

Сахар, соли, белки, аминокислоты

Ученицы 9А класса

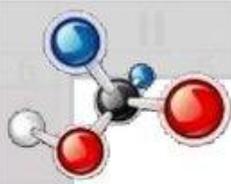
Феськова Алиса

Ермолаевская Виктория

Сахар – это растворимый углевод, органическое соединение, молекула которого состоит из атомов углерода, водорода и кислорода. Примером прочих углеводов могут служить крахмал и целлюлоза, которая является структурным компонентом стенок в растительных клетках. Простые сахара, или моносахариды, – это глюкоза и фруктоза.

ВРЕД САХАРА





Польза сахара

- Обеспечение нормальной работы мозга.
- Повышение работоспособности.
- Поднятие настроения, что немаловажно при современной жизни, полной стрессов.
- Обеспечение организма энергией (сахар достаточно быстро расщепляется в ЖКТ на глюкозу и фруктозу, которые всасываются в кровь).
- В свою очередь, дефицит сахара в организме может вызвать раздражение, стать причиной головокружений и сильных головных болей.

- Соль – пищевой продукт, используемый людьми для придания приготовленным блюдам более изысканного

В

Соль : польза и вред

ПОЛЬЗА

- ✓ *В медицине*
- ✓ *В приготовлении пищи*
- ✓ *В косметологии*
- ✓ *В быту*
- ✓ *В химической промышленности*

ВРЕД

- ✓ *В больших количествах соль вредна для человека.*
- ✓ *Вредна и опасна для окружающей среды.*
- ✓ *Разъедает автомобильные шины.*
- ✓ *Портит металлические части автомобилей.*

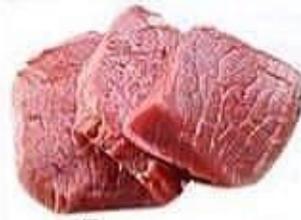
Что такое белки?

Основа жизни. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем. Они необходимы в любом возрасте, но особенно в детском и юношеском, когда организм развивается.

Белки – это мясо, рыба, молоко, яйца.



Источники белка



Говядина
21г



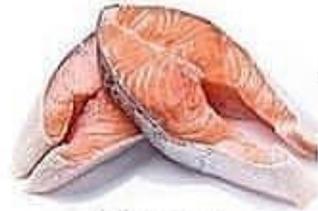
Филе куриное
21г



Филе индейки
23г



Печень говяжья
18г



Лосось
21г



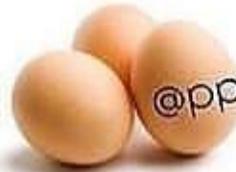
Креветки
18г



Минтай
18г



Тунец
23г



Яйцо куриное
13г



Сыр т.с
25г



Творог
16г



Йогурт
7г



Миндаль-21г



Чечевица-8г

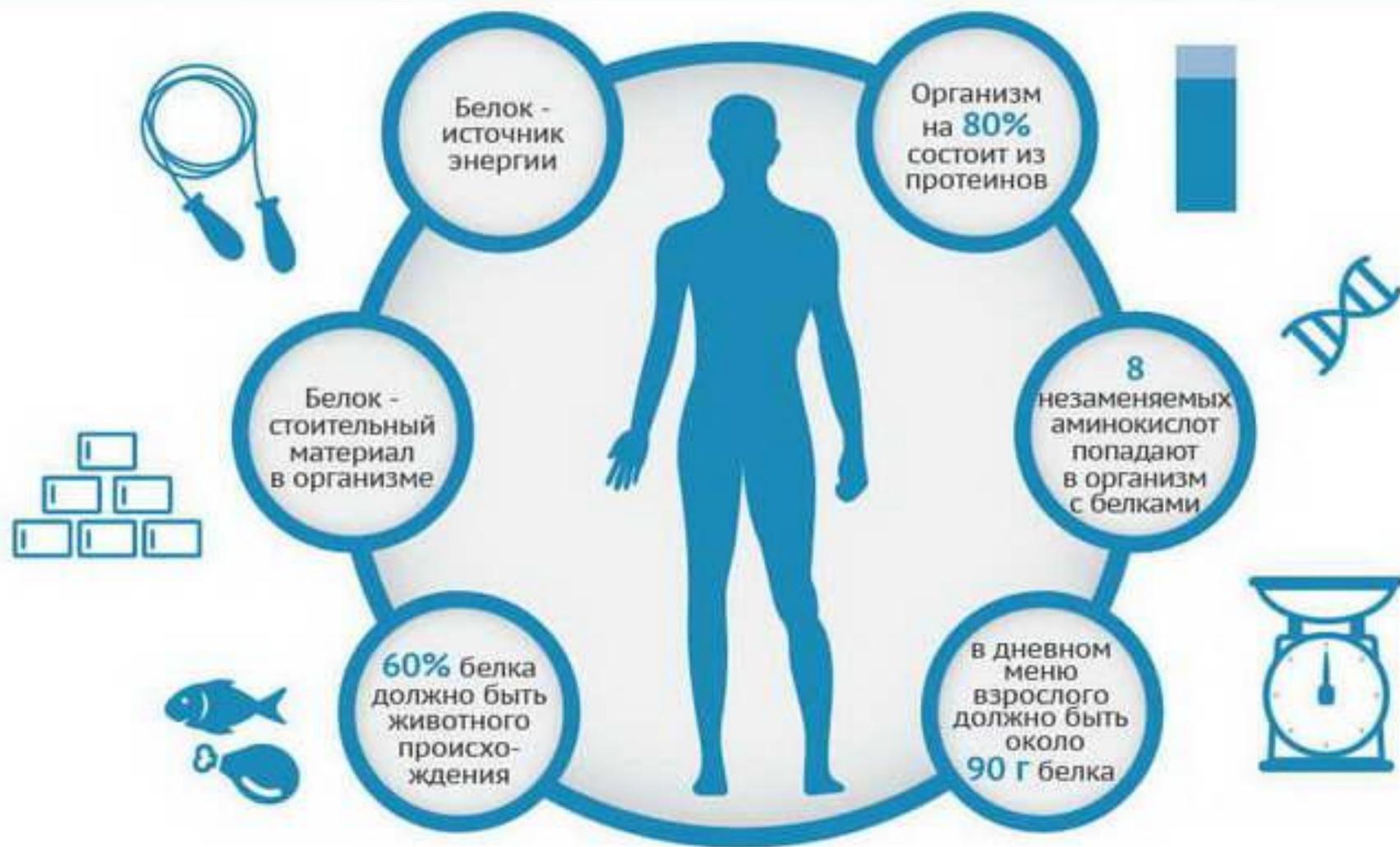


Горох-5г



Овсянка-12г

ЗАЧЕМ ОРГАНИЗМУ БЕЛОК?



Есть много белка опасно

- Белки в продуктах крови и белковых отходов фильтруется в почках.
- Высокие уровни белка фильтруется в почках, могут вызывать повреждения в фильтрации клеток.
- Со временем это может привести к снижению функции почек.
- Это будет видно, по высокому уровню азота и мочевины в вашей крови, особенно если качество белка, что вы употребляете в пищу, оставляет желать лучшего.
- Обратите внимание, что белковая потребность будет меняться с течением времени, по мере убывания функции почек, а затем еще раз, когда / если вы начали диализ.

- Аминокислоты — органические соединения, из которых построены все белки, обнаруженные в организме человека. Эти белки играют роль строительных веществ, иммуноглобулинов (иммунных белков), ферментов, коферментов, гормонов и нейромедиаторов и участвуют в многочисленных процессах, необходимых для правильного функционирования организма.

ФУНКЦИИ АМИНОКИСЛОТ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

- **Аланин** принадлежит к важнейшим составляющим белков
- **Аргинин** является главным фактором в продуцировании гормона роста, обладает омолаживающим эффектом, разглаживает кожу.
- **Аспарагин** влияет на рост мышечной массы.
- **Глицин** улучшает рост костей и мышц.
- **Метионин** способствует также расщеплению вредных для организма веществ клетками печени и заживлению ран.
- **Фенилаланин** это аминокислота способна улучшать память и состояние кожи.
- **Треонин** – аминокислота, улучшающая переваривание пищи
- **Тирозин** подавляет депрессии и усталость.
- **Валин** улучшает насыщение крови кислородом.
- **Цистеин** защищает клетки печени от жирового перерождения, помогая при этом выведению из организма тяжёлых металлов и улучшая регенерацию кожи.

Вред аминокислот может проявляться при многократном увеличении дозы приема (в четыре, пять раз). Тогда симптомы могут проявляться различные: от летального исхода до нарушения пищеварения. Если вы следуете инструкциям и сбалансированно питаетесь, то переизбыток аминокислот вам не грозит. Все продукты состоят из белков, белки из аминокислот, поэтому обычной пищей вы не сможете навредить себе.

Вывод

Все это вредно для человека и необходимо
употреблять в разрешённом количестве,
что бы
не навредить