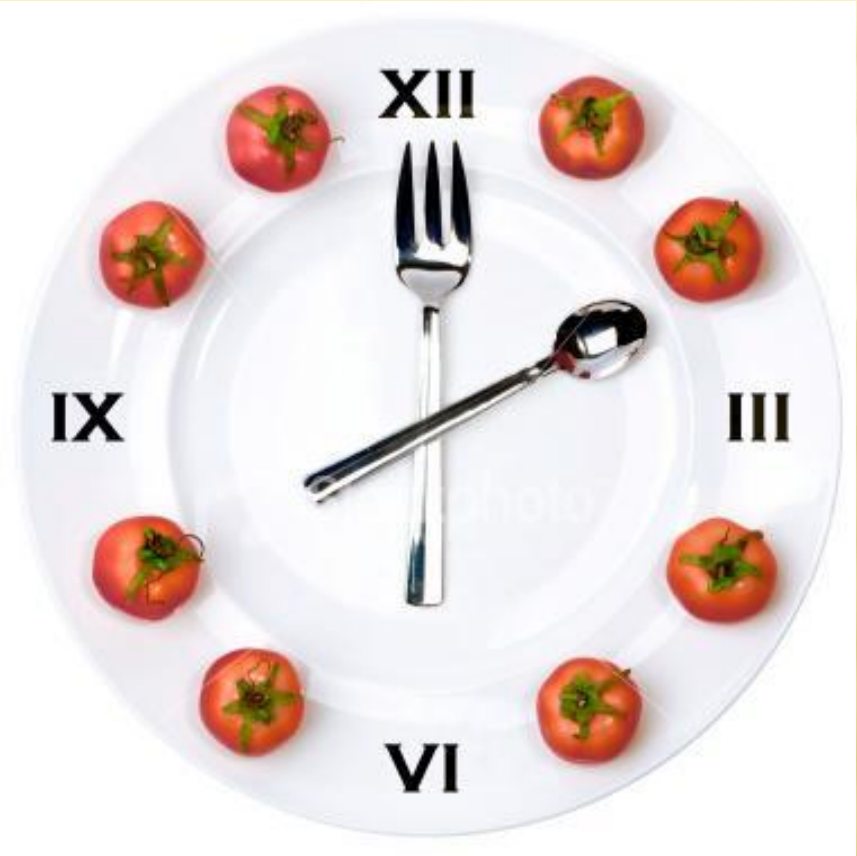
ПИТАНИЕ



ПИЩА НЕОБХОДИМА ДЛЯ ПОДДЕРЖИВАНИЯ ЖИЗНИ. ОНА ЯВЛЯЕТСЯ ИСТОЧНИКОМ ЭНЕРГИИ, КОТОРАЯ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПРОТЕКАНИЕ ХИМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОНА ТАКЖЕ – ИСТОЧНИК ВЕЩЕСТВ, НЕО... ДЛЯ РОСТА И ВОССТАНОВЛЕ...

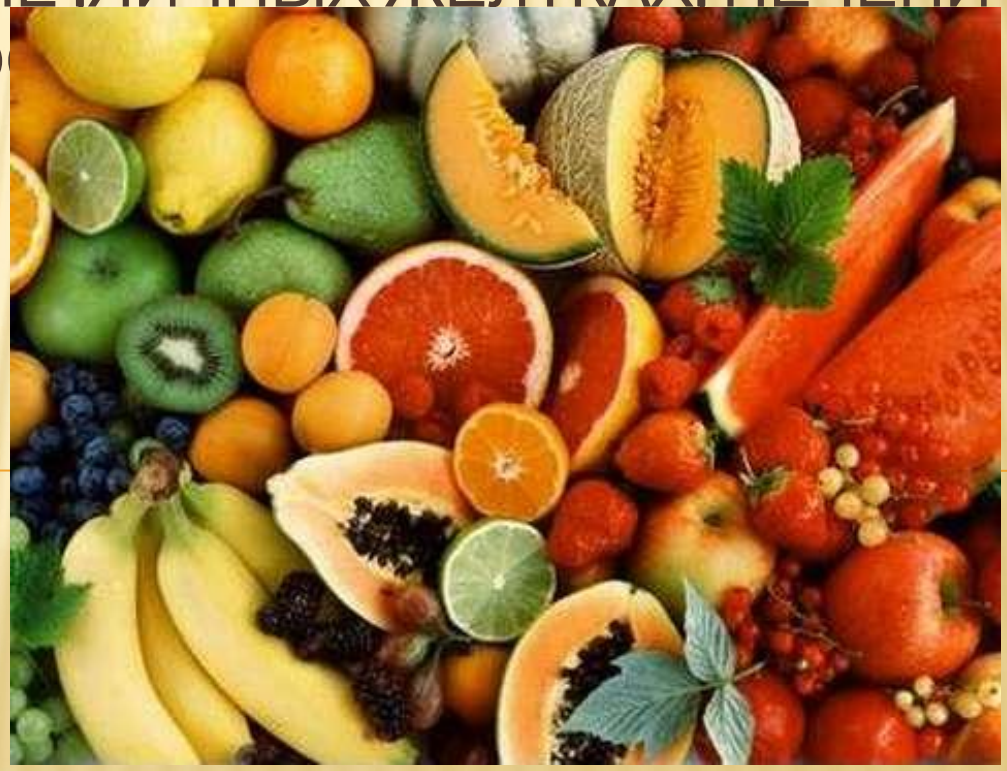
ВЕЩЕСТВА, ПОГЛОЩАЕМЫЕ В КАЧЕСТВЕ ПИЩИ, МОГУТ БЫТЬ ТВЁРДЫМИ ИЛИ ЖИДКИМИ. БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ТРИ ГРУППЫ : ЖИРЫ, БЕ

ПРОДУКТЫ РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, ДОПОЛНЯЯ ДРУГ ДРУГА, ОБЕСПЕЧИВАЮТ КЛЕТКИ ОРГАНИЗМА ВСЕМИ НЕОБХОДИМЫМИ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ. ВОДА, МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ, И ВИТАМИНЫ УСВАИВАЮТСЯ В ТОМ ВИДЕ, В КАКОМ ОНИ НАХОДЯТСЯ В ПИЩЕ

МОЛЕКУЛЫ БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ, ЖИРОВ НЕ МОГУТ ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ СТЕНКУ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО КАНАЛА, ПОЭТОМУ ПОДВЕРГАЮТСЯ МЕХАНИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ И ХИМИЧЕСКИМ ИЗМЕНЕНИЯМ. ВСЕ ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ, КАК МЕХАНИЧЕСКИЕ, ТАК И ХИМИЧЕСКИЕ, ПРОИСХОДЯТ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ СИСТЕМЕ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ ПОД ДЕЙСТВИЕМ ФЕРМЕНТОВ – БИОЛОГИЧЕСКИХ КАТА[illegible]Х РЕАКЦИЙ.

ПРОЦЕСС РАСЩЕПЛЕНИЯ СЛОЖНЫХ ОРГАНИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ НА БОЛЕЕ ПРОСТЫЕ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВСАСЫВАТЬСЯ И УСВАИВАТЬСЯ ОРГАНИЗМОМ, НАЗЫВАЕТСЯ ПИЩЕВАРЕНИЕМ

ВИТАМИН В1 (ТИАМИН) ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ В ОБМЕНЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ. ПРИ НЕДОСТАТКЕ ВИТАМИНА (ГИПОВИТАМИНОЗЕ) ИСЧЕЗАЕТ АППЕТИТ .ЧЕЛОВЕК БЫСТРО УСТАЕТ , СТАНОВИТСЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ , У НЕГО НАРУШАЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. НАБОЛЬШЕЕ СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА В1 В ЧЕРНОМ ХЛЕБЕ, ОВСЯНОЙ КРУПЕ .ЯИЧНЫХ ЖЕЛТКАХ. ПЕЧЕНИ ,СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНО
СОСТАВЛЯЕТ 2-3 МГ.



ВИТАМИН В2 (РИБОФЛАВИН) НЕОБХОДИМ ДЛЯ СИНТЕЗА ФЕРМЕНТОВ. ПРИ НЕДОСТАТКЕ ВИТАМИНА НАРУШАЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ , ПОРАЖАЕТСЯ РОГОВИЦА ГЛАЗ ,СЛИЗИСТЫЕ ОБОЛОЧКИ ПОЛОСТИ РТА. ВИТАМИН В2 СОДЕРЖИТСЯ В РЫБНЫХ ПРОДУКТАХ ПЕЧЕНИ МОЛОКЕ ,ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЕ. СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ СОСТАВЛЯЕТ 2-4 МГ

ВИТАМИН. В 15(ПАНГАМОВАЯ КИСЛОТА) ПОВЫШАЕТ ПОГЛОЩЕНИЕ КЛЕТКАМИ КИСЛОРОДА. В ЗНАЧИТЕЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ СОДЕРЖИТСЯ В СВЕЖИХ ФРУКТАХ И ОВОЩАХ . ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО –СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ . СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНЕ СОСТАВЛЯЕТ 2

ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ, ВИТАМИН РОСТА)ПРИ АВИТАМИНОЗЕ У ДЕТЕЙ НАРУШАЕТСЯ ЗРЕНИЕ , ПОНИЖАЕТСЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА К ИНФЕКЦИЯМ , ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ РОСТ И РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА .БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА А СОДЕРЖИТСЯ В МОРКОВИ, ШПИНАТЕ ,КРАСНОМ ПЕРЦЕ, КРАПИВЕ , АБРИКОСАХ ,РЫБНОЙ ИКРЕ ,МАСЛЕ МОЛОКЕ.СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ 1-2 МГ.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОДИН ИЗ ОЧЕНЬ ВАЖНЫХ ФАКТОРОВ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ПРИ ТАКОМ ПИТАНИИ В ОРГАНИЗМ ДОЛЖНЫ ПОСТУПАТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА В КОЛИЧЕСТВАХ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. НЕДОСТАТОЧНОЕ ПИТАНИЕ , КАК И ЧРЕЗМЕРНОЕ ,ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ МНОГИХ ОРГАНОВ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ