

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



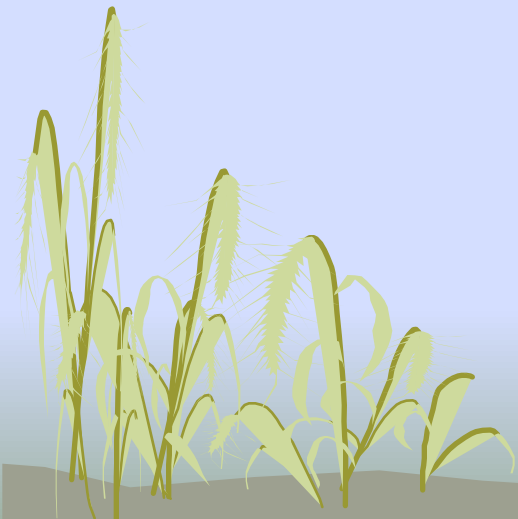
Пища

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 Жиры Углеводы Витамины Вода Минеральные соли | Ароматические соединения Красящие вещества | Растительные волокна Молочно-кислые бактерии | Радиоактивные вещества Соли тяжелых металлов Пестициды Нитраты Нитриты | Бактерии Вирусы Простейшие Микроскопические грибы Зоопаразиты |
| Положительное влияние на здоровье | | | Отрицательное влияние | |

Белки

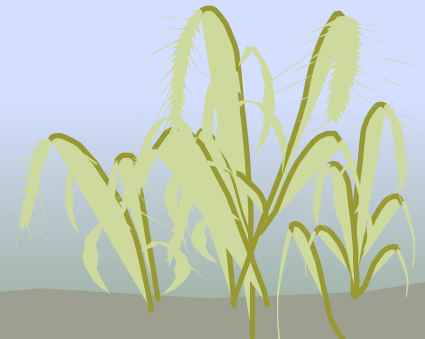
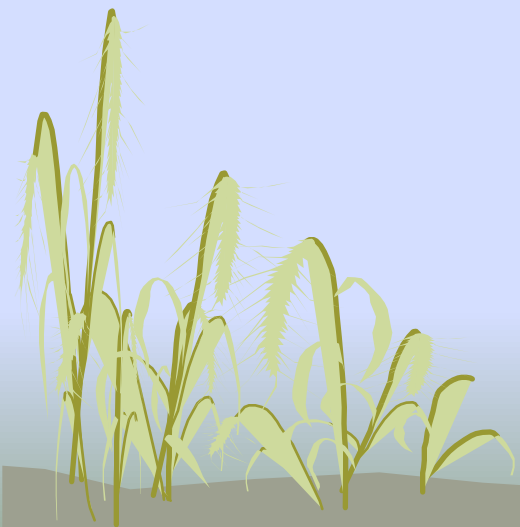
- Основной строительный материал клеток, из них образуются ферменты и многие гормоны

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



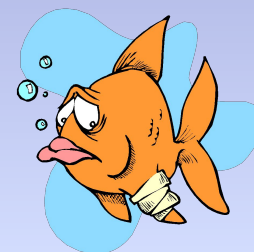
Нормы потребления белков:

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

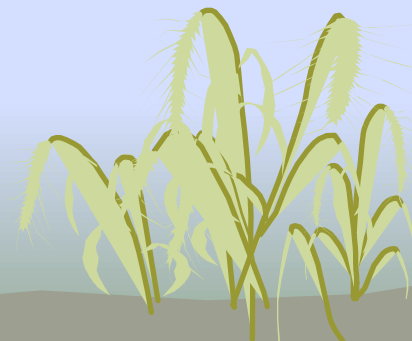
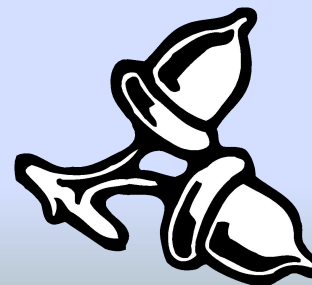


Белки:

- Животного происхождения - 55%

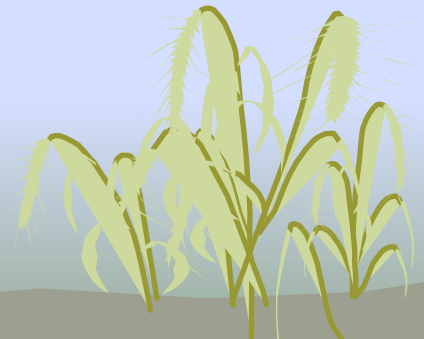


- Растительного происхождения



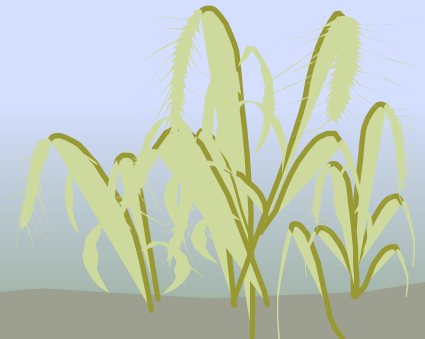
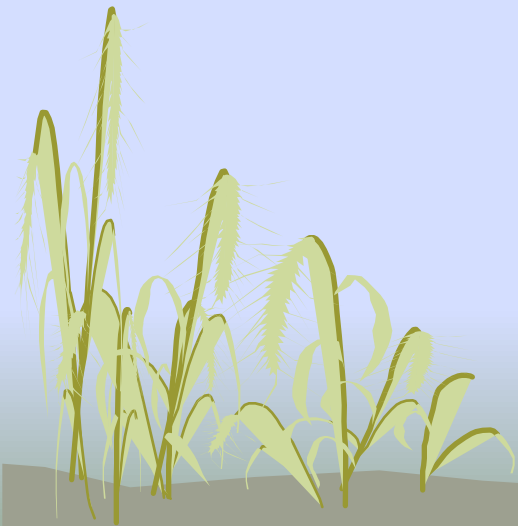
Жиры

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



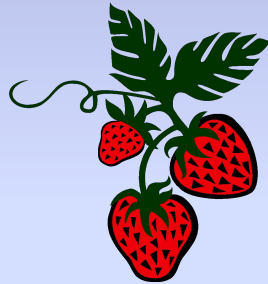
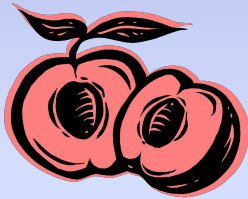
Углеводы:

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



Углеводы:

- Простые – глюкоза, фруктоза, сахароза



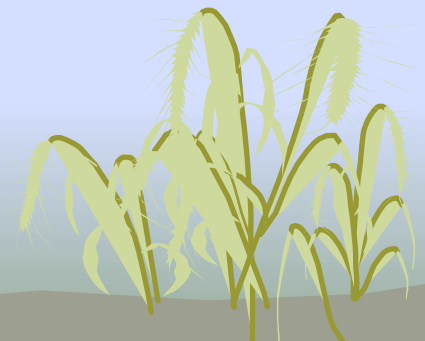
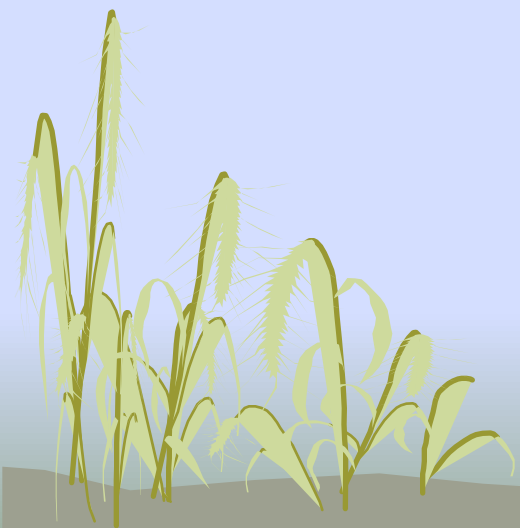
- Сложные – крахмал, гликоген, клетчатка, пектиновые вещества



Витамины:

- Реакции обмена веществ
- Входят в состав ферментов

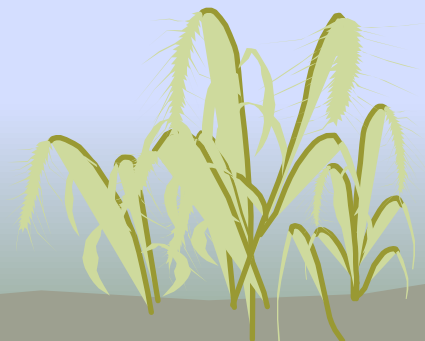
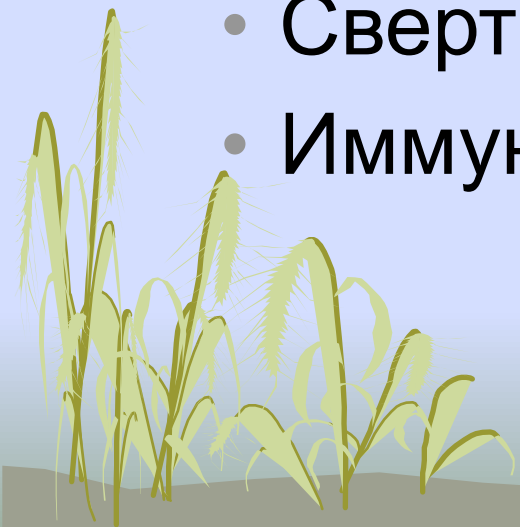
*Нехватка: авитаминоз (заболевания),
снижение активности,
работоспособности
(таблица 2 стр.74)*



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

