

ВОДА



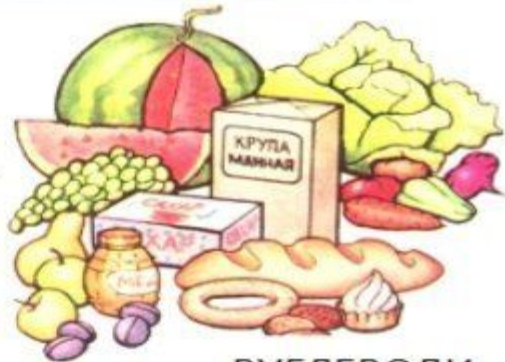
БІЛКИ

Тваринні

Рослинні



ЖИРИ



ВУГЛЕВОДИ



МІНЕРАЛЬНІ
РЕЧОВИНИ



ВІТАМІНИ

Їжа та її КОМПОНЕНТИ

Компоненти їжі

- Основні групи речовин, що беруть участь під час обміну речовин в організмі людини, — це білки, жири, вуглеводи, неорганічні сполуки (вода й мінеральні речовини), вітаміни. Вони містяться майже в усіх продуктах харчування в різних кількостях



Білки

— це органічні молекули, що складаються із залишків амінокислот, які з'єднані між собою у вигляді ланцюга.

Білки входять до складу тканин внутрішнього середовища, беруть участь:

в утворенні скелета,
зв'язок, шкіри,
волосся та інших структур,
прискорюють (каталізують) біохімічні реакції
регулюють обмін речовин;
забезпечують в організмі перенесення кисню
органічних та неорганічних сполук.





Жири

— це велика група нерозчинних у воді органічних речовин. Жири беруть участь у формуванні клітинної оболонки і внутрішньоклітинних мембран. Вони можуть бути складовими гормонів, вітамінів і захисних речовин. Також жири забезпечують створення запасу речовин, необхідних організму.

- ❌ Виключіть або зведіть до мінімуму використання трансжирів.
- ❌ Споживайте трохи більше 2-3 грам трансжирів щодня.
- ❌ Вживайте насичені жири в обмежених кількостях, краще замініть їх на ненасичені жири.
- ❌ Денна норма насичених жирів – не більше 20 г для жінок та 30 г для чоловіків.
- ❌ Включіть у свій раціон якнайбільше ненасичених жирів. Рекомендується вживати їх у кількості – 1 г/кг маси тіла на день.

Жири: корисні та не дуже

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



Корисні жири



моно- і поліненасичені жири

- рослинна олія (оливкова, арахісова, кунжутна, лляна)
- горіхи (кеш'ю, мигдаль, пекан, фісташки, волоські)
- авокадо
- риба (лосось, тунець, оселедець, сардини)
- насіння (соняшникове, гарбузове, лляне, кунжут)



Некорисні жири

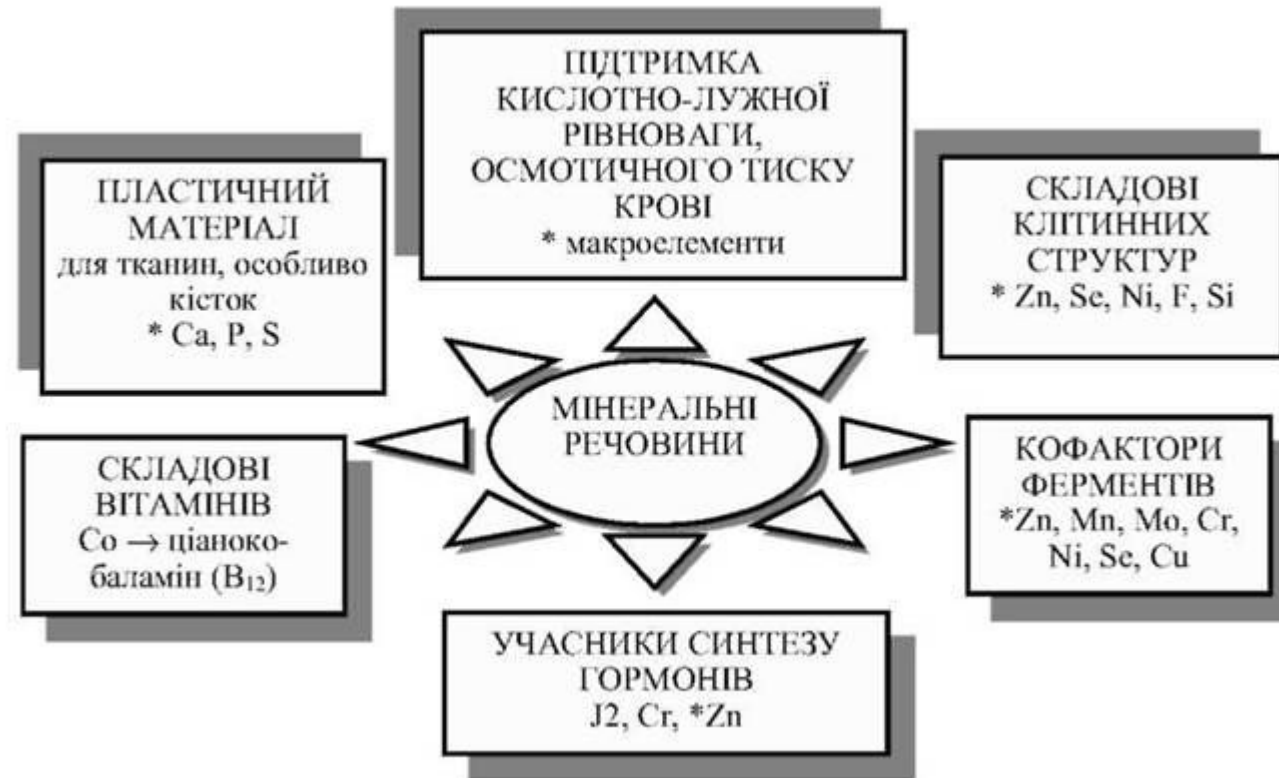


насичені і трансжири

- незбиране коров'яче молоко
- жирні види м'яса та птиці, сало
- вершкове масло, твердий сир, маргарин тощо
- випічка, смажені страви
- картопля фрі

Вода

мінеральні речовини



- Вода є універсальним розчинником: вона здатна розчинити більшість речовин в організмі людини. Вода бере участь у формуванні внутрішнього середовища окремих клітин та організму в цілому, створює середовище для перебігу біохімічних реакцій. Мінеральні речовини формують основу скелета, відіграють важливу роль у функціонуванні клітин. Так, йони Натрію й Калію забезпечують проходження нервового імпульсу по нервовій тканині, а неорганічні сполуки Кальцію забезпечують міцність кісток





До вітамінів відносять різні за складом та властивостями органічні речовини, які потрібні організму в невеликій кількості, але без яких його життєдіяльність неможлива. Більшість їх входить до складу ферментів.

- За розчинністю вітаміни поділяють на дві великі групи — водорозчинні й жиророзчинні.

Самоопрацювання

- Навіщо людському організму потрібні білки?
- Навіщо людському організму потрібні жири?
- Чому для збереження вітамінів під час приготування їжі необхідно дотримуватися певних правил?

