

Продукты питания

Питательные вещества



Питательные вещества

- Витамины
- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Минеральные вещества
- Вода



Тело человека состоит из:

- Белков 15-17 кг.
- Жиров 7-10 кг.
- Углеводов 0,5-0,8 кг.
- Воды 40-45 кг.
- Минеральных солей 2,5-3 кг.



Витамины

- Способствуют обмену веществ
- Нормализуют рост
- Отсутствие приводит к авитаминозу:
 - слабеет память
 - задерживается рост
 - развивается парадантос
 - повышается утомляемость



Белки

- Основной материал при построении ткани живого организма
- Основа живой клетки
- Входят в состав мышечной ткани
- Передают генетическую информацию
- При недостатке организм восприимчив к инфекционным заболеваниям



Жиры

- Служат источником энергии
- Входят в состав каждой клетки
- Защищают организм от переохлаждения



Углеводы

- Основной источник энергии
- Поддерживают температуру тела
- Обеспечивают суточную потребность организма ККАЛ
- Избыток приводит к ожирению



Минеральные вещества

- Входят в состав ткани крови
- Регулируют процессы происходящие в организме человека

