



Белки, жиры, углеводы
в жизни человека.

Белки, жиры, углеводы - основные пищевые вещества в рационе человека. Пищевыми веществами называют такие химические соединения или отдельные элементы, которые необходимы организму для его биологического развития для нормального протекания всех жизненных процессов.



Белок - его свойства и роль.
Среди многочисленных пищевых веществ белкам принадлежит наиболее важная роль. Они служат источником незаменимых аминокислот. От уровня снабжения белками в большой степени зависят состояние здоровья, физическое развитие, физическая работоспособность, а у детей раннего возраста — и умственное развитие. Достаточность белка в пищевом рационе и его высокое качество позволяют создать оптимальные условия внутренней среды организма, необходимые для роста, развития, нормальной жизнедеятельности человека и его работоспособности. Белки нужны животному организму в готовом виде, так как синтезировать их, подобно растениям, из неорганических веществ почвы и воздуха он не может.



Жиры



- Жиры – органические вещества, в небольшом количестве содержащиеся в клетках организма; составная часть пищи. Жиры бывают насыщенные, которые могут скапливаться на внутренних стенках сосудов, приводя к образованию атеросклеротических бляшек, и ненасыщенные, которые являются незаменимыми, должны регулярно поступать в организм с пищей. Жиры расщепляются в тонком кишечнике желчью, ферменты поджелудочной железы расщепляют жиры до жирных кислот, которые всасываются в тонком кишечнике и поступают в лимфу и кровь. Жиры способствуют растворению жизненно важных витаминов, защищают организм от холода, переносят молекулы, входят**

Углеводы – органические вещества, широко распространённые в животном и растительном мире; входят в состав большинства пищевых продуктов. Разлагаются в процессе пищеварения на простые сахара. Разложение начинается во рту под действием амилазы; желудок регулирует скорость, с которой углеводы поступают в тонкий кишечник, где длинные глюкозные цепочки распадаются на короткие дисахариды и моносахариды. Так как перестаёт поступать глюкоза, то в качестве источника энергии организм начинает использовать белок, поступающий с пищей. Теперь этот белок не сможет пойти на другие важные задачи, такие как создание новых клеток, тканей, энзимов, гормонов, антител и на регулирование жидкостного баланса. Функции: строительная, энергетическая, антитоксическая, входят в состав ДНК и рецепторная.



Жиры, белки и углеводы человек получает с пищей.

- Если человек перестает употреблять в пищу какие либо особо важные продукты его организм истощается и человек быстрее устаёт, болеет, теряет массу тела.

