

# Здоровое питание



# Почему мы выбрали эту тему?



Мы выбрали эту тему потому-то нам интересно какую роль в жизни человека играют белки, жиры, углеводы и т.д. Ещё нам интересно как правильно питаться чтоб сохранить своё здоровье долгие годы!!!



# Оглавление:

1. Питание
2. Питание человека
  - Белки
  - Углеводы
  - Жиры
3. Витамины



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



# ПИТАНИЕ



- Питание, поступление в организм растения, животных и человека и усвоением ими веществ, необходимых для выполнения энергетических затрат, построение и возобновление тканей. посредством питания, как составной части обмена веществ, осуществляется связь организма со средой. В зависимости от типа питания все организмы делят на автотрофов и гетеротрофов. Большинству растений свойственно воздушное (фотосинтез) и почвенное (минеральное) питание. Способ питания животных определяется главным образом средой обитания и характером доступной пищи. Недостаточное или избыточное питание приводит к нарушениям обмена веществ.



# Питание человека.



- Энергия химических связей веществ пищи - жиров, углеводов и белков и некоторых других - обеспечивает энергетические потребности организма человека. Современные представления о питании человека нашли отражения в теории. Пища- фактор, обеспечивающий человека энергией и компонентами, необходимыми для роста и развития организма.

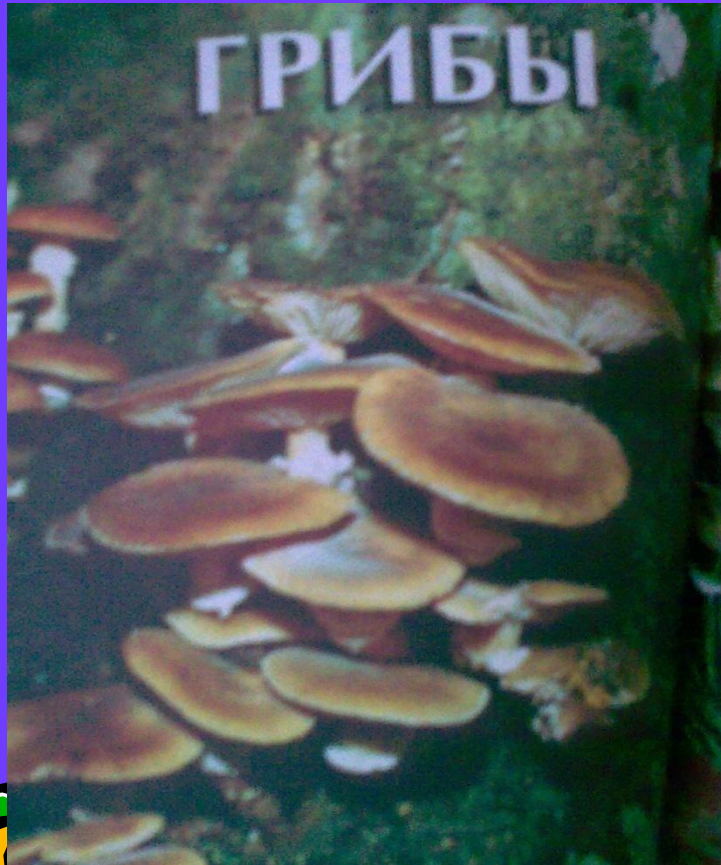


# Белки

- Организмы состоят из белков на 10-25%. Нередко говорят, что белки - самый важный химический компонент живого. Это некоторое преувеличение. Во-первых, без многих видов белков организмы могут обходиться. Во-вторых, не чуть не менее важны и незаменимы некоторые другие соединения. Просто у белков чрезвычайно много разных биохимических «профессий». Не зря их второе название - протеины - напоминает о древнегреческом







- морском боге Протее, способном по приданию, принимать какой угодно облик. Белки играют огромную роль в строительстве тела, могут служить запасующим веществом, пищей и т. д.



# Углеводы



- Углеводы - это органические соединения, содержащие углерод (С), водород (Н) и кислород (О). Самым известным видом углеводов являются сахара. У многих сахар ассоциируется с шоколадом, конфетами, пряниками и другой сладкой пищей. Однако роль углеводов не сводится только к тому, чтобы подсластить людям жизнь.







- Их основное предназначение- служить всем без исключения живым существам источниками энергии и строительными «кирпичиками» организмов.



# Витамины

Многие сложные белковые молекулы ферментов не могут нормально работать без относительно простых веществ, которые назвали витаминами (от лат. Vita- «жизнь»). образуя комплексы с ферментами, витамины участвуют почти во всех биохимических процессах. Хотя организму требуется очень небольшие их количества, совсем без витаминов жизнь невозможна.



- Так, Недостаток витамина D приводит к рахиту (хрупкости и пористости костей и др.), без витамина А ухудшается зрение и снижается сопротивляемость организма инфекциям. Нехватка витаминов групп В<sub>6</sub> и В<sub>12</sub> вызывает анемию, судороги, изменения в нервной системе. Витамин К отвечает за свёртываемость крови. Некоторые витамины организм человека (и других млекопитающих) может синтезировать сам, но большинство из них обязательно должен получать с пищей.



# Жиры

- В организме жиры служат одним из самых главных видов «топлива»: окисляясь при дыхании, продукты превращение жиров становятся важнейшим источником энергии. Обычно с жирами, содержащимися в пище, человек получает 1/3 необходимой энергии. Кроме того, жиры отдают части своих молекул для построения других необходимых организму химических компонентов, включаясь таким образом и обмен веществ.

