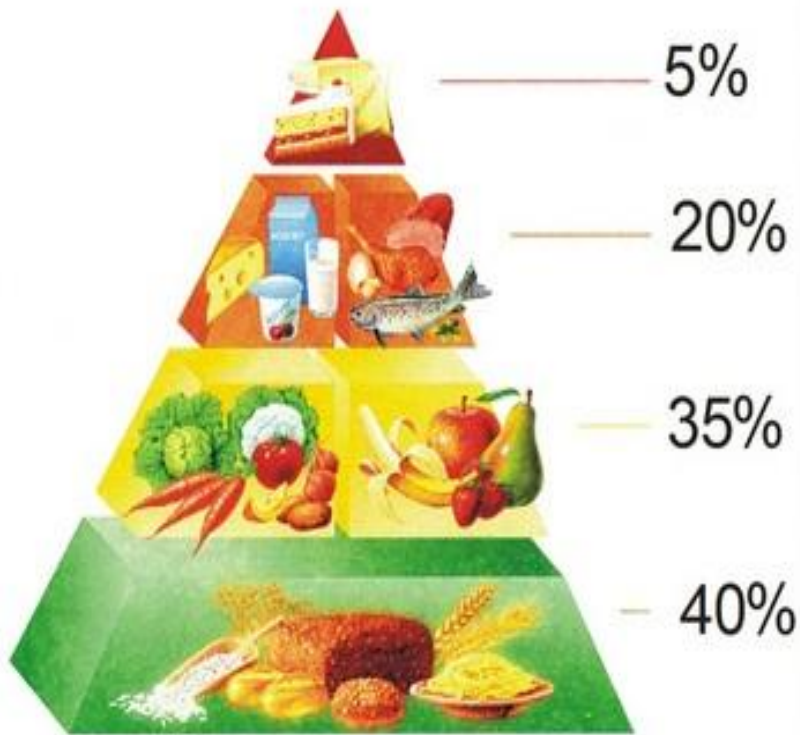


# ПИЩЕВАЯ ПЕРАМИДА





Пирамида здорового питания была широко разрекламирована в 60-е гг. XX в. и до сих пор информация о ней «всплывает» в американских изданиях по диетологии. Так называемая «пищевая пирамида» определяет, какие продукты и в каких соотношениях потреблять:

Жиры, масла, сладости — редко.

- Молоко, йогурт и сыры — 2—3 порции.
- Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца — 2—3 порции.
  - Овощи — 3—5 порций.
  - Фрукты — 2—4 порции.
- Хлеб, крупы, рис, макаронные изделия — 6—11 порций.

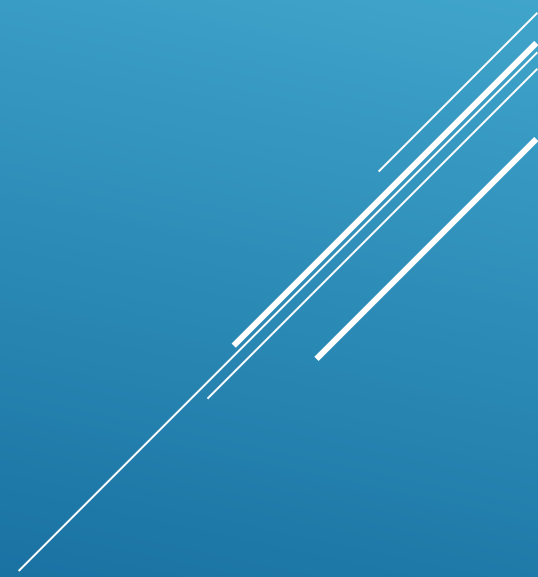
У основания «пирамиды питания» помещают... хлеб и зерновые! Их якобы можно есть в огромных количествах, чуть ли не без ограничений (в разных вариантах рекомендуется по-разному), — и человек будет здоров. На самом деле, буквально следуя «пищевой пирамиде», можно слишком растолстеть.

В то же время строго ограничивают все жиры — и растительные, и животные; их рекомендуют потреблять эпизодически. Однако доказано, что на сравнительно высокожирной диете можно поддерживать нормальное телосложение. К тому же жиры помещают в одну группу со сладостями, содержащими высоко- и среднегликемические углеводы (глюкоза, фруктоза) — в этом нет никакого смысла.

Что же касается потребления белков, то их, как и жиры, «смешали в одну кучу», без разделения на растительные и животные. Рекомендуется от 2 до 4 порций продуктов каждой группы в день. Конечно, продукты, богатые белками, могут содержать и достаточное количество жиров. К тому же например, в рыбе и орехах присутствуют жиры ненасыщенные, а в молоке и мясе — насыщенные. Не стоит столь решительно уравнивать пищевую ценность мяса, молока и бобовых, поскольку у этих продуктов она резко отличается. Пожалуй, единственная здравая мысль в этой «пирамиде» — необходимость потреблять достаточно овощей; в остальном она совершенно не соответствует научным представлениям о здоровом питании.

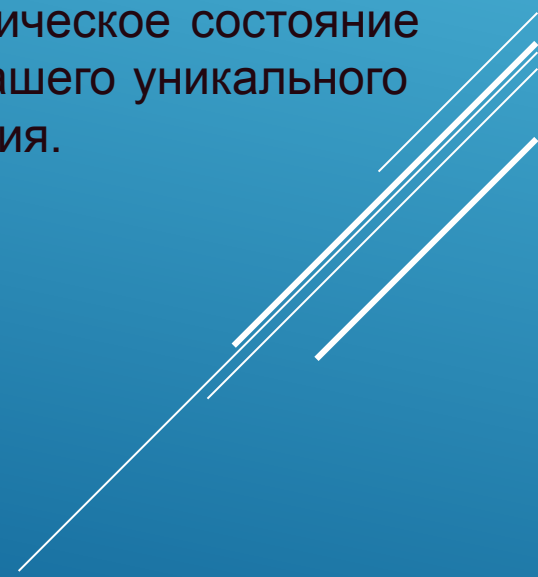
# Физиология Питания

**Физиология питания** - это наука о превращении пищи в организме человека. Поступающая в организм пища превращается в энергию и "кирпичики" для построения человеческого тела. Потребность организма в тех или иных питательных веществах зависит от многих факторов



## А также, физиология питания

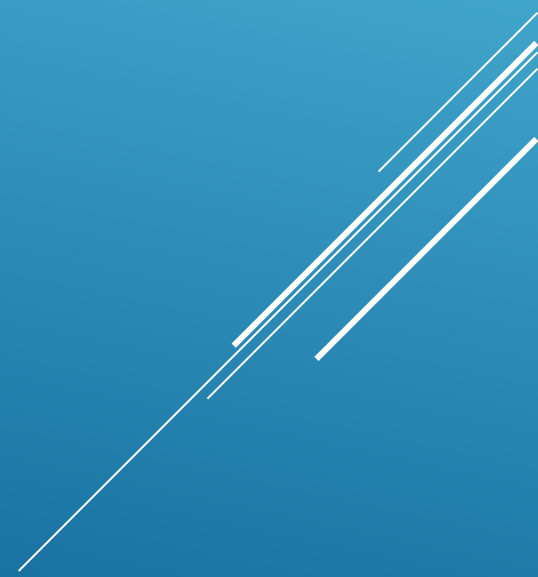
Это пол, возраст, вес, рост, состояние эндокринной системы, нервной системы, органов пищеварения и других внутренних органов. Питание также должно соответствовать и профессии человека, необходима выверенная и сбалансированная система питания, а не следование модным принципам. Нормальная жизнедеятельность организма человека обеспечивается только в том случае, если питание сбалансировано. Это значит, что соблюдаются достаточно обоснованные соотношения между многочисленными незаменимыми составными частями пищи, каждая из которых играет только ей свойственную роль в обмене веществ. Под незаменимыми составными частями пищи понимаются основные питательные вещества - белки, жиры, углеводы, витамины, вода и минеральные соли. Только тогда, когда калорийность, химический состав рациона и физико-химическое состояние пищевых веществ соответствует особенностям именно вашего уникального обмена веществ, можно говорить о рациональности питания.



Наша ежедневная пища поставляет нам необходимые для жизни вещества. Это:

- углеводы и жиры как источники энергии;
- белки как строительный материал (хотя они также могут быть источником энергии);
- минеральные компоненты для правильного течения жизненных процессов, а также и в качестве строительных материалов;
- особую группу составляют микроэлементы, необходимые в очень небольших количествах, но важные для регуляции обмена веществ и для различных жизненных функций;
- витамины для жизненных процессов;
- жидкость, которая одинаково необходима и как строительный материал (так как составляет около 65 % содержания массы тела), и как среда, в которой происходят жизненные процессы.

# РОЛЬ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ



# Витамины

**Витамины** — низкомолекулярные органические соединения различного строения, необходимые для поддержания жизненных функций организма, обладают высокой биологической активностью. Они не синтезируются в организме или синтезируются в недостаточном количестве и пополняются только за счет продуктов питания, в отличие от других незаменимых факторов питания (незаменимых аминокислот и полиненасыщенных жирных кислот), витамины не являются пластическим материалом или источником энергии. Они участвуют в обмене веществ преимущественно как участники механизмов биокатализа и ряда других биохимических и физиологических процессов. Витамины требуются организму в очень небольших количествах - от нескольких микрограммов до нескольких миллиграммов в день.



# МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

**Минеральные вещества**, как и витамины, относятся к незаменимым (эссенциальным), жизненно необходимым компонентам пищи.

Они выполняют в организме важные физиологические функции:

- участвуют в структуре большинства ферментных систем,
- в пластических процессах и построении тканей организма, особенно костной ткани, где фосфор и кальций является основными структурными компонентами;
- в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме;
- в поддержании нормального солевого состава крови и построении структуры форменных ее элементов;
- в нормализации водно-солевого обмена.

Минеральные вещества принято разделять на **макро- и микроэлементы** — в зависимости от их содержания в организме и пище:

- потребность человека в микроэлементах (медь, йод, селен, хром и др.) чрезвычайно мала и находится в пределах от нескольких десятков микрограммов до 1-2 мг в сутки;
- потребность в макроэлементах (натрий, калий, магний, фосфор и др.) более значительна: от сотен миллиграммов до нескольких граммов;
- промежуточное положение занимает железо и цинк, суточная потребность в которых составляет 10-20 мг.

Учитывая важность поддержания в организме кислотно-щелочного равновесия и безусловное влияние на него кислотных и щелочных веществ пищи, целесообразно разделить минеральные элементы пищевых продуктов на вещества щелочного и кислотного действия.

Кроме того, как самостоятельная группа **биомикроэлементов** выделены минеральные элементы, встречающиеся в пищевых продуктах в небольших количествах, но проявляющие в организме высокую биологическую активность.

**СПАСИБО**

**ЗА ВНИМАНИЕ!**

risovach.ru

Презентацию  
выполнила:  
Ученица 6 Б  
класса  
Козуб Елизавета