



**Приятного аппетита!!!**

**Зачем человеку еда?**

**« Мы едим для того, чтобы жить ,  
а не живем для того , чтобы  
есть».**

# Что такое правильное питание?

- Питание – то, что дает нам силы, энергию.
- Правильное питание – такое, которое не приносит организму вреда

# Как переваривается пища?

- Некоторые вещества начинают перевариваться уже во рту, основное переваривание происходит в желудке и кишечнике
- На пищу действуют: желудочный сок, поджелудочный сок, кишечный сок и желчь
- Около 90 % содержащихся в пище ценных питательных веществ расщепляется и превращается в усвояемые для организма продукты

# Энергия, красота, здоровье!



**Белки – фундамент организма!**



# Белки – фундамент организма!

- Бывают животные и растительные.
- Состоят из аминокислот, 9 из которых могут поступить в организм человека только с пищей, остальные 13 могут синтезироваться в организме.
- Белками богаты:
  - яичные белки,
  - постное мясо (говядина, курица, индейка),
  - рыба (минтай, треска, пикша, камбала, судак, хек, горбуша, лосось),
  - молоко и кисломолочные продукты пониженной жирности.

**Жиры – источник силы и энергии!**



# Жиры – источник силы и энергии!

- Усваиваясь в организме, дают нам энергию
- Растворяют некоторые витамины
- Могут быть животными и растительными
- Жирами богаты:
  - Молочные продукты
  - Мясо, рыба
  - Яйца
  - Орехи, семечки



Углеводы – запас энергии,  
топливо организма!



# Углеводы – запас энергии, топливо организма!

- Бывают простыми – дают энергию моментально; и сложными – обеспечивают «несгораемый» запас
- Особенно много углеводов необходимо мозгу
- Белки при дефиците углеводов используются организмом неправильно, вредят здоровью
- Углеводами богаты:
  - мучные изделия
  - Рис, греча, пшено, геркулес и другие крупы
  - Бананы, виноград, вишня, черешня
  - Мёд
  - Фасоль, бобы, кукуруза

# Вода – и жизнь!

- Организм взрослого человека примерно на 65% состоит из воды
- Все биохимические реакции организма происходят в водной среде
- Вода помогает организму избавляться от ненужных и вредных продуктов обмена веществ
- Вода и сама вступает в реакции с веществами, образуя новые незаменимые соединения
- Вода помогает полезным веществам быстрее растворяться и попадать к органам.

# Минеральные вещества



- кальций
- фосфор
- натрий
- калий
- хлориды
- магний
- железо
- цинк
- марганец
- хром
- медь
- кобальт
- молибден
- селен
- фториды
- йодиды

# Фосфор

- Рост костей и зубов, их крепость в течение всей жизни
- орехи, бобовые, крупы, шпинат, чеснок, морковь, тыква, капуста, петрушка, ягоды и грибы; молоко, сыр, мясо, рыба, говяжья печень, икра осетровых рыб, яйца.

# Кальций

- Помогает работе сердца и вообще мышц, нужен для свертываемости крови, для роста зубов и костей, препятствует аллергии
- Им богаты: кунжут, сыр, миндаль, петрушка, молочные продукты, морепродукты, капуста, апельсины, малина, виноград, киви
- Чтобы кальций правильно усвоился, необходим витамин D и C

# Калий

- Калий находится внутри клеток организма, а натрий – снаружи. Они нужны для прочности стенок клетки.
- Калий улучшает снабжение мозга кислородом
- Обеспечивает работу почек
- Участвует в нервной регуляции сердечных сокращений
- Им богаты: чай, дрожжи, курага, какао, изюм, орехи, чеснок, бананы, мёд, томаты, горошек

# Железо

- Без железа кровь не смогла бы доставлять кислород к органам
- Обеспечивает рост, процесс дыхания, иммунитет
- Помогает пищеварению, прохождению нервных импульсов
- Им богаты: мясо, печень, яичный желток, кунжут, шиповник, морская капуста, яблоки, шпинат, курага, гречка, черника



# Йод

- «Строит» клетки, которые уничтожают чужеродные, опасные микроорганизмы, микробы
- Стимулирует умственные способности, участвует в обмене веществ
- Помогает мозгу усваивать информацию, улучшает память.
- Им богаты: морская капуста, печень трески, рыба, морепродукты, некоторые овощи

# Цинк

- Стимулирует рост и развитие, влияет на нормальное развитие мозга и организма в целом
- Способствует кроветворению, заживлению ран
- Поддерживает и улучшает зрение
- Им богаты: морепродукты, печень, говядина, кунжут, яичный желток, почки и сердце говяжье, орехи, фасоль



# ВИТАМИНЫ



<b>B12</b>	<i>Участвует в образовании новых клеток крови, кожи и слизистой кишечника, входит в состав оболочки нервных клеток</i>	<b>0,03</b>	80 г молока	41,6	2,26	2,0	3,78	<i>Нежирное мясо, субпродукты, рыба, моллюски, сыр, творог.</i>
			140 г сыра Эдам	392	23,5	30,9	0	
			150 г стейка	450	18	42	6	
<b>C</b>	<i>Вырабатывается коллаген, который обеспечивает упругость и эластичность кожи. Обладает заживляющим действием, укрепляет сосуды, связки. Повышает иммунитет и предупреждает старение.</i>	<b>75</b>	50 г петрушки	20	1,8	0	4	<i>Шиповник, черная смородина, крыжовник, грейпфрут, болгарский перец, петрушка, щавель, шпинат; в меньших количествах почти во всех овощах и фруктах.</i>
			150 г белокачанной капусты	40,5	2,7	0,15	7,05	
			100 г лимона	31	0,9	0	3,6	
			250 г картофеля	200	5	1	40,75	
<b>D</b>	<i>Ускоряет всасывание магния и кальция в кишечнике, предотвращает потерю фосфора из костной ткани</i>	<b>0,007</b>	100 г сыра	370	26,8	27,3	0	<i>Рыбий жир, жирные сорта рыбы, икра, сливочное масло, сливки, яичный желток</i>
			110 г сметаны	226,6	3,08	22	3,52	
			40 г сливоч. масла	330	0,4	36	0,6	
<b>E</b>	<i>Обеспечивают нормальное поглощение кислорода и препятствуют процессам старения в организме. необходим для нормального развития беременности, улучшает состояние кожи</i>	<b>12</b>	50 г миндаля	320	9,3	29	7	<i>Молодые побеги пшеницы, пророщенные семена других злаковых культур и листовые овощи, оливковое, кукурузное, льняное и подсолнечное масла, арахис, бобовые, печень, яйца.</i>
			25 г подсолнечного масла	280	0	33	0	
			200 г гречки	658	19	4,6	131,8	
<b>K</b>	<i>Важел для свертывания крови</i>	<b>0,07</b>	100 г шпината	19	2,9	0	2,3	<i>Соевое масло, печень, орехи, шпинат, салат, капуста, зеленые помидоры</i>
			100 г цветной капусты	28	2,5	0	4,9	
			280 г огурцов св.	30,8	1,96	0,28	5,32	
			80 г щавеля	15,2	1,2	0	2,4	
<b>P</b>	<i>Укрепляет стенки сосудов, предотвращает окисление аскорбиновой кислоты и адреналина</i>	<b>50</b>	200 мл зеленого чая	24	0,4	0	12,3	<i>содержится в черноплодной рябине, вишне, черной смородине, чае, зеленом горошке, апельсинах, лимонах, плодах шиповника, перце, малине, землянике</i>
			2-3 зубчика чеснока	13,8	1,95	0	1,56	
<b>PP</b>	<i>Ускоряет белковый и углеводный обмен, способствует заживлению язв желудка и 12-перстной кишки, снижает уровень холестерина</i>	<b>15</b>	100 г жареного арахиса	631	26,3	45,2	9,7	<i>мясо, печень, почки, яйца, молоко. бобовые, присутствует в грибах, креветках, сыре</i>
			300 г семечек	679,7	20,8	62,9	7,6	



Кушайте на здоровье!