

# *Продукты питания*

Питательные вещества



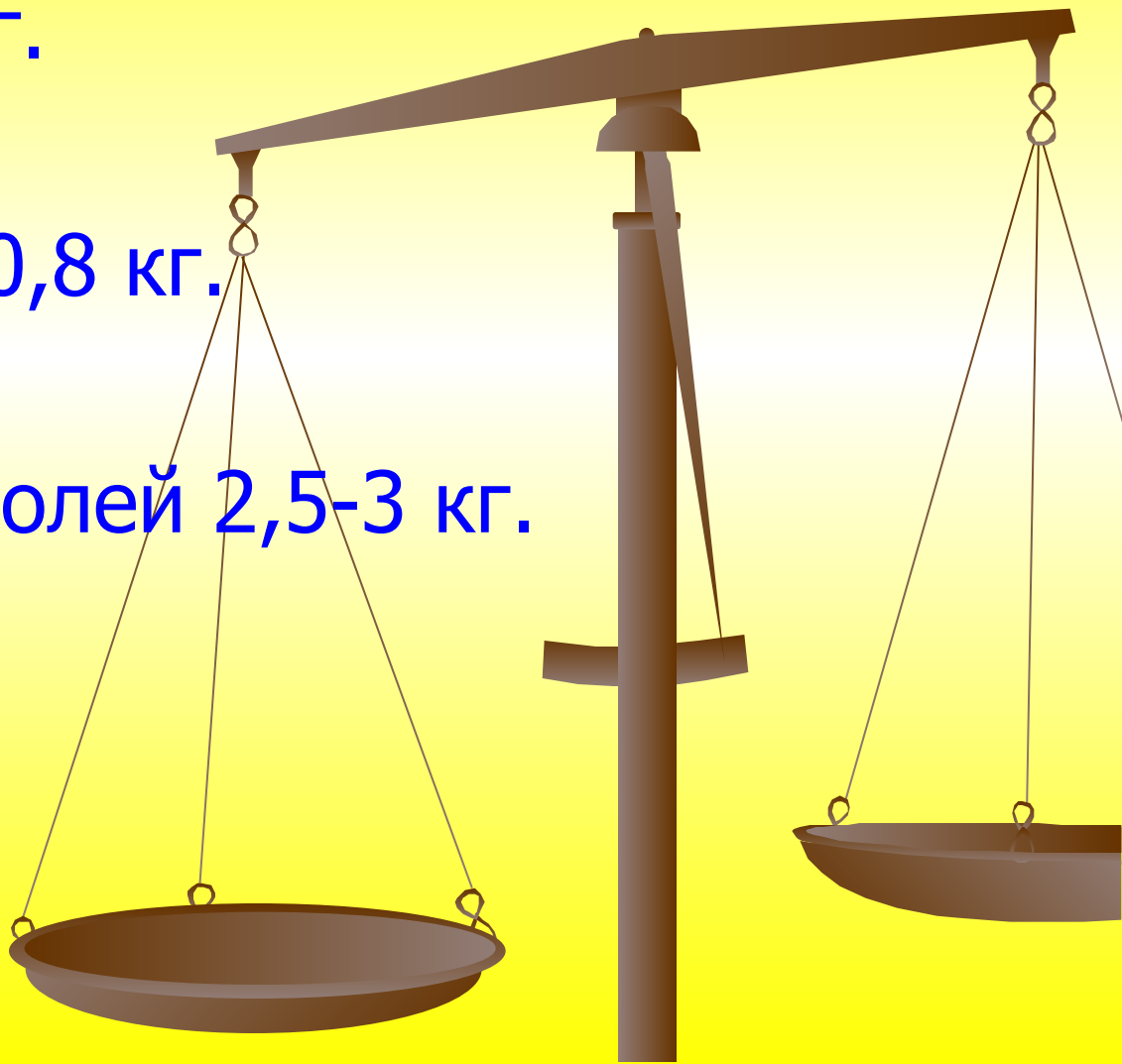
# Питательные вещества

- 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.



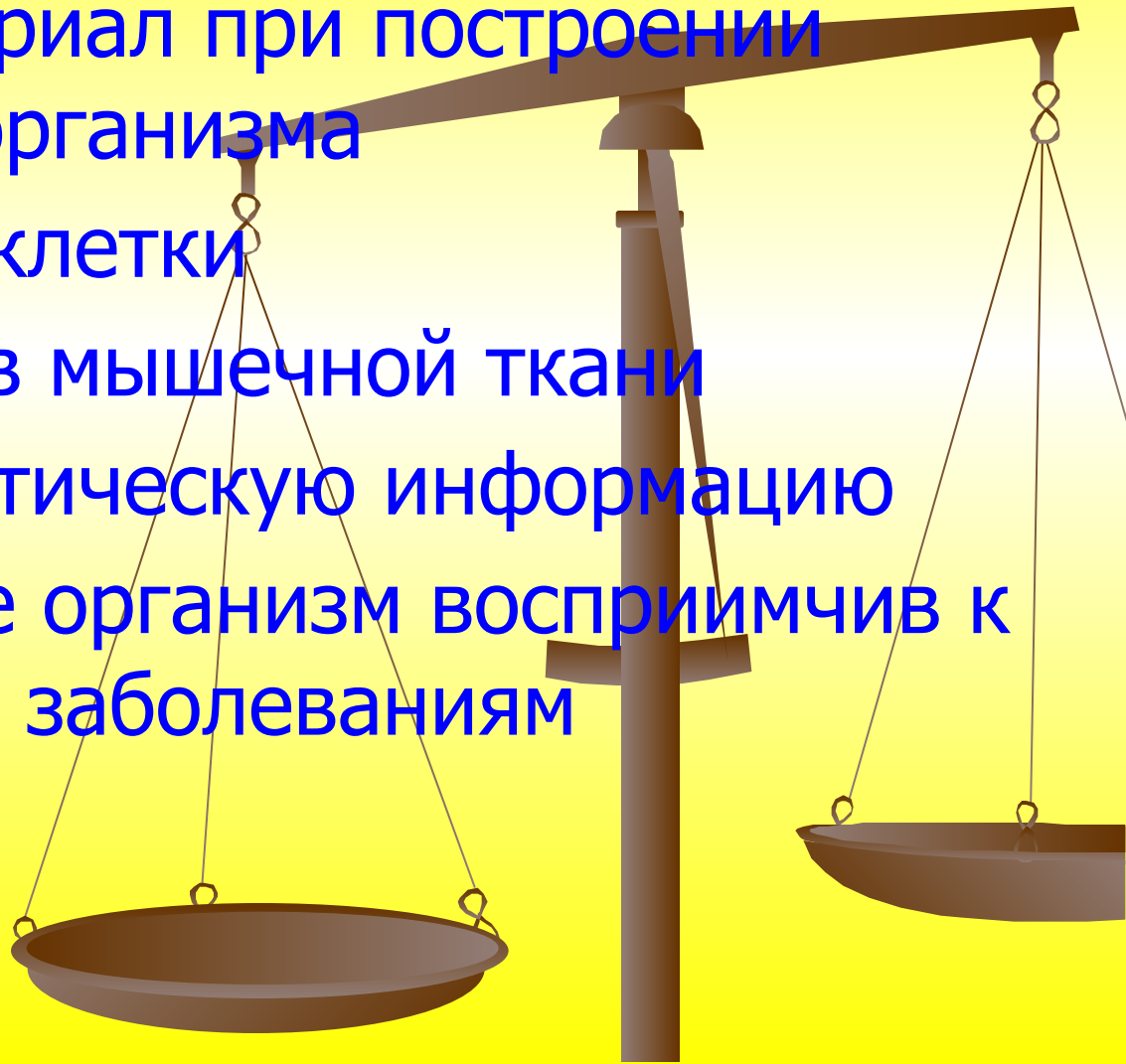
# Витамины

- 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

