

Питательные вещества

Работа: Пермякова и Меликова

9а класс

Органические макроевещества

- Белки
- Углеводы
- Жиры



Белки

- Являются основным строительным материалом организма.
- Получаем из : молока, сыра, творога, мяса, яиц.



Углеводы

- Являются основным источником энергии.
- Получаем из : Хлеба, картошки, макарон, крупы.
- Чистым источником углеводов является сахар и мёд



Жиры

- Важный источник энергии.
- Получаем из : растительного масла и сливочного масла.

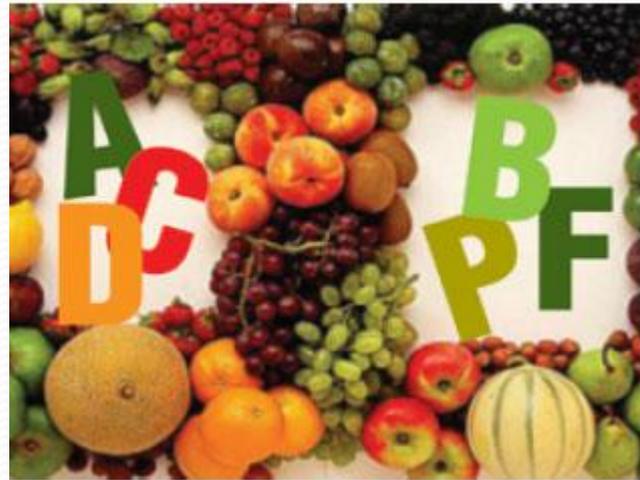


Микровещества

- Минеральные вещества.
- Витамины.

Минеральные вещества

- Фосфор и кальций
- Железо
- Магний



Фосфор и кальций

- Используется для образования костей и зубных тканей.
- Получаем из : Рыбы и т.д.

Железо

- Используется для транспортировки эритроцитами кислорода.
- Получаем из : мясных продуктов.

Магний

- Требуется для работы сердца, пищеварения и мышц.
- Получаем из : круп, орехов, шоколада.

Витамины

- Жирорастворимые
- Водорастворимые

Жирорастворимые

● Витамины : A D E

Витамин А

- Для зрения, кожи, костей и для развития слизистой оболочки.
- Получаем из : морской рыбы, желтков, печени.

Витамин D

- Нужен всему организму.
- Получаем из : желтков, масла, дрожжей.

Витамин Е

- Для укрепления защитной системы, нормального развития половых клеток.
- Получаем из : растительного масла, орехов.

Водорастворимые

- В₁
- В₂
- В₆
- В₁₂
- С

B1

- Для обмена веществ в нервных клетках.
- Получаем из : зерна, орехов, мяса.

B2

- Для расщепления питательных веществ.
- Получаем из : молочных продуктов, овощей, яиц.

B6

- Для нормальной деятельности эритроцитов и кровеносных сосудов.
- Получаем из : рыбы, мяса, фруктов.

B12

- Для кровообращения.
- Получаем из : мяса, кровяных изделий.

С

- Для образования соединительной ткани.
- Получаем из : ягод, овощей, трав.

ССЫЛКИ

- Учебник Биологии 9 класс Часть 1
- Wikipedia



**Спасибо за
внимание**