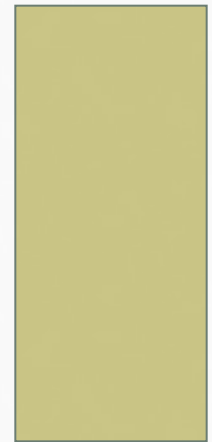


ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РАЗДЕЛ: «ТЕХНОЛОГИЯ ОБРАБОТКИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ»



ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

Пища – это энергия для нашего тела, а правильное питание – источник здоровья, силы, бодрости, красоты и долголетия. Чтобы человек был здоров и надолго сохранил свою работоспособность, пища должна дать ему все необходимые для организма вещества, причем в необходимом количестве.

Вместе с пищей в наш организм поступает вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли.

**Мы – то,
что мы едим.**



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Белки – жизненно необходимые вещества. Это сложные высокомолекулярные соединения необходимые для организма. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем (особенно необходимы, когда организм развивается). Жизнь любого организма связана с непрерывным расходом и обновлением белков (основной строительный материал клетки). Могут иметь растительное и животное происхождение.



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Жизнь любого организма связана с непрерывным расходом и обновлением белков (основной строительный материал клетки). Могут иметь растительное и животное происхождение.



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Жиры – резервы энергии нашего организма (находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах тела (почки, сердце...)). Необходимы для нормального развития организма и особенно нервной системы, а также для усвоения витаминов А, Д и Е.



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Углеводы – главный источник энергии для организма, поэтому и потребность в них в 4-5 раз больше, чем в белках и жирах.



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Витамины –это особые вещества, отсутствие которых в пище вызывает заболевание человека. Они помогают усваивать пищу и участвуют в биохимических реакциях организма.

- **Водорастворимые:** С, Р и группы В
- **Жирорастворимые:** А, D, Е и К

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Минеральные соли – обеспечивают водно-солевой обмен, участвуют в кроветворении и других процессах жизнедеятельности

Вода – необходима для физико-химических реакций в организме. Она растворяет вещества, участвует в их обмене, удаляет конечные продукты жизнедеятельности. Вода нужна для нормального кровообращения, дыхания, пищеварения. Потеря 20% воды в организме приводит к смерти.

ПРОЦЕСС ПИЩЕВАРЕНИЯ

Обычно пищеварительный аппарат находится в заторможенном состоянии. В активное состояние он приводится за счет возбуждения определенных центров нервной системы, при этом возбуждение вызывает сама пища – ее внешний вид, запах и цвет. Важное значение имеет красивое оформление и подача блюд.



ПРОЦЕСС ПИЩЕВАРЕНИЯ

- **Ротовая полость** – язык, зубы, слюна
- **Глотка - пищевод**
- **Желудок** – желудочный сок – слизь, ферменты, соляная кислота (идет переваривание белков)
- **Кишечник** - кишечный сок, ферменты, желчь (идет окончательное расщепление пищевых веществ)
- **Анус** (из кишечника поступают не переваренные частицы и неусвояемые углеводы)

ПРОЦЕСС ПИЩЕВАРЕНИЯ

Блюда должны быть со вкусом оформлены, вкусно пахнуть. Пищу следует принимать в спокойной обстановке за красиво сервированным столом.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Пищу необходимо принимать не менее **4-х** раз в день (желательно в одно и то же время):



1-ый завтрак – **25%** всего дневного рациона

2-ой завтрак – **15%**

Обед – **45%**

Ужин – **15%** (за 2-4 часа до сна)

НАТУРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Современная система питания изобилует консервированными и рафинированными продуктами, в ней много углеводистой, мясной, жирной и сладкой пищи.



Первым провозгласил необходимость отказа от такой пищи (стиля питания) американский ученый **Поль Брэг.**

НАТУРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Книги его выходили огромными тиражами и у нас в стране. Но лучшим примером был он сам.
В 90-летнем возрасте он был подвижен, гибок, силен и вынослив как юноша.
Он говорил “Здоровье купить нельзя, его можно только заработать своими собственными постоянными усилиями”.
- Основное значение в своей оздоровительной системе **Поль Брэг** придавал рациональному питанию.
- Суть его взглядов на питание можно свести к следующему:

НАТУРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Полезные продукты:

- ✓ Фрукты и овощи
- ✓ Орехи и семечки
- ✓ Бобовые (чечевица, горох, фасоль)
- ✓ Масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное)
- ✓ Зерновые (ячмень, темный рис, гречиха, кукуруза)
- ✓ Постное мясо, рыба (2-3 раза в неделю)



НАТУРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Естественные сладости – мед, патока, пастила, зефир. Тело можно питать чем угодно, что только можно положить в желудок, чтобы утолить голод. Но из одной пищи могут быть построены крепкие, сильные, здоровые молодые клетки, а из другой – слабые, больные, неспособные обеспечить работу организма должным образом.



НАТУРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

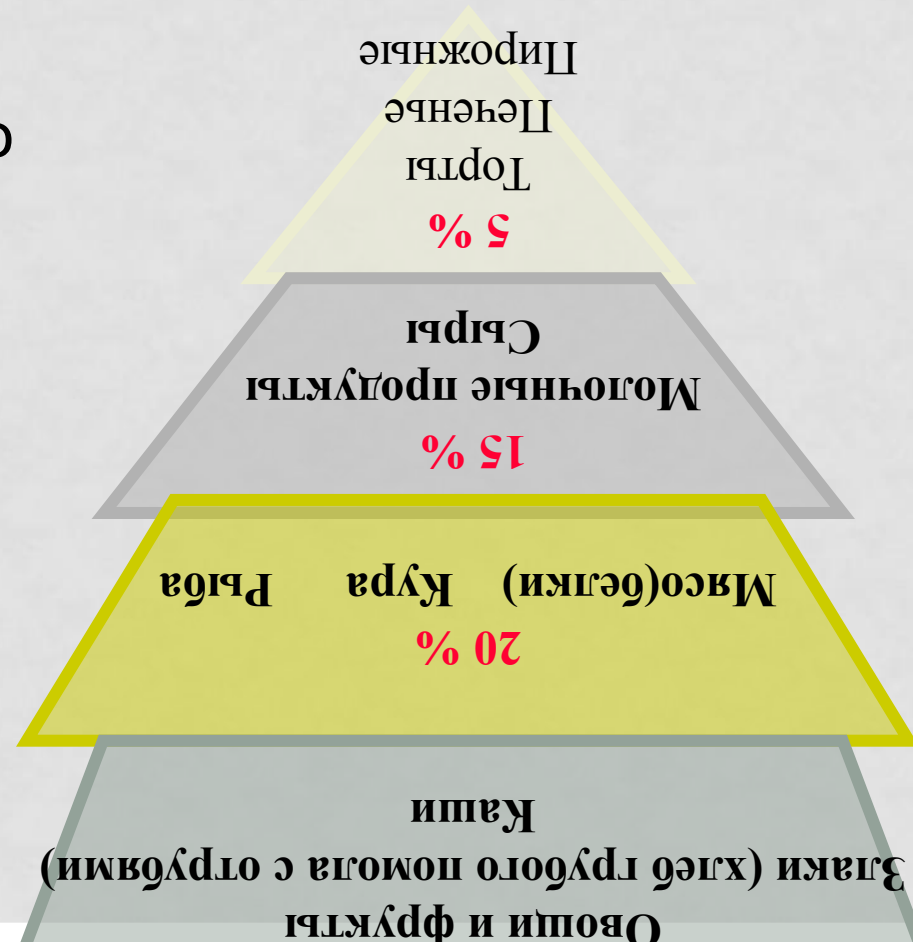
Избегать в питании:

- ✓ Рафинированного сахара
- ✓ Мяса животных и птиц, которых подкармливают гормонами для роста
- ✓ Консервированных продуктов
- ✓ Соленых продуктов (орешки, чипсы)
- ✓ Кофе, чая в больших количествах
- ✓ Кондитерских изделий из муки высшего сорта
- ✓ Животных жиров и масел



ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ

Примерно **60%** ежедневного рациона должны составлять фрукты и овощи, преимущественно сырые. В остальном выбор достаточно широк, однако следует избегать продуктов, прошедших промышленную обработку с помощью всевозможных химикатов. Мясо – 3-4 раза в неделю. Не увлекаться колбасами, консервами, жареным и жирным. Яйца – 2-3 раза в неделю.



ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ

Ребенок, который много ест сырой моркови, капусты, фруктов, став взрослым, как правило, не стремится к тонизирующим средствам – кофе, табаку и алкоголю, так как заряд энергии, полученной за счет полноценного питания в детстве, не потребует в зрелом состоянии искусственных возбудителей.

АНТИОКСИДАНТЫ

Витамины

А, Е, С, Д, селен и цинк

- Защищают человека от неблагоприятных условий.
- Помогают организму бороться с вирусами и поддерживать его в тонусе.
- Выводят вредные вещества из организма человека.

АНТИОКСИДАНТЫ

- ✓ **Витамин А** (в печени, помидорах, моркови, петрушке, тыкве).
- ✓ **Витамин Е** (в зелени, яйцах, орехах, оливковом масле).
- ✓ **Витамин С** (в лимонах, апельсинах, киви, капусте, сладком перце).
- ✓ **Витамин Д** (в рыбе, яйцах)
- ✓ **Селен** (в рисе, морских продуктах)
- ✓ **Цинк** (в сыре, яйцах, бобовых, говядине)

ТЕСТ НА УСВОЕНИЕ МАТЕРИАЛА

1. Перечислите все питательные вещества.
2. Где белки расщепляются в организме человека?
3. Какие факторы способствуют процессу пищеварения?
4. Что такое натуральное питание?
5. Какие продукты должны преобладать в рационе правильного питания?
6. Что такое антиоксиданты?

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.
http://www.uvelka.ru/cook_together/zdorovoe_pitanie/ratsionalnoe_pitanie.html
2.
http://www.biobalans.ru/zdorovyj_obraz_zhizni/zdorovoe_pitanie/
3.
<http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E&stype=image&lr=2&noreask=1&source=wiz&uinfo=sw-1264-sh-893-fw-1039-fh-598-pd-1>
4. В. И. Ермакова. Кулинария. Москва. Просвещение 1993г.
5. Павлова М. Б. ,Сасова И. А., Гуревич М. И. Технология . Обслуживающий труд 6 класс.