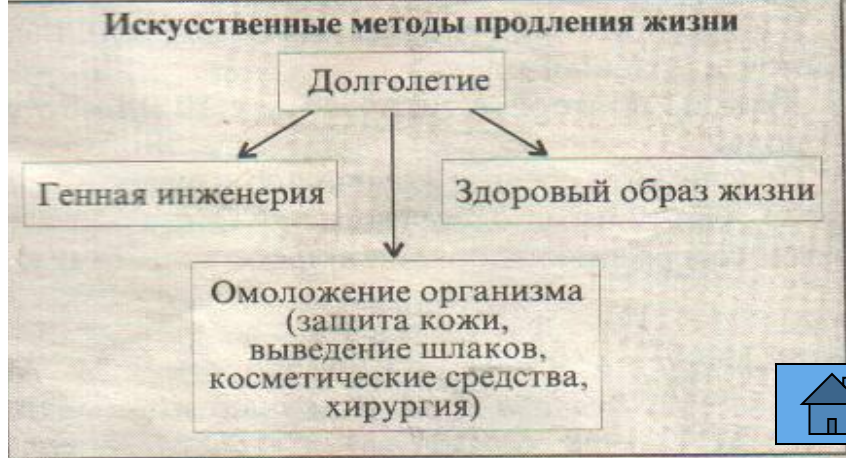
# Почему человек стареет?



Схема 1



Схема 2



# Почему человек стареет?

Схема 2



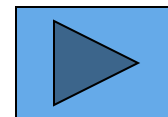
# Карбонат магния или магнезия



Играет роль щелочи, для снижения кислотности пищевых продуктов

Предотвращает слеживание пищевых продуктов

Применяется в медицинских целях для снижения кислотности желудка



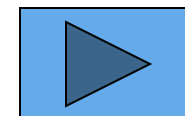
## Карбамид



Применяется в жевательных резинках «Дирол»

Используется производителями напитка «Спрайт»

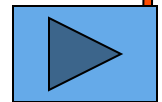
**Уменьшает кислотность полости рта, что уменьшает вероятность возникновения кариеса.**



# Лимонная кислота

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

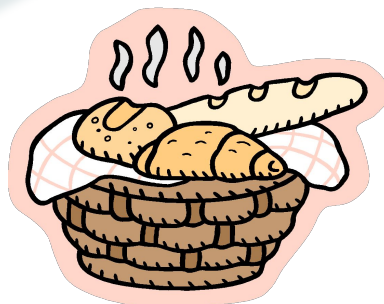
Обладает диспергирующим и консервирующим действием



# Испытание аппетитом

Ошибочно  
принимаем  
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

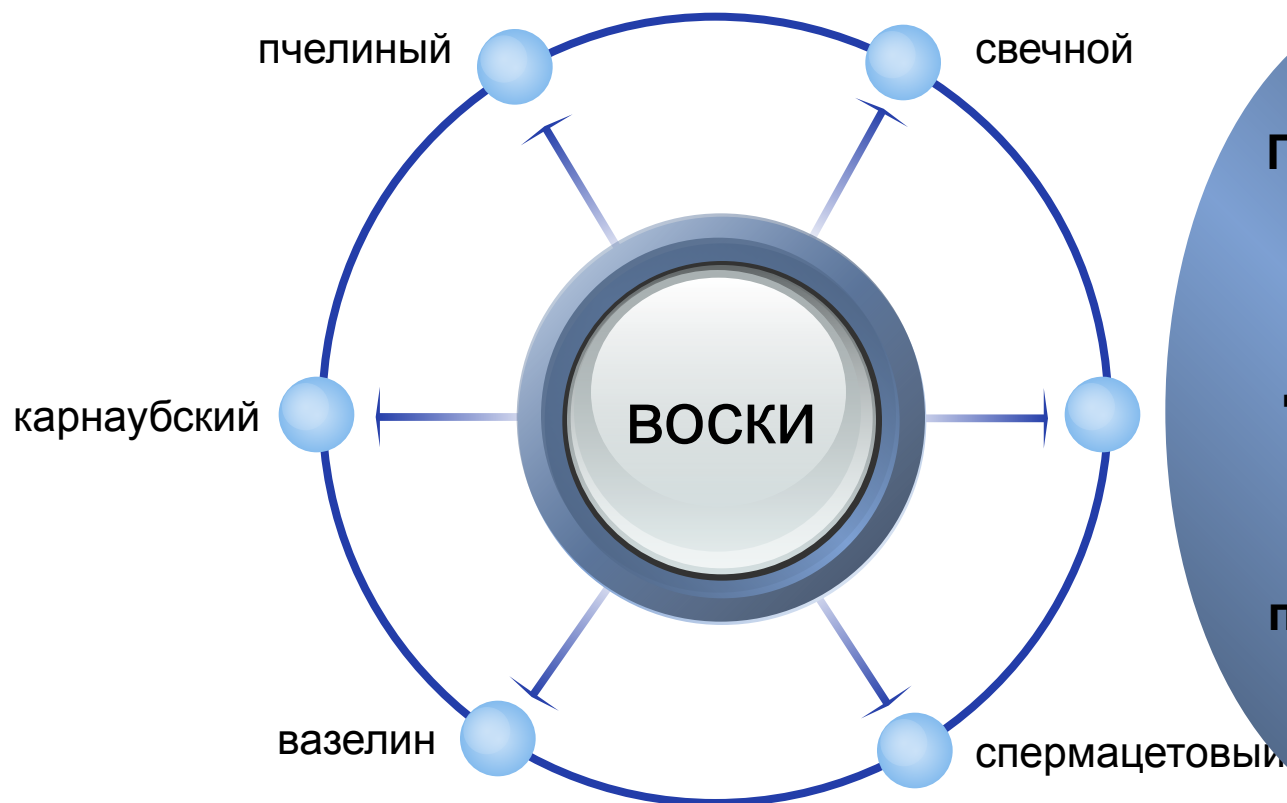
Привычка к  
переданию

Нелепая смерть  
от сытости?

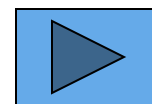
Запомните восточную поговорку: «Если ты встал из-за стола с чувством голода, ты сделал благо своему здоровью; если ты наелся досыта – ты открыл дорогу к болезни, а если ты наелся до отвала - ты отравился».



# 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**

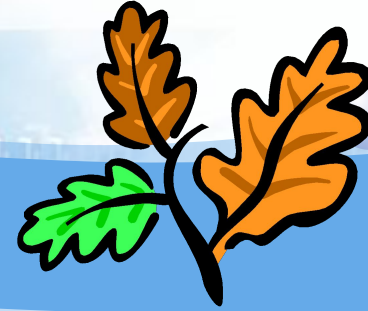
3

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



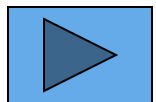
Гвоздика –  
высушенные  
Нераспустившие  
ся бутоны  
Гвоздичного  
дерева. Запах -  
эвгенол

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](http://www.themegallery.com)