

***Пища. Питательные  
вещества и природные  
пищевые компоненты –  
важный экологический  
фактор.***

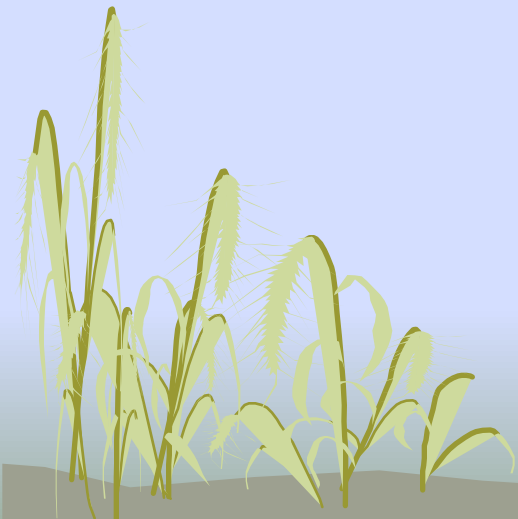
# *Пища*

Обеспечивает тело  
энергией

Рост, развитие,  
трудоспособность,  
процессы  
жизнедеятельности

Сохраняет здоровье,

Увеличивает  
продолжительность  
жизни



# Пища человека

| Питательные вещества  |   | Природные пищевые компоненты                    | Чужеродные примеси   |   |
|---|---|---|--|---|
| Основные компоненты пищи  | Вкусовые компоненты пищи                      |   | Вредные вещества   | Болезнетворные организмы  |
| Белки<br>Жиры<br>Углеводы<br>Витамины<br>Вода<br>Минеральные соли | Ароматические соединения<br>Красящие вещества | Растительные волокна<br>Молочно-кислые бактерии | Радиоактивные вещества<br>Соли тяжелых металлов<br>Пестициды<br>Нитраты<br>Нитриты | Бактерии<br>Вирусы<br>Простейшие<br>Микроскопические грибы<br>Зоопаразиты |
| <b>Положительное влияние на здоровье</b>                          |   |   | <b>Отрицательное влияние</b>   |   |

# *Белки*

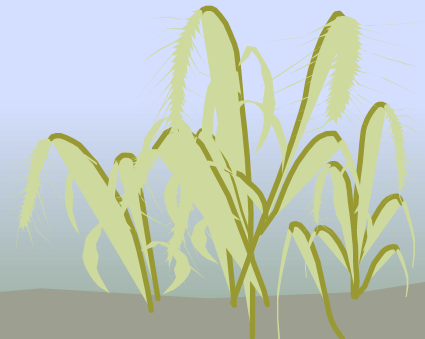
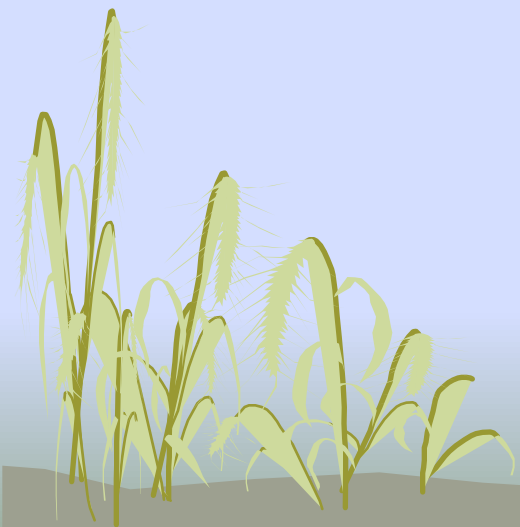
- Основной строительный материал клеток, из них образуются ферменты и многие гормоны

*Нехватка: низкорослость, задержка развития сложных движений, малое образование антител, рост инфекционных заболеваний*



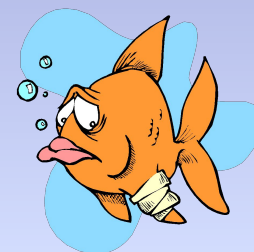
# *Нормы потребления белков:*

- Дети дошкольного возраста – 53-69 г
- Школьники – 77-98 г
- Женщины – 58-87 г
- Мужчины – 65-117 г

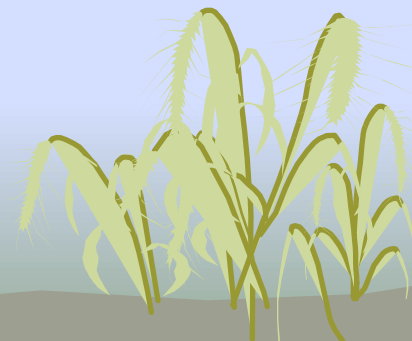
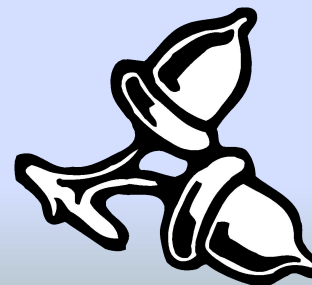


# Белки:

- Животного происхождения - 55%

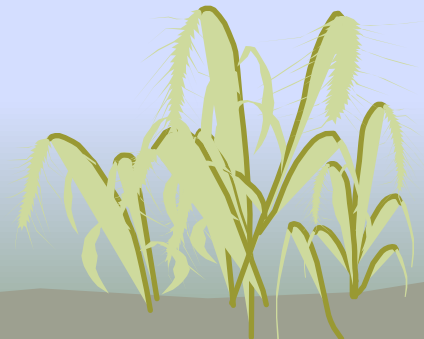


- Растительного происхождения



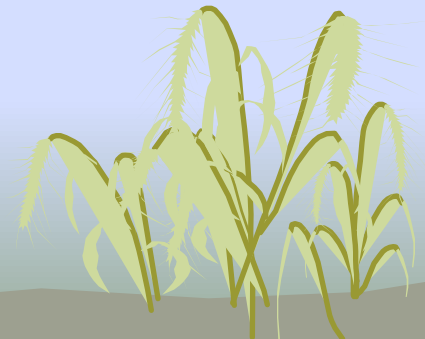
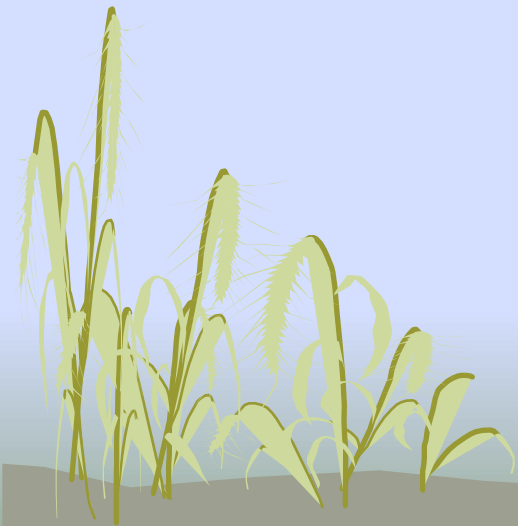
# *Жиры*

- Источник энергии
- Проведение нервных импульсов
- Терморегуляция
- Повышение эластичности кожи
- Защита от механических повреждений
- Содержат витамины



# *Углеводы:*

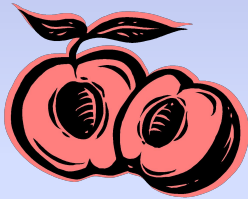
- Источник энергии
- Обменные процессы
- Тонус НС
- Умственная работа



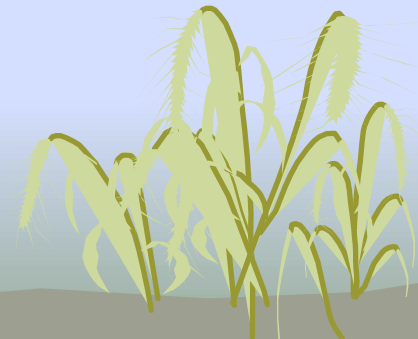


# Углеводы:

- Простые – глюкоза, фруктоза, сахароза



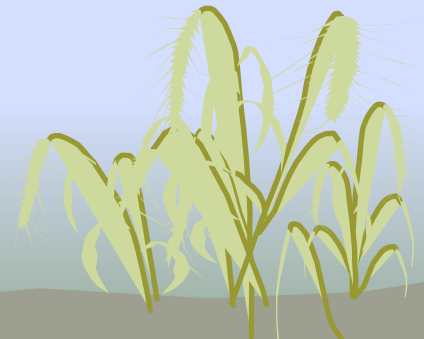
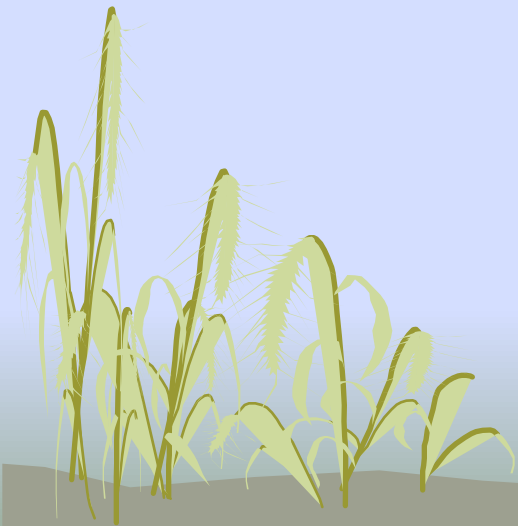
- Сложные – крахмал, гликоген, клетчатка, пектиновые вещества



# *Витамины:*

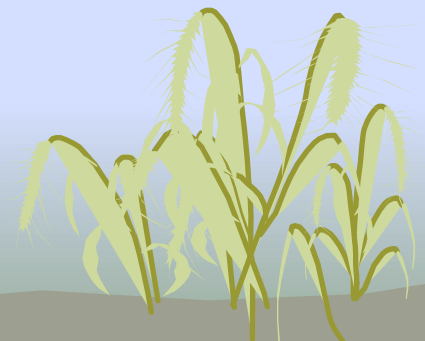
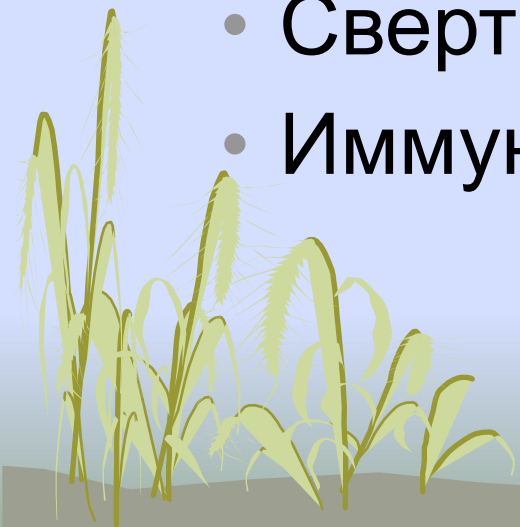
- Реакции обмена веществ
- Входят в состав ферментов

*Нехватка: авитаминоз (заболевания),  
снижение активности,  
работоспособности  
(таблица 2 стр.74)*



# *Минеральные соли:*

- Макроэлементы (Са, Р, К, S, Cl, Na...)
- Микроэлементы (Fe, I, F, Cu ...)
  
- Реакции обмена веществ
- Свертывание крови,
- Иммунитет



# *Вода:*

- Реакции обмена веществ, все процессы в организме
- Составляет  $2/3$  массы тела

*Потеря 10% воды опасна для здоровья*

