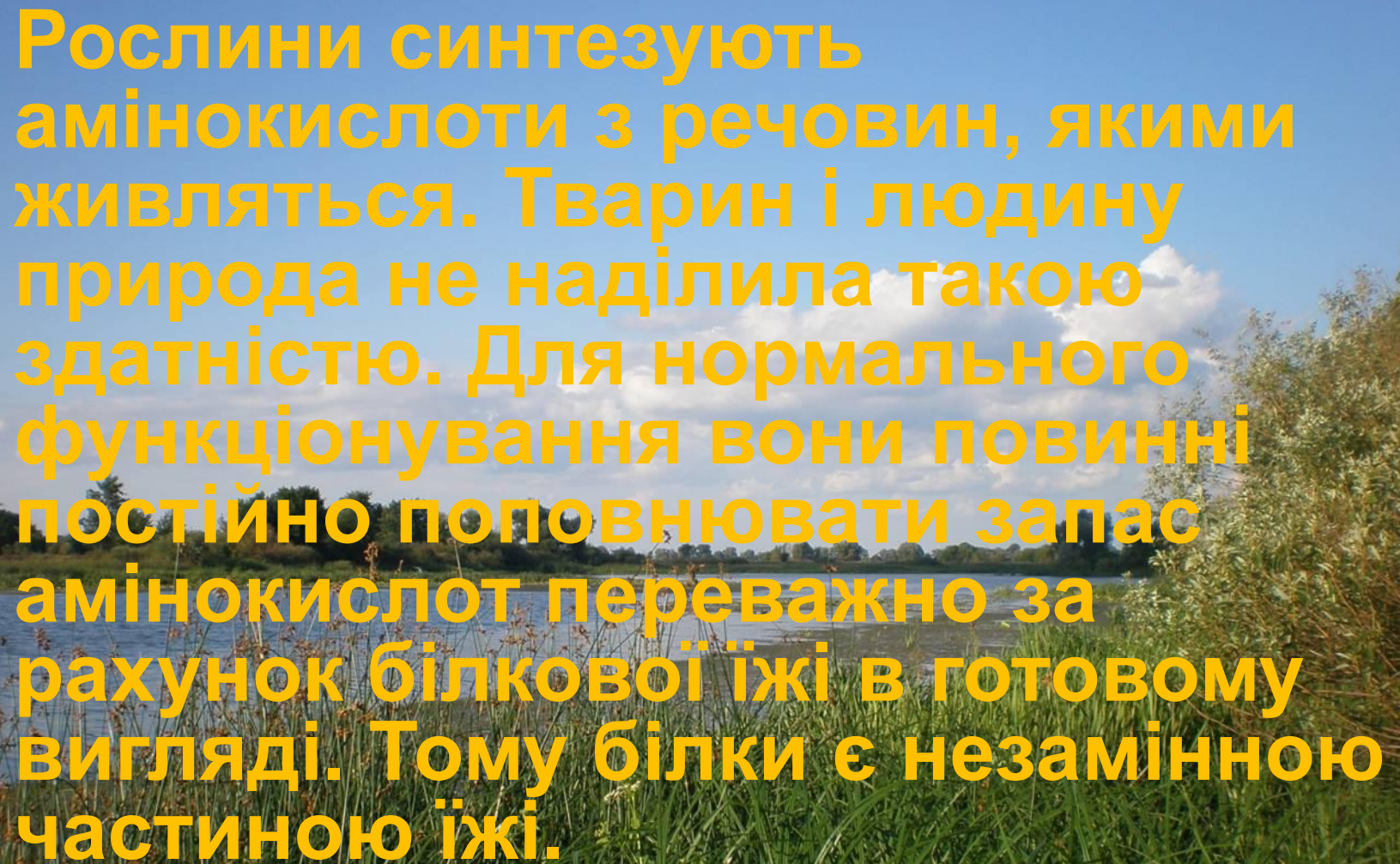


# Продукти харчування

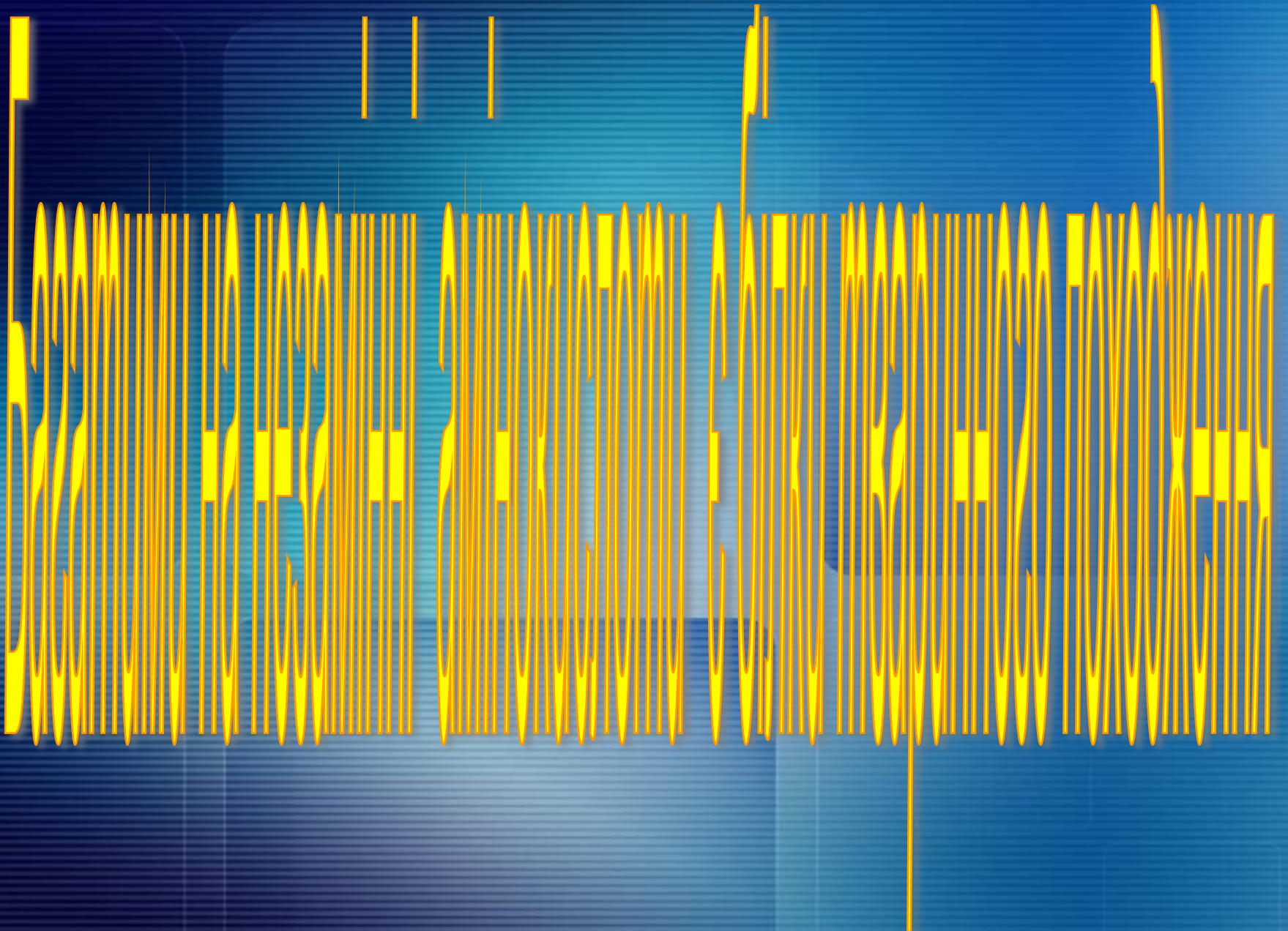
# **БІЛКИ - НОСІЇ ЖИТТЯ**

ОСНОВА ВСІХ КЛІТИН, ВОНИ Є БУДІВЕЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ ТВАРИННИХ ОРГАНІЗМІВ ТА ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ, БЕРУТЬ УЧАСТЬ В ОБМІНІ РЕЧОВИН, У ФОРМУВАННІ ІМУНІТЕТУ, В УТВОРЕННІ ДЕЯКИХ СПОЛУК, ЩО ВИКОНУЮТЬ В ОРГАНІЗМІ СКЛАДНІ ФУНКЦІЇ. М'ЯЗИ, ГЕМОГЛОБІН КРОВІ, ВОЛОССЯ, ШКІРА, ФЕРМЕНТИ МАЮТЬ БІЛКОВУ ПРИРОДУ.



**Рослини синтезують амінокислоти з речовин, якими живляться. Тварин і людину природа не наділила такою здатністю. Для нормального функціонування вони повинні постійно поповнювати запас амінокислот переважно за рахунок білкової їжі в готовому вигляді. Тому білки є незамінною частиною їжі.**

**Біологічна цінність білків обумовлюється їх амінокислотним складом. Із відомих нині 20 амінокислот 8 – незамінні. Вони не синтезуються в організмі і тому повинні обов'язково надходити з їжею.**



# Курячі яйця

є справжнім шедевром природи, прикладом співдружності органічної та неорганічної хімії.

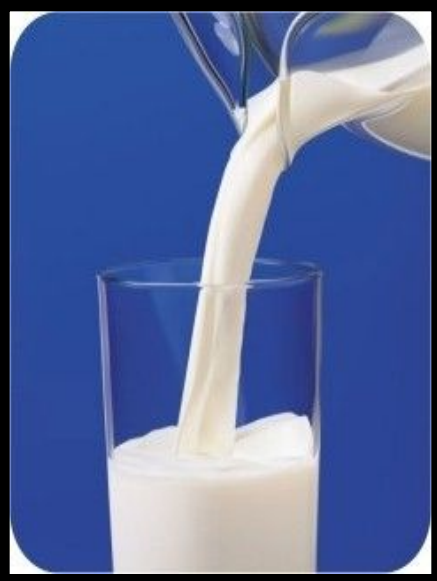


Одне яйце середнього розміру містить: **6**  
г білка, **6** г жирів,  
вітаміни А, В, Д, Е, К;  
Неорганічні компоненти: цезій фосфор,  
кальцій, сірку, залізо.

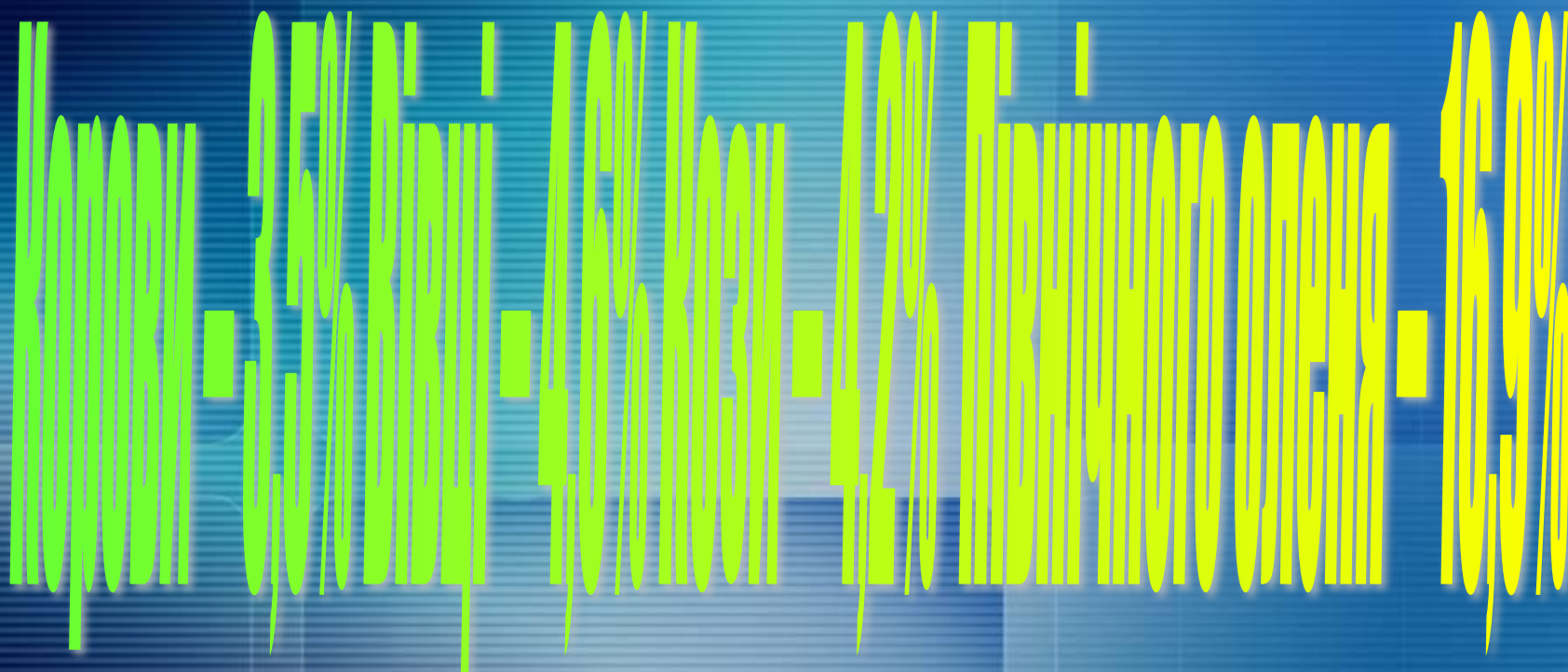
# МОЛОКО



В своєму складі має понад сто компонентів, основні з яких: вода, білки (казеїн, сироваточні білки), лактоза, мінеральні речовини (в тому числі і мікроелементи), гормони, вітаміни, ферменти, антитіла. Такі компоненти як казеїн і лактоза не зустрічаються в інших продуктах харчування.



# ***Вміст білків у молоці:***







СМЕТАНА, СИР, ВЕРШКОВЕ МАСЛО,  
ЙОГУРТ

# ***Тверді сири***



# Хімічний склад і харчова цінність риби



Білки - **13-23 %**,  
жири - **0,1-33 %**,  
мінеральні речовини - **1-2 %**,  
вітаміни **A, D, E, B1, B12, PP, C**,  
вуглеводи.

Хімічний склад риби не є постійним,  
він змінюється залежно від виду, віку, місця і пори вилову.

Всього в м'язовій тканині риби **85 %** повноцінних білків. Вони майже повністю (**97%**) засвоюються організмом людини. Тому риба є джерелом білкового харчування.





# М\*ясо

належить до найважливіших продуктів харчування, як джерело повноцінних білків, жирів, мінеральних речовин і деяких вітамінів. За допомогою м'яса і м'ясних продуктів світові потреби в білку тваринного походження задовольняються приблизно на **27,4%**.



# Вироби з м'яса



МАШИН ПОРЯДКОВИХ ДІЯХ  
ПОСТУПИЛИСЯ ПОХОДЖЕННЯ  
КОМУСЬ СООБРАЖИТИСЯ  
СООБРАЖИТИСЯ

# **Крупи**

харчовий продукт, одержаний від переробки круп'яного зерна, в якому сконцентровані добре засвоювані поживні речовини.

Споживні властивості крупів залежать від їх хімічного складу, засвоюваності окремих речовин (вуглеводів, білків, жирів) та енергетичної цінності. Крупи займають важливе місце в харчуванні жителів України.





**ГРЕЧКА, РИС, ПШОНО,  
МАННА КРУПА,  
ВІВСЯНА КРУПА**

# ***Бобові***



# ***ОВОЧІ***





Борщ – джерело різноманітних денатурованих рослинних і тваринних білків

**Дякую за увагу**