

РОЛЬ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



Устинова Г.А.
учитель МБОУ ООШ №13
г. Чайковский

Для жизнедеятельности человеку необходимы:

БЕЛКИ

ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ



ВОДА

ВИТАМИНЫ

МИНЕРАЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА

Белки
– это строительный материал
клеток и тканей организма.

**Животного
происхождения**



**Растительного
происхождения**



- Углеводы являются главным поставщиком энергии для организма, помогают работать нашим мышцам.
- Содержатся в



- Жиры- основной источник энергии, которые накапливаются в организме.



ЖИРЫ

ЖИВОТНОГО
происхождения

РАСТИТЕЛЬНОГО
происхождения



Напиши самостоятельно, какие ты знаешь жиры животного и растительного происхождения

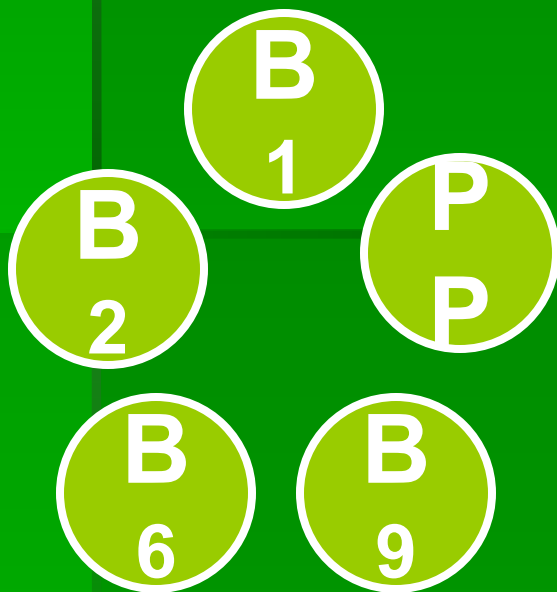
- Минеральные вещества необходимы для нормального функционирования организма, т.к. они участвуют в химических процессах пищеварения.
- Вода необходима для переваривания пищи, выведения вредных веществ и поддержания нормальной температуры тела.

ВИТАМИНЫ –

это вещества, которые необходимы для роста и жизнеспособности человека.

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ





- **АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА**
- Способствует усвоению белков, железа, укрепляет защитные силы организма, поддерживает прочность стенок кровеносных сосудов, участвует в адаптации человека к различным воздействиям.
- Недостаток вызывает синюшность губ, носа, ногтей, кровотечение десен, расшатывание зубов, болезнь цингу, бледность и сухость кожи.



ВИТАМИН В 1



- **ТИАМИН**
- Влияет на работу нервной системе , органов пищеварения и органов кровообращения.
- Недостаток приводит к психической и физиологической утомляемости, тошноте, судороге икроножных мышц, слабостей конечностей.

ВИТАМИН В2



- **РИБОФЛАВИН**
- Влияет на функцию нервной системы, состояние кожи и слизистых оболочек глаз, обеспечивает световое и цветовое зрение.
- При недостатке возникают сухость и трещины губ, язвы на уголках рта, на коже рук, светобоязнь, слезотечение, воспаление роговицы глаза.

Витамин РР



- **НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА**
- Влияет на сердечно сосудистую систему органы пищеварения и кроветворения, состояние кожи.
- При недостатке – головокружение, бессонница, нарушение памяти, нарушение функций кишечника, поражение кожи.

Витамин А



- **РЕТИНОЛ (b-каротин)**
- **Участвует в механизме светового зрения, процессе восстановления кожи, слизистых оболочек, формировании ИММУНИТЕТА.**
- **Недостаток вызывает поражение глаз, светобоязнь, ночную слепоту, сухость кожи, тусклость волос, восприимчивость к простудным заболеваниям.**

Витамин D



- **КАЛЬЦИФЕРОЛ**
- **Участвует в регулярном обмене кальция и фосфора.**
- **Недостаток ведет к рахиту (костная и нервная система), вызывает плохое самочувствие.**

Витамин Е



- **ТОКОФЕРОЛ**
- **Участвует в энергетических и белковых обменах, защищает от окисления витамина А.**
- **Недостаток вызывает малокровие, нарушение развития, преждевременное старение, заболевания сердца.**

УСТАЛИ ?