



# ***Здоровое питание***

# Рациональное питание

1. Умеренность
2. Разнообразие
3. Режим

# Белки

- Белки — сложные органические соединения, состоящие из аминокислот (более 80), из которых 22 наиболее распространены в пищевых продуктах. Белки выполняют множество жизненно важных функций в человеческом организме:

- служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов и большинства гормонов, гемоглобина и других соединений;

- формируют соединения, обеспечивающие иммунитет к инфекциям;

- участвуют в процессе усвоения жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

- Значение белков для человека.

- В отличие от жиров и углеводов, белки не накапливаются в резерве и не образуются из других пищевых веществ, являясь незаменимой частью пищи. При недостатке белков возникают серьезные нарушения работы желез внутренней секреции, состава крови, ослабление умственной деятельности, замедление роста и развития детей, снижение сопротивляемости к инфекциям. Как источник энергии белки имеют второстепенное значение, поскольку могут быть заменены жирами и углеводами.



# Жиры

- Жиры (липиды) – это соединения, состоящие глицерина и, так называемых, жирных кислот.
- Значение жиров заключается, прежде всего, в том, что они дают человеку калории, то есть обладают высокой пищевой ценностью, превосходя по этому показателю и белки, и углеводы.
- Жиры, наряду с углеводами – это источник энергии для организма, хотя и не такой эффективный.
- Без жиров невозможно усвоение в организме человека витаминов А, Д и Е.
- С жирами организм человека получает, так называемые, незаменимые жирные кислоты (линолевую, линоленовую, арахидоновую). Их еще условно объединяют в группу, называемую витамином F.
- Без жиров невозможно передача нервных импульсов, поскольку они входят в состав клеточных мембран и влияют на их проницаемость.
- Достаточно сказать, что мозг человека на 60% состоит из жира, и поступающие с пищей в организм жиры напрямую влияют на его функциональность.

## «ПЛОХИЕ» ЖИРЫ

Старайтесь отказаться от этих продуктов



### НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Кокосовое, пальмовое масло, жирное молоко, сливочный йогурт и сливки, сыр, жирное жареное мясо, бекон, сосиски, сало.



### ТРАНСГЕННЫЕ ЖИРЫ

Готовая выпечка: торты, вафли, кексы, печенье и бисквиты. Мягкое «бутербродное» масло и маргарин (на этикетке указано: «гидрогенизированные жиры» или «гидрогенизированное масло»).



### МОНОНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Оливковое и рапсовое масло. Авокадо и оливки. Орехи: миндаль, фисташки, фундук, кешью, арахис.



### ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Кукурузное, подсолнечное, льняное и соевое масло. Кедровые и грецкие орехи, кунжут и семена подсолнечника. Ростки пшеницы, соевые бобы, сыр тофу.



### ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3

Жирная рыба: скумбрия, сельдь, семга, форель, тунец, сардины, грецкие орехи, яйца, обогащенные Омега-3.

# Углеводы

- *Углеводы - это основные поставщики энергии. И хотя калорийность углеводов значительно ниже, чем жиров, в рационе ребенка их обычно в 4 - 4,5 раза больше. Вместе с тем углеводы - это не только "чистые" калории. Они входят в состав клеток тканей, а также принимают участие в обменных процессах и способствуют лучшему усвоению других питательных веществ.*

*При недостаточном поступлении углеводов с пищей нарушается, усвояемость других пищевых компонентов, ухудшаются процессы пищеварения. Если в питании ребенка длительное время резко ограничивается потребление углеводов, то для выработки необходимого количества энергии начинают расходоваться сначала запасы жира, а затем собственные жиры и белки тканей, развивается истощение.*

*Избыточное количество углеводов также вредно для организма ребенка. В этом случае нарушаются обменные процессы, идет усиленное образование жира, который откладывается в подкожной клетчатке, ребенок становится тучным. У него снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям, нередко появляются аллергические реакции.*





# Витамины

● *Витамины – это вещества, которые необходимы для нормального функционирования всех систем человеческого организма. Витамины играют наиважнейшую роль в жизни человека. Большинство из них содержится в продуктах питания. Так же витамины принимают активное участие в процессе обмена веществ, поэтому их недостаток неблагоприятно отражается на самочувствии человека, а в некоторых случаях даже приводит к заболеваниям – авитаминозам.*

*Для нормальной жизнедеятельности взрослого человека необходимы витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С и Р-Р. Все витамины в процессе влияния на человеческий организм находятся в близкой зависимости друг от друга, а это значит, что недостаток одних может нарушить правильное действие других. Вот почему нельзя недооценивать роль витаминов в жизни человека.*

## ■ Где искать витамины?

<b>Витамин А:</b>		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
<b>Витамин В1:</b>		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
<b>Витамин В2:</b>		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
<b>Витамин С:</b>		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
<b>Витамин Д:</b>		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
<b>Витамин Е:</b>		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
<b>Витамин F:</b>		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
<b>Витамин Н:</b>		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
<b>Витамин К:</b>		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица



**Это полезно!**

- ***Овощ — кулинарный термин, обозначающий съедобную часть (например, плод или клубень) растения. С точки зрения ботаники, овощи — это съедобные части травянистых растений. Очень полезны поскольку содержат много витаминов.***

# Фрукты

- **Фрукт (лат. fructus — плод) — сочный, обычно съедобный, плод дерева или кустарника. Разновидностью фруктов являются также некоторые ягоды.**
- **По мнению ученых, все плоды, содержащие семена, являются фруктами. Их можно разделить на три вида:**
- **Плоды из сочной мякоти с семенами (апельсины, дыни, ягоды, яблоки)**
  - **Плоды из сочной мякоти с одной крупной центральной косточкой (черешня, слива, персики)**
  - **Сухие плоды (орехи, бобы, горох)**
- **Фрукты являются важной составляющей пищи человека и многих животных.**

- *Молочные продукты — продукты питания, изготовленные из молока (обычно коровьего, козьего).*

# Каши

- **Каша — блюдо из разваренных в воде (или в молоке) зёрен или крупы злаков иногда с такими добавками как соль, сахар, приправы, молоко, фрукты и сухофрукты, варенье. Каша отличается от гарнира из сваренной крупы (зёрен или злаков) более жидкой консистенцией.**
- **Очень распространена в русской кухне. Традиционная пища на завтрак. В древности кашу готовили в глиняных горшках в печи, сейчас — в кастрюлях на плитах или в специальной посуде в СВЧ-печах.**
- **В России каша всегда была наиболее частой горячей пищей в армии, особенно в походных условиях. Отсюда и пошло второе, не менее употребляемое, название профессии повара— «кашевар». Сами солдаты некоторым кашам давали специальные имена, например, перловую кашу в армии называют шрапнелью. Полезны для пищеварения.**



Это есть вредно!



# Гамбургеры

- *Гамбургер — вид сэндвича, состоящий из рубленой котлеты, поданной внутри разрезанной булки. В дополнение к мясу гамбургер может иметь большое количество разнообразных приправ, например: кетчуп и майонез, листья салата, маринованный огурец, сырой или жареный лук, помидор. Весит всегда более 100г. Вкусная, но к сожалению вредная еда.*

# Чипсы

- **Хрустящий картофель появился, как и многие кулинарные шедевры, в результате ошибки. По легенде, в 1850 году повар отеля «Ритца» готовил любимое блюдо для мультимиллионера Вандербильдта, но отвлекся с любимой и забыл про картофель, жарившийся в масле. Когда он вернулся к плите, то выловил из фритюра золотистые хрустящие «листочки», завоевавшие потом популярность во всем мире.**
- **Производство чипсов широко развернулось на Западе. Там и появилось их название: от английского chips — «ломтик, кусочек». В СССР этот продукт под названием «Картофель хрустящий» можно было найти практически только в московских магазинах.**

- *Хотя нельзя сказать, чтобы русским в советские времена он был совершенно неизвестен: люди интуитивно додумались до несложного рецепта чипсов и готовили нечто похожее. Например, в блокаду в Ленинграде детей баловали «печеньем» — тонкими пластинками картофеля, подсушенными на печи и присоленными.*
- *Сейчас в России продается довольно много марок чипсов, в том числе и отечественных. Линии для приготовления этого продукта устанавливаются как на крупных предприятиях по переработке картофеля, так и становятся основой небольших производств.*

# Картофель фри

- *Картофель фри — кусочки картофеля, обжаренные в большом количестве раскалённого растительного масла (фритюре). Изготавливается, как правило, в специальных приборах — фритюрницах.*
- *Картофель фри является популярным блюдом, подаваемым в заведениях фастфуда (например, McDonald's).*
- *В США и Финляндии известна как «картошка по-французски» а в Великобритании, Ирландии и Израиле — как «чипсы» (chips).*
- *В Польше известна смесь «картофеля фри» и «картофеля по-деревенски» в майонезе. Это называется пельни брожек. К сожалению, из-за большого количества масла вредное для здоровья блюдо.*

