

# Здоровый образ жизни

Выполнила: ученица 11Б класса ГОУ СОШ № 769  
Лузикова Марья.  
Руководитель: учитель химии Розовик С.Ю.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние “полного физического, духовного и социального благополучия, которое не сводится к простому отсутствию болезней и недугов”.

Со строго биохимической точки зрения организм можно считать здоровым, если многие тысячи реакций, протекающих внутри клеток и во внеклеточной среде, идут в таких условиях и с такими скоростями, которые обеспечивают максимальную жизнеспособность организма и поддерживают физиологически нормальное состояние.

## *Здоровый образ жизни –*

это образ жизни, основанный на принципах нравственности.

Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Составляющей здорового образа жизни является  
*рациональное питание.*

## **Первый закон –**

*равновесие получаемой и расходуемой энергии.*

Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем.

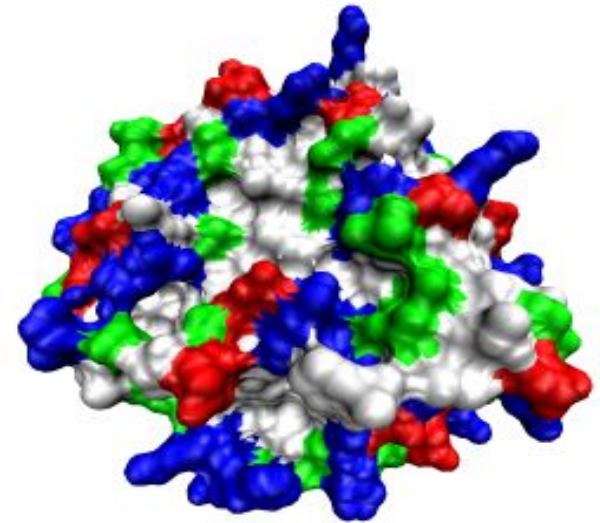
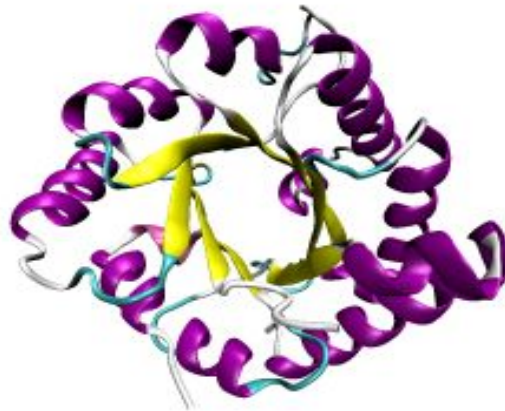
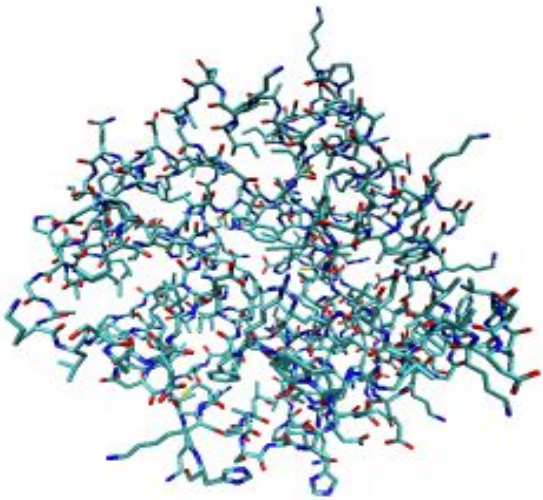
## **Второй закон –**

соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах.

Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности **В белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.** Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти.



# Белки как важнейшие питательные вещества



Белки играют ключевую роль в жизни клетки, составляют основу её биохимической деятельности. Они являются важнейшей составляющей пищи человека и животных, поставщик необходимых им аминокислот. В состав белков входят 20 аминокислот, из них восемь являются незаменимыми, они не синтезируются в организме. Если количество этих аминокислот будет недостаточным, нормальное функционирование и развитие организма нарушается.

# Основные источники пищевого белка: мясо, молочные, рыба, бобовые, овощи.





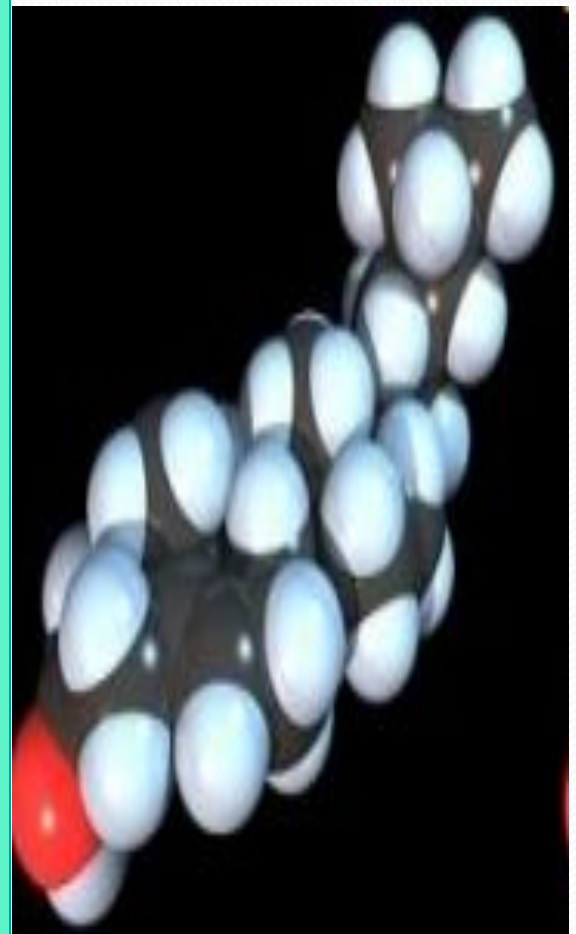
# Ферменты (энзимы)

- Это сложные биологические катализаторы белковой природы, изменяющие скорость химических реакций переработки пищи в организме человека, а также при переработке пищевого сырья в готовые продукты (в отраслях пищевой промышленности: хлебопечение, сыроделие, производстве молочных изделий, виноделии).



# Липиды

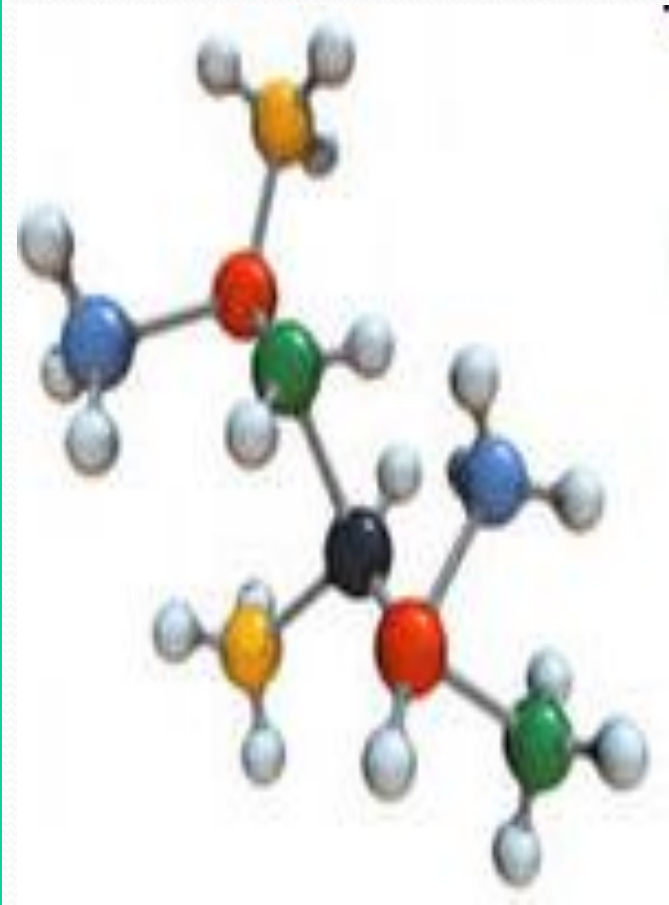
- сложная смесь органических соединений с близкими физико-химическими свойствами, которые содержатся в растениях, животных и микроорганизмах. Липиды – важнейший компонент пищи, во многом определяющий её пищевую ценность и вкусовые качества. В растениях они накапливаются главным образом в семенах и плодах. У животных и рыб – в подкожных жировых тканях, в тканях окружающих многие важные органы, в мозговой и нервной тканях.





# Углеводы

- Углеводы являются главным источником энергии для организма. Они входят в состав всех клеток и тканей, принимают участие в обмене веществ. В их присутствии улучшается использование белков и жиров. При отсутствии углеводов в пище они могут вырабатываться из продуктов распада белков и жиров.



- Углеводы содержатся главным образом в растительных продуктах: фруктах, овощах (сахароза, глюкоза, фруктоза), картофеле и крупах (крахмал), бобовых, зерне, капусте, моркови и т.п. (клетчатка).





# Витамины





Оптимальный *двигательный режим* - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.





Спасибо за внимание.



# Источники информации:

- [style.rbc.ru](http://style.rbc.ru)
- [www.pravda.com.ua](http://www.pravda.com.ua)
- [www.sanchillo.com](http://www.sanchillo.com)
- [www.vsegdazdorov.ru](http://www.vsegdazdorov.ru)
- [www.ru.wikipedia.org](http://www.ru.wikipedia.org)