



# Полезное питание

Работу выполнили: ученики 11А класса  
МОУ СОШ №13 г. Ставрополя  
Мазко Владимир и Идиятулина Виктория



# Образ жизни зависит полностью от нас!

---

**На наше здоровье полностью влияют генетические факторы, образ жизни, влияние окружающей среды. Если с генетикой ничего не поделаешь, то образ жизни зависит полностью от нас самих.**

**Каждый человек может избавиться от вредных для здоровья привычек, так уменьшится риск появления заболеваний. Это и жизнь продлевает, и делает лучшим ее качество.**

**Многие знают, что на здоровью сказываются, такие факторы как: качество пищи, режим питания, употребления кофе и алкогольных напитков, занятия спортом, стрессы курение, вид деятельности, сон.**

**Сейчас большое количество продуктов питания, которые мы употребляем, находятся в переработанном виде. Когда происходит обработка, частенько теряются нужные питательные вещества, минералы, разные витамины.**

**Нужно обязательно помнить о том, что здоровая пища всегда желательно, чтоб была сбалансирована по содержанию жиров, белков, углеводов.**

# Белки

**Белки очень необходимы нашему организму, так как они обеспечивают развитие и рост. Это очень важные компоненты, как органов, так и тканей.**



**Белки обеспечивают нормальный рост, регенерацию тканей и клеток нашего организма, его развитие. Также они очень важны при выработке гормонов и ферментов, снабжают все защитные функции организма. Одним словом, белки являются главным строительным материалом для организма. Поэтому они незаменимы и обязательны компоненты питания и без них наш организм никак.**

**При недостатке жиров и углеводов в питании белки начинают принимать участие**

**в энергетическом обмене организма, т.е. тратятся на то, чтоб снабдить текущие энергетические потребности. А вот уже при длительной нехватке в рационе белков начинает развиваться белковая недостаточность.**

**В результате чего уменьшаются защитные свойства человеческого организма, и происходит нарушение работы эндокринной системы (от этого очень страдают надпочечники, печень, гипофиз, половые железы). Формирование разных гормонов и ферментов также нарушается.**

**И избыток белка плохо влияет на организм. Излишние белки входят в энергетический обмен. Увеличивается нагрузка на почки и печень, начинает**

# Углеводы

**Углеводы являются главным источником энергии необходимой организму. Пятьдесят-шестьдесят процентов энергозатрат снабжаются именно за счет углеводов.**



**При любых физических нагрузках углеводы расходуются первыми. Лишь после их истощения затрата энергии возмещается за счет белков и жира.**

**Нехватка углеводов в рационе приводит к развитию гипогликемии, которая проявляется в слабости, Ухудшении памяти, сонливость и так далее.**

**При длительном углеводном недостатке накапливается в крови, и возникают в моче кетоновые соединения (продуктов частичного окисления, как белков, так и жиров). Излишек углеводов в пище способствует большому образованию жира, в результате чего это приводит к ожирению.**

**Если взрослому человеку нужно употреблять восемьдесят-сто грамм жиров в сутки (сюда входит масло растительное, фосфолипиды, холестерин и так далее), которые больше всего находятся в разных маслах, мясе, молочных продуктах, животных жирах. То углеводов человек должен потреблять в сутки четыреста-пятьсот грамм. Важно, чтоб основными источниками в пище были продукты питания растительного происхождения, состав углеводов в которых не меньше семидесяти пяти процентов сухого вещества.**

# Жиры



**Жиры очень незаменимые компоненты рациона. Они входят в состав тканей организма и к тому же жиры – это главный источник энергии.**

**Жиры содействуют усвоению в организме таких жирорастворимых витаминов как Е, К, А. Отдельные жировые компоненты - незаменимые факторы питания, без них не может хорошо развиваться организм (стерины, фосфатиды и иные).**

**Если жиров не хватает в организме, то можно заметить плохую работу центральной нервной системы, изменения кожных покровов, почек, ослабление иммунитета и так далее.**

**Химический состав жиров – это достаточно сложный комплекс, состоящий из жирных кислот и глицерина. Свойства всех жиров, имеющаяся у них биологическая активность обуславливается жирными кислотами, а они в свою очередь делятся на предельные (их еще называют насыщенными) и непредельные (которых называют также ненасыщенными).**

# Клетчатка

**Употребляемая пища обязательно должна быть сбалансирована по содержанию углеводов, жиров, белков, которые нужны человеческому организму.**



**В рацион обязательно должны входить овощи, фрукты, источники клетчатки и витамин. В пище должно находиться не больше тридцати процентов жиров и не больше десяти процентов насыщенных жиров. Мононенасыщенные жиры снижают риск развития атеросклероза, так же уменьшаются заболевания сердечно — сосудистой системы.**

**Клетчатка является не перевариваемым пищевым компонентом. Она находится в неочищенных зернах злаков, фруктах, овощах. Клетчатка бывает как растворимой, так и нерастворимой. Растворимая находится в бобах, фруктах, крупах, овощах.**

**Находясь в организме, растворимая клетчатка уменьшает уровень холестерина в крови, воздействует на всасывание жиров. А вот нерастворимая клетчатка содействует формированию каловых масс, предупреждая запоры, увеличивая перистальтику кишечника.**

**Клетчатка содействует выводу из организма человека канцерогенных и токсичных веществ, так уменьшается риск возникновения рака. Также она способна замедлить всасывание сахара, а это очень важно для людей болеющих диабетом.**

# Витамины



**Витамины всех групп являются жизненно необходимыми питательными веществами нашему организму. Витамины считаются группой органических соединений многообразной химической природы, которые нужны человеку в небольших количествах по сравнению с такими главными питательными веществами как жиры, соли, белки, углеводы, однако они имеют большое значение для жизнедеятельности и обмена веществ.**

**Витамины принимают участие во всех биохимических процессах в организме. Они нужны для снабжения функции желез внутренней секреции (гормональной активности), увеличения физической и умственной работоспособности и так далее.**

**При нехватке витамин возникает гиповитаминоз (маленькая нехватка витаминов, которую нельзя оставлять без внимания), авитаминоз (является очень тяжелой формой нехватки витамин). Авитаминоз в основном развивается при большой нехватке либо при полнейшем отсутствии витаминов в рационе, в результате чего человек заболевает цингой (недостаток витамина С), остеопорозом и рахитом (недостаток витамина D), бери-бери (недостаток витамина В1), пеллагрой (недостаток витамина РР).**

**При гиповитаминозах возможно снижение иммунитета, памяти, спадает работоспособность, появляется бессонница, плохое самочувствие и так далее.**

# Минеральные вещества

---



**Минеральные вещества принимают участие в биохимических процессах в организме человека, они очень нужны всем тканям и органам.**

**Железо позволяет переносить газы кровью, кальций является основой костей человеческого скелета, магний, железо, медь нужны для нормального перемещения углеводов и белков сквозь клеточные мембраны.**

**Минеральные вещества нужны для свертываемости крови, обеспечения процессов возбудимости нервной и мышечной ткани и так далее. Список достаточно большой.**

**Любые минеральные вещества организм получает из продуктов питания. Нехватка тех либо иных минеральных веществ, способствует появлению разнообразных расстройств здоровья**

**(к примеру, нарушается работа центральной нервной системы при нехватке натрия, калия, хлора).**



Спасибо за внимание!

