

Основы здорового питания

раздел: «Технология обработки пищевых продуктов»

Физиология питания

Пища – это энергия для нашего тела, а правильное питание – источник здоровья, силы, бодрости, красоты и долголетия. Чтобы человек был здоров и надолго сохранил свою работоспособность, пища должна дать ему все необходимые для организма вещества, причем в необходимом количестве.

Вместе с пищей в наш организм поступает вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли.



Мы – то, что мы едим.

Питательные вещества

- **Белки** – жизненно необходимые вещества. Это сложные высокомолекулярные соединения необходимые для организма. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем (особенно необходимы, когда организм развивается). Жизнь любого организма связана с непрерывным расходом и обновлением белков (основной строительный материал клетки). Могут иметь растительное и животное происхождение.



Питательные вещества

Жизнь любого организма связана с непрерывным расходом и обновлением белков (основной строительный материал клетки). Могут иметь растительное и животное происхождение.



Питательные вещества

- **Жиры** – резервы энергии нашего организма (находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах тела (почки, сердце...)). Необходимы для нормального развития организма и особенно нервной системы, а также для усвоения витаминов А, Д и Е.



Питательные вещества

Углеводы – главный источник энергии для организма, поэтому и потребность в них в 4-5 раз больше, чем в белках и жирах.



Питательные вещества

- **Витамины** –это особые вещества, отсутствие которых в пище вызывает заболевание человека. Они помогают усваивать пищу и участвуют в биохимических реакциях организма.
- **Водорастворимые:** С, Р и группы В
- **Жирорастворимые:** А, D, Е и К

Питательные вещества

- **Минеральные соли** – обеспечивают водно-солевой обмен, участвуют в кроветворении и других процессах жизнедеятельности
- **Вода** – необходима для физико-химических реакций в организме. Она растворяет вещества, участвует в их обмене, удаляет конечные продукты жизнедеятельности. Вода нужна для нормального кровообращения, дыхания, пищеварения. Потеря 20% воды в организме приводит к смерти.

Процесс пищеварения

- Обычно пищеварительный аппарат находится в заторможенном состоянии. В активное состояние он приводится за счет возбуждения определенных центров нервной системы, при этом возбуждение вызывает сама пища – ее внешний вид, запах и цвет. Важное значение имеет красивое оформление и подача блюд.



Процесс пищеварения

- **Ротовая полость** – язык,зубы, слюна
- **Глотка - пищевод**
- **Желудок**– желудочный сок – слизь, ферменты, соляная кислота (идет переваривание белков)
- **Кишечник**- кишечный сок, ферменты, желчь (идет окончательное расщепление пищевых веществ)
- **Анус** (из кишечника поступают не переваренные частицы и неусвояемые углеводы)

Процесс пищеварения

- Блюда должны быть со вкусом оформлены, вкусно пахнуть. Пищу следует принимать в спокойной обстановке за красиво сервированным столом.



Правильное питание

- Пищу необходимо принимать не менее **4-х** раз в день (желательно в одно и то же время):
- 1-ый завтрак – **25%** всего дневного рациона
- 2-ой завтрак - **15%**
- Обед - **45%**
- Ужин - **15%**(за 2-4 часа до сна)



Натуральное питание

- Современная система питания изобилует консервированными и рафинированными продуктами, в ней много углеводистой, мясной, жирной и сладкой пищи.

Первым провозгласил необходимость отказа от такой пищи (стиля питания) американский ученый **Поль Брэг**.



Натуральное питание

- Книги его выходили огромными тиражами и у нас в стране. Но лучшим примером был он сам. В 90-летнем возрасте он был подвижен, гибок, силен и вынослив как юноша. Он говорил “Здоровье купить нельзя, его можно только заработать своими собственными постоянными усилиями”.
- Основное значение в своей оздоровительной системе **Поль Брэг** придавал рациональному питанию.
- Суть его взглядов на питание можно свести к следующему:

Натуральное питание

Полезные продукты:

Фрукты и овощи

Орехи и семечки

Бобовые (чечевица, горох, фасоль)

Масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное)

Зерновые (ячмень, темный рис, гречиха, кукуруза)

Постное мясо, рыба (2-3 раза в неделю)



Натуральное питание

- **Естественные сладости – мед, патока, пастила, зефир.** Тело можно питать чем угодно, что только можно положить в желудок, чтобы утолить голод. Но из одной пищи могут быть построены крепкие, сильные, здоровые молодые клетки, а из другой – слабые, больные, неспособные обеспечить работу организма должным образом.



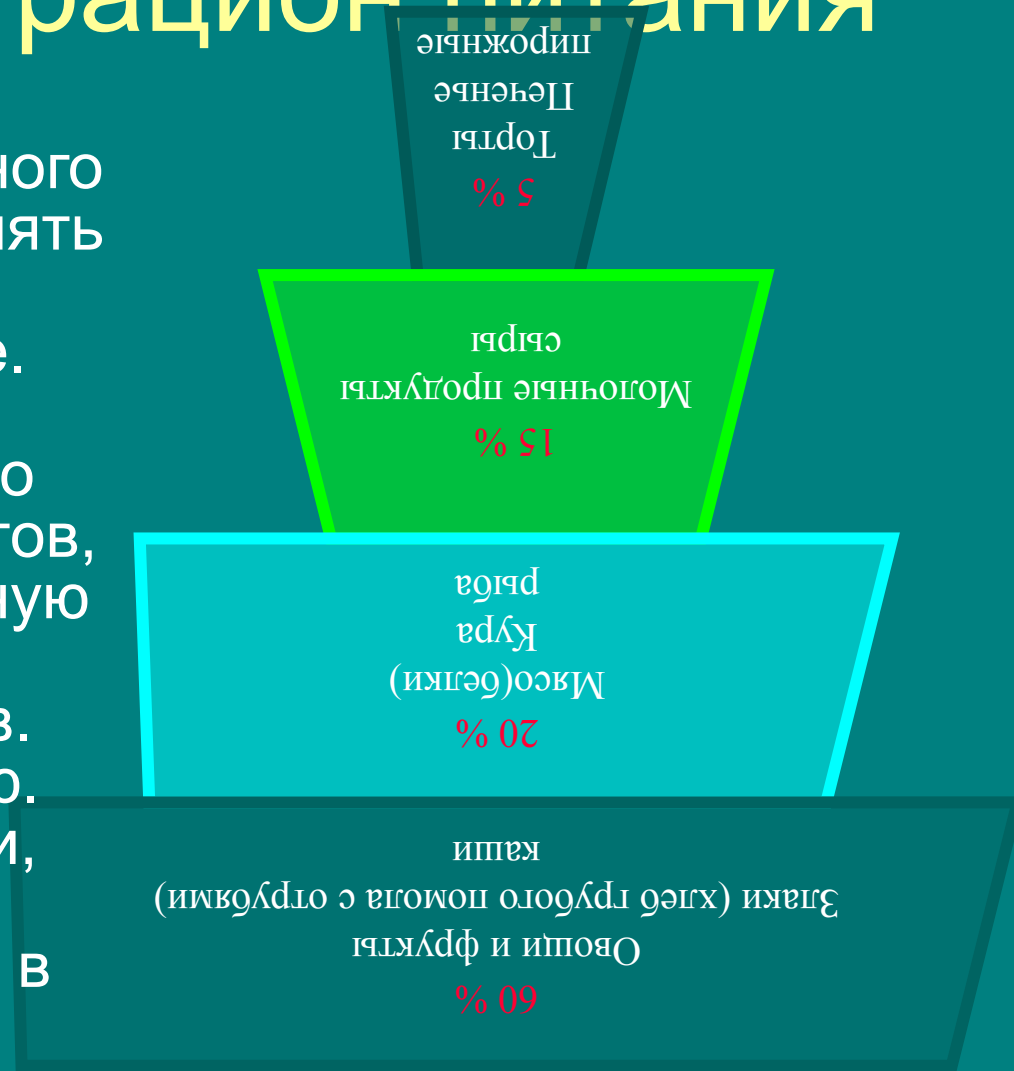
Натуральное питание

- **Избегать в питании:**
- Рафинированного сахара
- Мяса животных и птиц, которых подкармливают гормонами для роста
- Консервированных продуктов
- Солёных продуктов (орешки, чипсы)
- Кофе, чая в больших количествах
- Кондитерских изделий из муки высшего сорта
- Животных жиров и масел



Ежедневный рацион питания

Примерно **60%** ежедневного рациона должны составлять фрукты и овощи, преимущественно сырые. В остальном выбор достаточно широк, однако следует избегать продуктов, прошедших промышленную обработку с помощью всевозможных химикатов. Мясо – 3-4 раза в неделю. Не увлекаться колбасами, консервами, жареным и жирным. Яйца – 2-3 раза в неделю.



Ежедневный рацион питания

- Ребенок, который много ест сырой моркови, капусты, фруктов, став взрослым, как правило, не стремится к тонизирующим средствам – кофе, табаку и алкоголю, так как заряд энергии, полученной за счет полноценного питания в детстве, не потребует в зрелом состоянии искусственных возбудителей.

Антиоксиданты

- Витамины **А, Е, С, Д**, **селен и цинк**

защищают человека от неблагоприятных условий.

Помогают организму бороться с вирусами и поддерживать его в тонусе.

Выводят вредные вещества из организма человека.

Антиоксиданты

- **Витамин А** (в печени, помидорах, моркови, петрушке, тыкве).
- **Витамин Е** (в зелени, яйцах, орехах, оливковом масле).
- **Витамин С** (в лимонах, апельсинах, киви, капусте, сладком перце).
- **Витамин Д** (в рыбе, яйцах)
- **Селен** (в рисе, морских продуктах)
- **Цинк** (в сыре, яйцах, бобовых, говядине)

Задание

- 1. Перечислите все питательные вещества.
- 2. Где белки расщепляются в организме человека?
- 3. Какие факторы способствуют процессу пищеварения?
- 4. Что такое натуральное питание?
- 5. Какие продукты должны преобладать в рационе правильного питания?

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1. http://www.uvelka.ru/cook_together/zdorovoe_pitanie/ratsionalnoe_pitanie.html
- 2. http://www.biobalans.ru/zdorovyj_obraz_zhizni/zdorovoe_pitanie/
- 3. <http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E&stypе=image&lr=2&noreask=1&source=wiz&uinfo=sw-1264-sh-893-fw-1039-fh-598-pd-1>
- 4. В.И.Ермакова. Кулинария. Москва. Просвещение 1993г.

Список использованных источников.

- [BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E&stype=image&lr=2&noreask=1&source=wiz&uinfo=sw-1264-sh-893-fw-1039-fh-598-pd-1](http://www.fotostrana.ru/1264-sh-893-fw-1039-fh-598-pd-1)
- 4.В.И.Ермакова. Кулинария. Москва. Просвещение 1993г.
- Павлова М. Б. ,Сасова И. А., Гуревич М. И. Технология . Обслуживающий труд 6 класс.