Збалансоване харчування

Підготував учень

8 класу Зоненко Богдан

Вчитель Курбанова В.

В.

Білки

Біологічна цінність **білків** тваринного і рослинного походження визначається складом амінокислот.

У білку, який відповідає потребам людського організму, 31,4% складають незамінні амінокислоти. З талька добова доза білків для дорослої людини складає 80-100 грам з яких половина – тваринного походження.

Вуглеводи

Біологічну цінність серед вуглеводів харчів мають полісахариди – крохмал та глікоген: дисахариди – сахароза, лактоза, мальтоза. Лише невелика доля вуглеводів харчів припадає на моносахариди (глюкоза, фруктоза, пентози і т.д.).

Добова потреба дорослої людини у вуглеводах складає 400-500г, з них біля 400г припадає на крохмаль. Вся інша частина – на дисахариди, в основному, на сахарозу.

Мінеральні речовини

Головним їх джерелом служать небіологічні компоненти їжі. Частково вони поступають в організм з харчовими продуктами тваринного і рослинного походження

Добова потреба дорослого організму людини в окремих мінеральних речовинах сильно коливається від декількох грамів до декількох міліграмів або мікрограмів.

Жири

Жири потрібні організму для збереження цілісності клітинних мембран, вони сприяють засвоєнню жиророзчинних вітамінів (A, D, E, K), мінеральних речовин.

Жири в організмі відкладаються у вигляді жирових запасів у так званих жирових депо: підшкірній клітковині, сальнику; іноді жир відкладається в деяких внутрішніх органах, наприклад в печінці, нирках

Надлишок жирів знижує засвоюваність їжі, зокрема її білків, а також призводить до утворення в організмі великої кількості отруйних речовин.

Вітаміни

Вітаміни – це необхідні для нормальної життєдіяльності низькомолекулярні органічні сполуки, синтез яких у організмів даного виду відсутній або обмежений.

Вітамін В1 (тіамін) входить до складу ферментів, які беруть участь у вуглеводному, жировому та білковому обміні.

Вітамін С (аскорбінова кислота) не синтезується в організмі людини, він поступає головним чином з рослинною їжею. Особливо багато його в плодах шипшини, чорної смородини, лимонах.

Вітамін Р зменшує проникливість та ломкість капілярів, посилює дію вітамін та суглоби; порушується розвиток кісток та зубів.

Вітаміни для краси і здоров'я

ВОЛОССЮ НЕОБХІДНІ: A, B_2, B_6,H

ОЧАМ НЕОБХІДНІ: A і B

ЗУБАМ НЕОБХІДНІ: E і D

НІГТЯМ НЕОБХІДНІ: A, D, C

НА ШКІРУ І ВЕСЬ ОРГАНІЗМ ДІЮТЬ: A, B, B_{12}, E

Ожиріння

Ожиріння — надлишкове відкладення жиру, збільшення маси тіла за рахунок жирової тканини. Ожиріння — хронічна хвороба, що веде до підвищеного ризику виникнення цукрового діабету, гіпертонічної хвороби, інфаркту міокарда.

Анорéксія

Анорéксія — захворювання, що характеризується критичним зниженням маси тіла, часто небезпечним для життя, втратою апетиту. Це розлади харчування, в основі яких лежить спотворене уявлення про власне тіло та змінене ставлення до процесу харчування.

Сніданок

✔Щоб «розбудити» вашу травну систему після сну, ми рекомендуємо вам випити стакан води за півгодини до прийому їжі.

✔На сніданок радимо вівсяну кашу, фрукт (яблуко/апельсин/ківі). Чай без цукру (замінити медом). Каша дасть вам необхідну для активного трудового дня енергію. Фрукти додадуть бадьорості. Чай без цукру позбавить вас зайвих «швидких вуглеводів», які моментально засвоюються в організмі.

Обід

✔На обід радимо обов'язково ввести в меню здорового харчування першу страву. Український борщ, овочевий суп із квасолею або юшка з риби швидко засвоюються і поліпшують травлення.

✔До першого можна додати відварені або тушковані рибу або м'ясо з овочами.

✔Запити смачну їжу можна фруктовим соком.

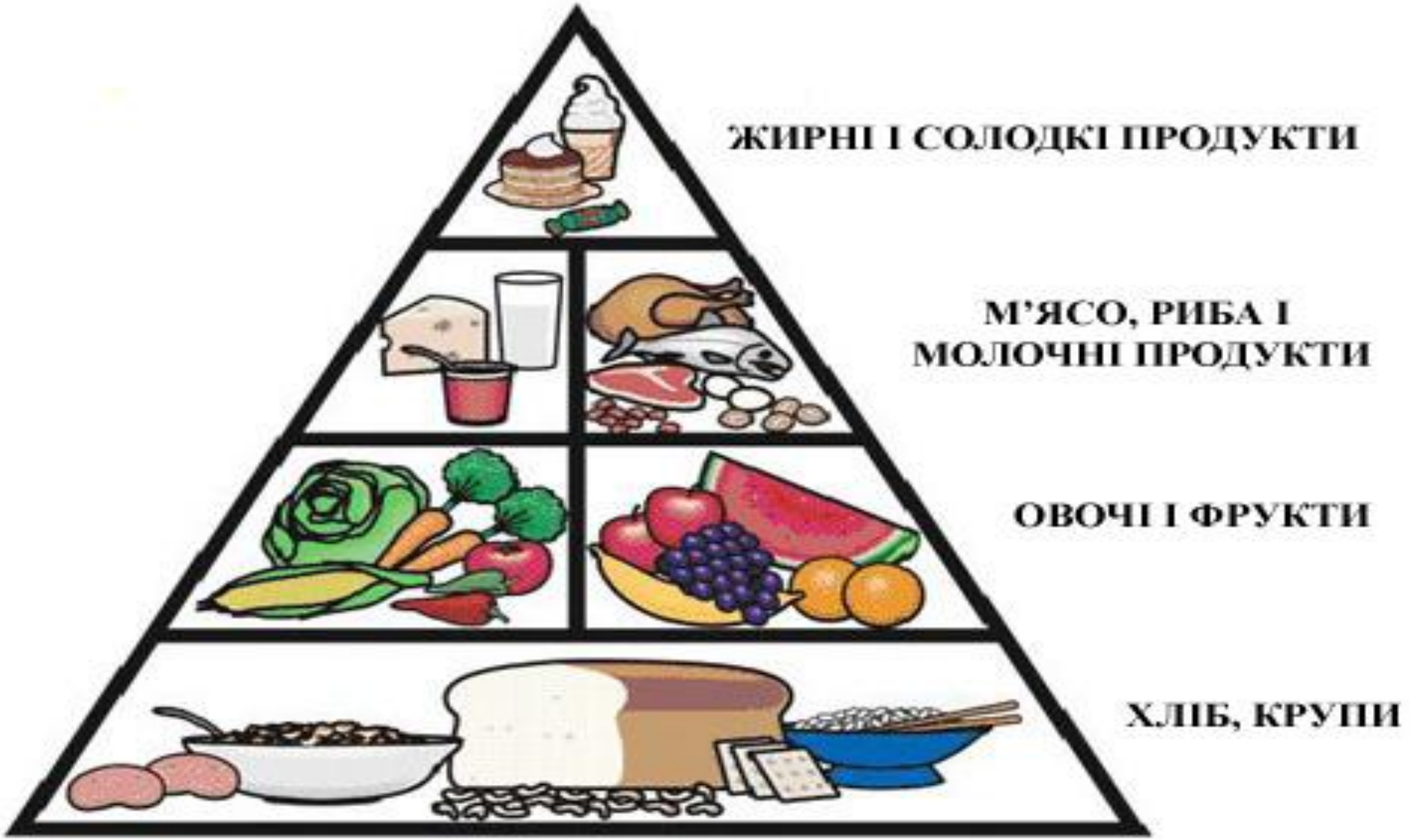
Полудень

Якщо у вас з'явиться бажання нашвидкоруч перекусити протягом важкого трудового дня, — не біда. Це може бути кефір із галетами або фруктовий мікс із йогуртом, або ж сухофрукти.

Вечеря

Останній прийом їжі повинен бути не пізніше, ніж за 3 години до сну, інакше їжа піде «про запас».

Як варіант підійде гречана каша, овочі тушковані (капуста, морква, цибуля, томат), хліб та мінеральна вода.


ЖИРНІ І СОЛОДКІ ПРОДУКТИ
М'ЯСО, РИБА І МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ
ОВОЧІ І ФРУКТИ
ХЛІБ, КРУПИ

5 правил смачної і корисної їжі

1. Кип’ятіть молоко. У кип'яченому молоці менше жиру, більше вітаміну В, мінералів і кальцію, які зміцнюють імунітет.

2. Замініть сиру моркву вареною. Так організм легше засвоїть вітамін А, який зміцнює серцевий м'яз і кістки і очищає шкіру.

3. Обирайте червоні, а не зелені яблука. У них більше бета-каротину.

4. Пийте негазовану мінеральну воду. У ній менше натрію, шкідливого для серця.

5. Купуйте оливкову олію в жерстяній банці. Вітамін Е, яким багата оливкова олія, руйнується на світлі (тобто у скляній пляшці).