

***Пища. Питательные
вещества и природные
пищевые компоненты –
важный экологический
фактор.***



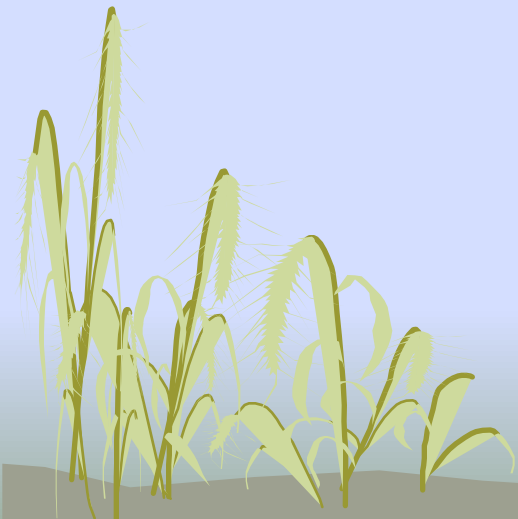
Пища

Обеспечивает тело
энергией

Рост, развитие,
трудоспособность,
процессы
жизнедеятельности

Сохраняет здоровье,

Увеличивает
продолжительность
жизни



Пища человека

Питательные вещества		Природные пищевые компоненты	Чужеродные примеси	
Основные компоненты пищи	Вкусовые компоненты пищи		Вредные вещества	Болезнетворные организмы
Белки Жиры Углеводы Витамины Вода Минеральные соли	Ароматические соединения Красящие вещества	Растительные волокна Молочно-кислые бактерии	Радиоактивные вещества Соли тяжелых металлов Пестициды Нитраты Нитриты	Бактерии Вирусы Простейшие Микроскопические грибы Зоопаразиты
Положительное влияние на здоровье			Отрицательное влияние	

Белки

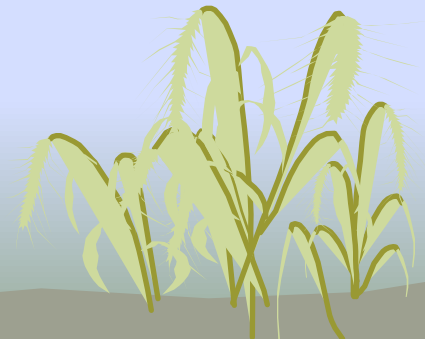
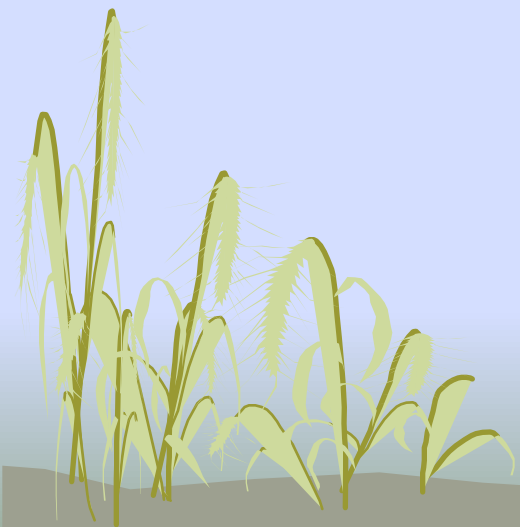
- Основной строительный материал клеток, из них образуются ферменты и многие гормоны

Нехватка: низкорослость, задержка развития сложных движений, малое образование антител, рост инфекционных заболеваний



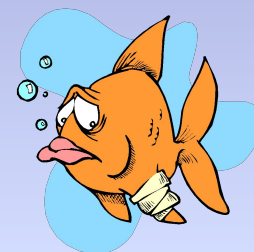
Нормы потребления белков:

- Дети дошкольного возраста – 53-69 г
- Школьники – 77-98 г
- Женщины – 58-87 г
- Мужчины – 65-117 г

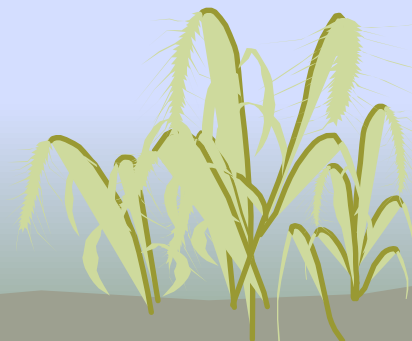
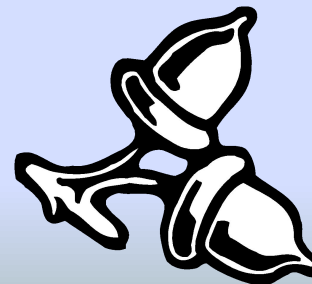


Белки:

- Животного происхождения - 55%

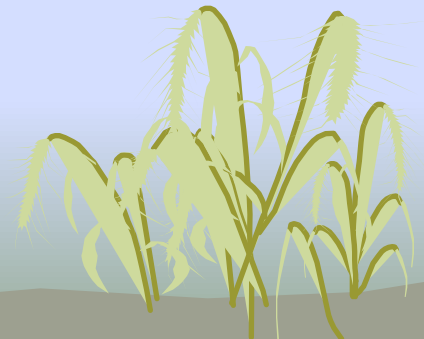


- Растительного происхождения



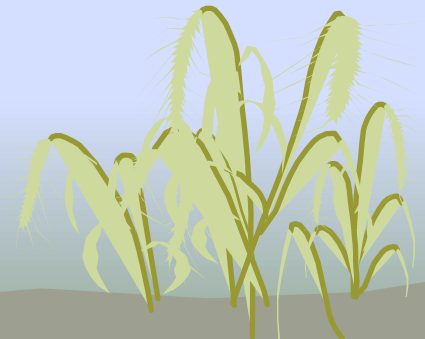
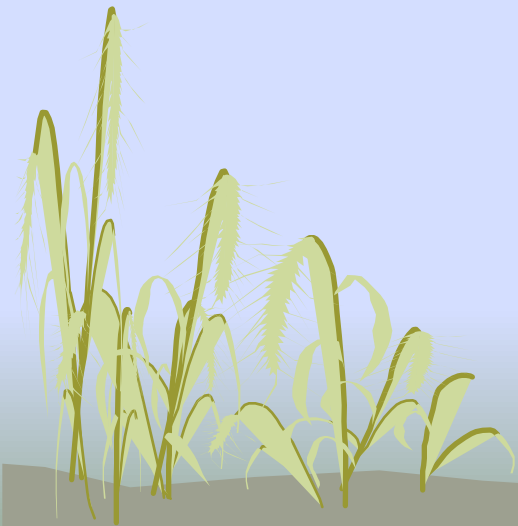
Жиры

- Источник энергии
- Проведение нервных импульсов
- Терморегуляция
- Повышение эластичности кожи
- Защита от механических повреждений
- Содержат витамины



Углеводы:

- Источник энергии
- Обменные процессы
- Тонус НС
- Умственная работа

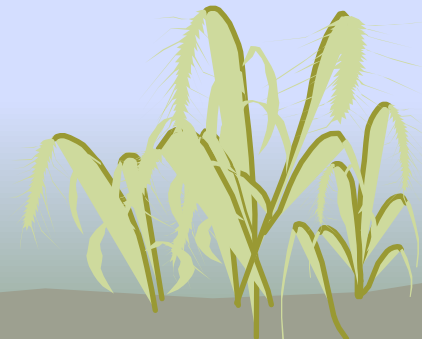


Углеводы:

- Простые – глюкоза, фруктоза, сахароза



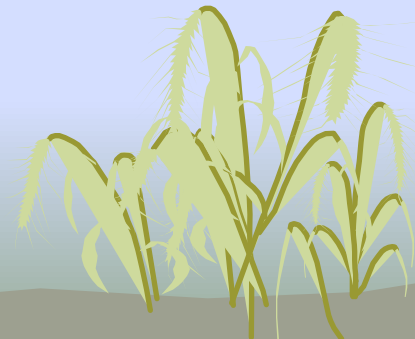
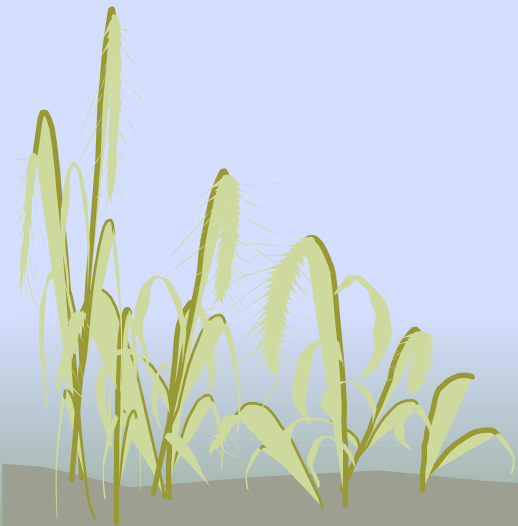
- Сложные – крахмал, гликоген, клетчатка, пектиновые вещества



Витамины:

- Реакции обмена веществ
- Входят в состав ферментов

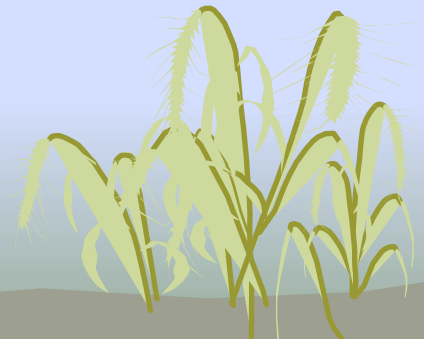
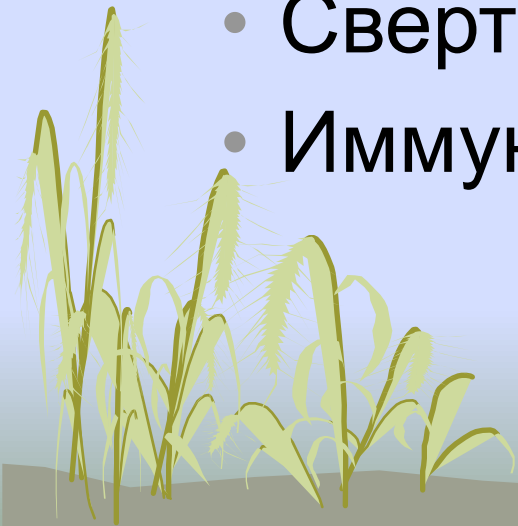
*Нехватка: авитаминоз (заболевания),
снижение активности,
работоспособности
(таблица 2 стр.74)*



Минеральные соли:

- Макроэлементы (Са, Р, К, S, Cl, Na...)
- Микроэлементы (Fe, I, F, Cu ...)

- Реакции обмена веществ
- Свертывание крови,
- Иммунитет



Вода:

- Реакции обмена веществ, все процессы в организме
- Составляет $2/3$ массы тела

Потеря 10% воды опасна для здоровья

