



# ПИТАНИЯ

Ожог Анатолий — преподаватель физической культуры  
Ждиханов Равиль — преподаватель физической культуры

# Необходимые сведения о физиологии питания

**Пища** — основной источник существования человека.

- Содержит около 600 химических элементов.
- 90% из них обладают лечебными свойствами.
- Каждому необходимо знать пищевую ценность продуктов.

# Ценность пищевых продуктов

```
graph TD; A[Ценность пищевых продуктов] --> B[Пищевая ценность]; A --> C[Биологическая ценность]; A --> D[Энергетическая ценность];
```

**Пищевая  
ценность**  
определяется  
наличием  
нутриентов, а также  
вкусовыми и  
ароматическими  
свойствами пищи.

**Биологическая  
ценность**  
определяется её  
полноценностью,  
перевариваемостью и  
усвояемостью.

**Энергетическая  
ценность**  
пищи определяется её  
калорийностью.

**Калорийность пищи** — содержание свободной энергии — обеспечивается наличием в ней белков, жиров и углеводов.

При недостаточном питании, в том числе и при низкой калорийности пищи развиваются *различные заболевания*, снижается масса тела. Полное голодание может продолжаться примерно 40 дней, после чего наступает гибель организма. При *избыточном приёме* пищи появляется избыточная масса тела и развиваются различные виды патологии. Если масса тела *превышает нормальную* (идеальную) массу тела более, чем на 15-20%, то говорят об ожирении (I, II, III степени).

# Идеальная масса тепа

Принято считать, что **идеальная масса тела** — это такая масса, которая статически достоверно сочетается с наибольшей продолжительностью жизни. Величина идеальной массы тела зависит от пола, возраста, размеров тела.

Существуют **различные варианты** определения идеальной массы:

- *Индекс Брока*
- *Индекс Кетле, или индекс массы тела (ИМТ)*
- *Номограммы*

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Контакты: [zhdikhanov@ithub.ru](mailto:zhdikhanov@ithub.ru)  
[ozhog@ithub.ru](mailto:ozhog@ithub.ru)

МЫ НЕ КОЛЛЕДЖ –  
МЫ IT КОМПАНИЯ

