

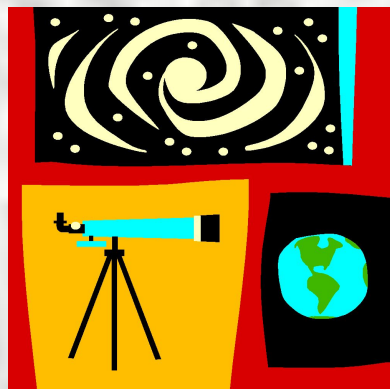
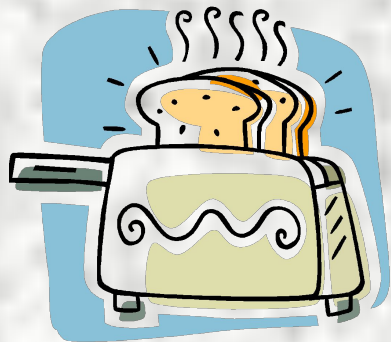
ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

Кусок хлеба насущного является,
был и остается одной
из самых важных проблем
жизни,
источником страданий, иногда
удовлетворения,
в руках врача – могучим
средством лечения,
в руках несведущих – причиной
заболевания.

И. П. Павлов

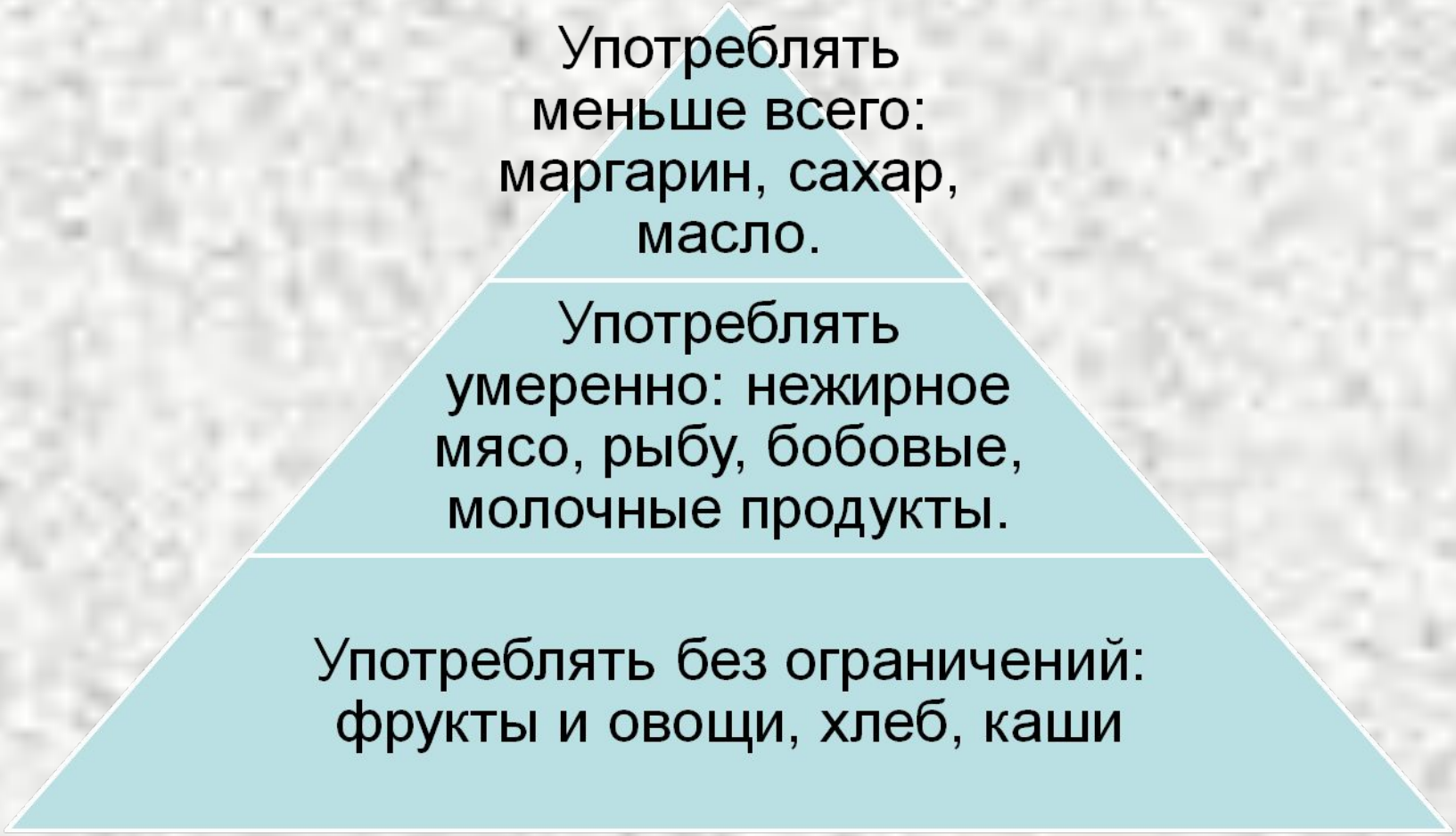


**Мы живем не для того чтобы есть,
но едим для того чтобы жить**



Питание – процесс
усвоения организмом
питательных веществ,
необходимых для
поддержания жизни,
здоровья и
работоспособности.

Потребность человека в продуктах питания

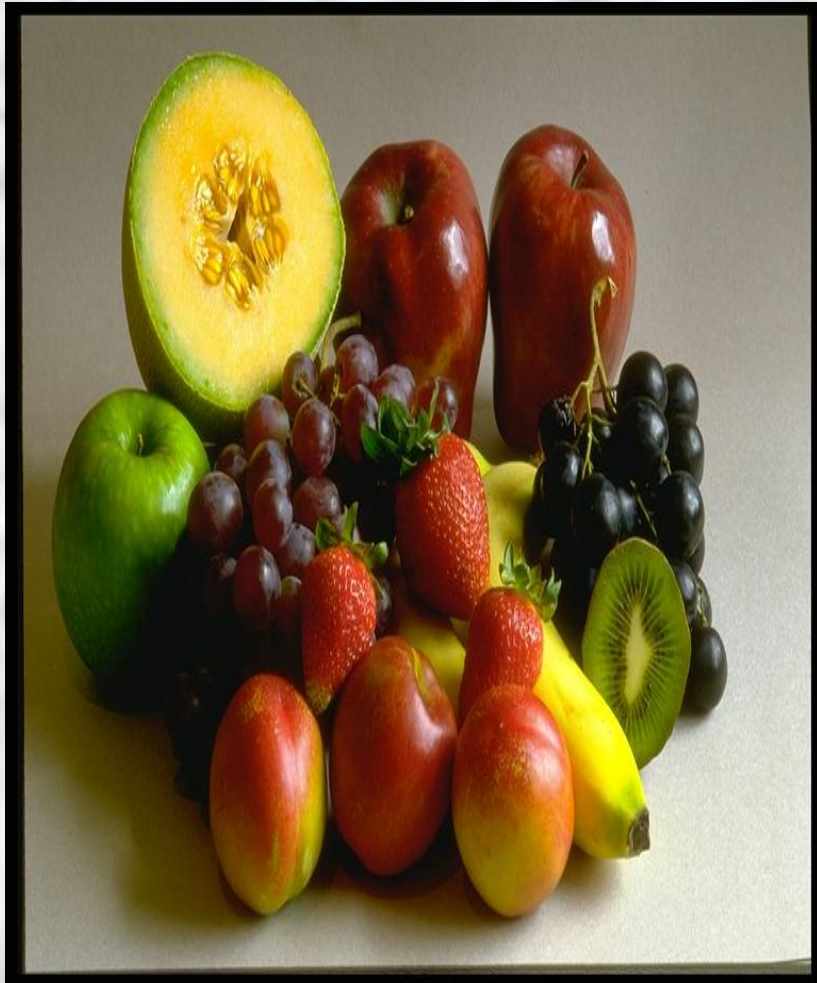


Употреблять
меньше всего:
маргарин, сахар,
масло.

Употреблять
умеренно: нежирное
мясо, рыбу, бобовые,
молочные продукты.

Употреблять без ограничений:
фрукты и овощи, хлеб, каши

Роль витаминов в жизни человека



Нормализуют обмен веществ;
Участвуют в образовании ферментов;
Способствуют лучшему усвоению пищевых веществ

ВИДЫ ВИТАМИНОВ

С – аскорбиновая кислота;

В1 – тиамин;

В2 – рибофлавин;

РР – никотиновая кислота;

А – ретинол (провитамин А);

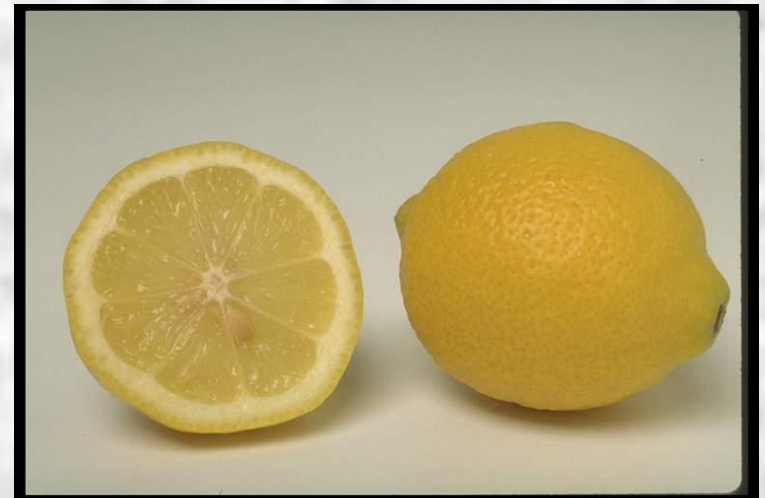
Д – кальциферол;

Е – токоферол.



ВИТАМИНЫ-

жизненно необходимые вещества,
недостаток которых вызывает сначала
недомогание, а в случае сильного
авитаминоза и различные заболевания.

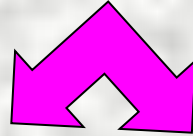


Минеральные вещества

Минеральные вещества, содержащиеся в продуктах питания в количестве десятков и сотен миллиграммов на 100 г продукта, принято называть *макроэлементами*.

Минеральные вещества, которые продукты содержат в ничтожно малых количествах, принято называть *микроэлементами*

Минеральные вещества



* Макроэлементы

- * Магний
- * Калий
- * Кальций
- * Натрий
- * Фосфор

* Микроэлементы

- * Железо
- * Йод
- * Фтор
- * Бром
- * и др.

Функции некоторых минеральных веществ

- Магний нужен для функционирования нервной и сердечно-сосудистой системы
- Кальций участвует в формировании костной ткани, необходим для деятельности сердца
- Калий усиливает выведение жидкости из организма, участвует в обмене веществ
- Железо играет роль в кроветворении, работе сердечно-сосудистой системе
- Йод необходим для работы щитовидной железы

БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ

Белки, жиры, углеводы – питательные вещества, содержащиеся в продуктах питания. Все три составляющие пищи необходимы нашему организму ежедневно, как **источники энергии**.



Свойства пищевых продуктов

Полноценное питание невозможно без знаний химического состава пищи, пищевой ценности и правил составления рациона питания.



Сбалансированное питание



В жизни человека важную роль играет рациональное и правильное питание. Оно должно быть разнообразным, включать мясные, рыбные, молочные продукты, овощи и фрукты, растительные и животные жиры.

НАПИТКИ ЕЖЕДНЕВНО:



6 стаканов воды

**Красное вино
не больше
2-х бокалов**

МЯСО



Ежемесячно

СЛАДКОЕ



ЯЙЦА



Еженедельно

ПТИЦА



РЫБА



СЫР И ЙОГУРТ



**ОЛИВКОВОЕ
МАСЛО**



Ежедневно

ФРУКТЫ



**БОБОВЫЕ
И ОРЕХИ**



ОВОЩИ



**ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, РИС, ПШЕНИЧНАЯ КРУПА,
ПОЛЕНТА И КАРТОФЕЛЬ**



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Требования к рациональному питанию

- Воздержанность;
- Сбалансированность питания по калорийности продуктов, соотношению пищевых веществ, микроэлементов, витаминов.



Культура питания

Особое внимание следует обратить на культуру питания. Прием пищи должен проходить в одни и те же часы, что способствует наиболее полному ее пищеварению.



Золотые правила питания, которые помогут правильно принимать пищу:

- Питайтесь пищей, полученной (выращенной) в вашем регионе проживания.
 - Старайтесь потреблять свежеприготовленную и нравящуюся вам пищу.
 - Ешьте только тогда, когда проголодаетесь.
 - Не спешите во время еды, тщательно пережевывайте пищу.
 - Почувствовав первые признаки насыщения, прекращайте прием пищи – вы уже наелись.
-

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

□ Интернет ресурсы:

www.hudeem123.ru/physiology.ht ,
www.klinika23.ru/gastroent/pitanie2.html ,
osipovichi.gov.by/ru/menu1/zdorovyj/pitanie ,
www.msmsu.ru/zob/fresh_2_1.htm ,
kyokushinkarate.blogs.eurosport.ru/archive/2008/07/20/.

□ Литература:

Донченко Л. В., Надыкта В. Д. Безопасность пищевой продукции. - М.: Пищепромиздат, 2001.

Лифляндский В.Г., Закревский В.В., Андропова М.Н. Лечебные свойства пищевых продуктов. – М.: Терра, 1996.

Малахов Г. П. Целительные силы. - СПб., 1994.

Популярно о питании. / Под ред. А.И. Столмаковой. – Киев, "Здоровья", 1990.

Рациональное питание / Смоляр В.И. – Киев: Наук. думка, 1991.
