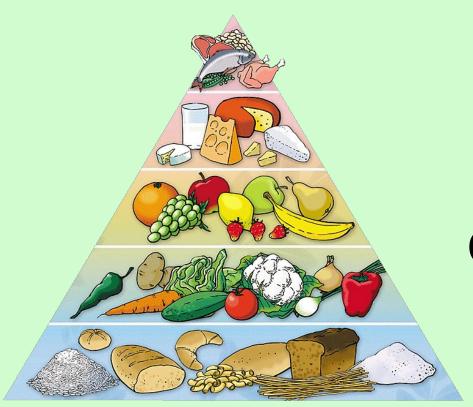


Пищеварительн ая система человека



Значение и состав пищи

«Наша жизнь зависит от пищи, наш вес, рост, красота,

уродство, ум, нравственность, мировоззрение, восстановление и сохранение тканей. Наши

жизненные силы, достижения и неуда болезни— всё это результат нашего питания. Мы то, что мы едим.

Правильное питание – улучшает умственные способности, развивает память, облегчает процесс обучения:







Органические вещества

белки

+O₂

окисление

энергия

углеводы

жиры

построение и восстановление тканей тела



белки

углеводы

жиры

минеральны е соли

вода

витамины



Белки

Это вещества, которые служат основным **«строительным материалом»** для тела человека.

В сутки человеку необходимо **100 – 120 г** белков.



Углеводы

Главный **поставщик энергии**.

Углеводы: сахар и крахмал.

Суточная потребность: **400 г** (сахар – не более 80

^{г).} избыток углеводо



жиры



Жиры

Обеспечивают организм энергией (образуют запасы энергии в виде жировой СУРУЖАТ строительным материалом для тела.

Избыточное употребление приводит к **ожирению**. Суточная потребность: **60** –













80 г

Продукты питания









Продукты животного происхождения

Богаты белками и жирами.

- ✓ Мясо;
- мясные продукты;
- **У** молоко;
- **У** сыр;
- сливочное масло;
- **У** сметана.





Продукты растительного происхождения

Содержат много углеводов.

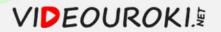
Содержат 8 – 23% белков.



Фрукты;
зерновые;

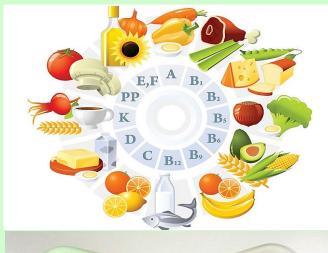
🗸 овощи; 🗸 орехи;

🗸 ягоды; 🗸 травы.



Витамины







Необходимы для сохранения и укрепления здоровья.

Как правило, не вырабатываются в самом организме.

Очень важны для нормальной жизнедеятельности/IDEOUROKI.

Вода



Составляет 2/3 организма.

Является главным компонентом каждой клетки.

Суточная потребность: **2 – 2, 5 литра**.

Поступает в организм в виде напитков, вместе с пищей, образуется в организме.



Вода

Потеря воды, равная 10% массы тела,

ослаблением зрения и слуха;

нарушением кровообращения.

Человек должен **правильно пить воду**, т.к. её недостаток или избыт негативно влияют на работу почек сердца.



Минеральные соли



Поступают вместе с пищей и водой.

Содержатся во всех натуральных продуктах.

Fe входит в состав крови.

Са придаёт прочность костям и зубам.

Компонент гормонов щитовидной железы.



Человек чаще всего добавляет в пищу поваренную соль (NaCl).









Пища обеспечивает организм человека энергией

и «строительным материалом».

Для нормальной жизнедеятельности

организма

необходимы белки, углеводы, жиры,

минеральные соли, вода и **витамины**. Чтобы получать все необходимые для



организма

питательные вещества нужно есть разнообразную пищу.

