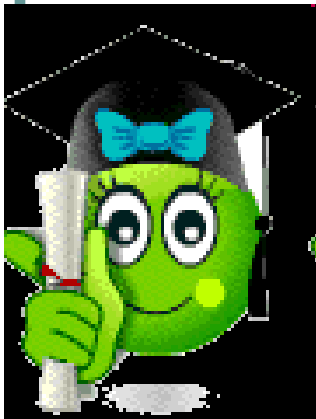


Принципы и правила здорового питания

Наши пищевые вещества должны
быть лечебным средством, а наши
лечебные средства должны быть
пищевыми веществами.

Гипократ



Принципы и правила здорового питания

ПЛАН:

- 1. Принципы и правила здорового питания.**
- 2. Химический состав пищевых веществ.**
- 3. История и эволюция питания человека. С/Р**



Принципы и правила здорового питания

Цель:

Познакомиться с принципами и правилами здорового питания, химическим составом пищевых продуктов, историей и эволюцией питания человека.

Принципы и правила здорового питания

Составляющие здорового образа жизни:

1. Физкультура и спорт;
2. Правильный режим труда (учебы) и отдыха;
3. Рациональное питание.

Нарушение питания:

- Недостаточное потребление отдельных пищевых веществ и поступающей с пищей энергии;
- Избыточное потребление пищи и отдельных пищевых веществ.

Принципы и правила здорового питания

Физиология питания – это область науки физиологии живого организма.

Она изучает:

- Влияние пищи на организм человека;
- Устанавливает потребности человека в пищевых веществах;
- Определяет оптимальные условия переваривания и усвоения пищи организмом.

Принципы и правила здорового питания

Нутрициология – наука о пище, пищевых веществах и других компонентах, содержащихся в продуктах питания, их действии и взаимодействии, роли в поддержании здоровья или возникновении заболеваний, о процессах их потребления, условия, переноса, утилизации (расходования) и выведения из организма.

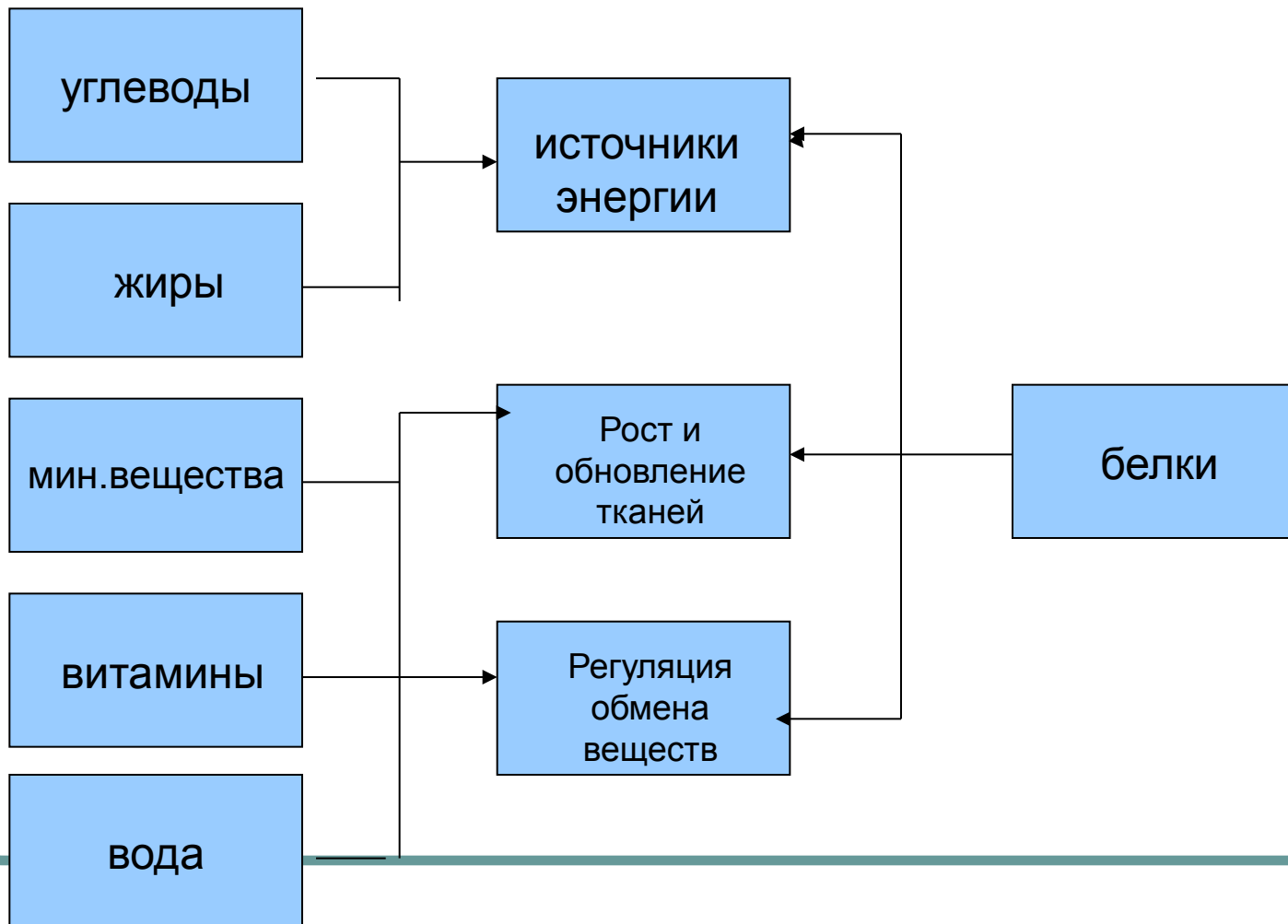
Химический состав пищевых продуктов

Пища, или пищевые продукты – объекты окружающей природы и продукты их переработки, которые используются человеком для питания как источники энергии и пищевых веществ.

Пищевые вещества или нутриенты – это химические вещества – составные части пищевых продуктов, которые организм использует для построения и обновления своих органов и тканей, а также для получения из них энергии для выполнения работы.

Химический состав пищевых продуктов

Функции пищевых веществ:



Химический состав пищевых продуктов

В настоящее время науки известно 46 незаменимых пищевых веществ:

- **Углеводы** – глюкоза;
- **Жиры** – линолевая, линоленовая;
- **Аминокислоты** – лейцин, изолейцин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан, валин, гистидин;
- **Минеральные вещества** – кальций, фосфор, натрий, калий, сера, хлор, магний, железо, селен, цинк, марганец, медь, кобальт молибден йод, хром, ванадий, олово, никель, кремний;
- **Витамины** – жирорастворимые (А,Д,Е,К), водорастворимые (в₁, В₂, РР, биотин, фоланин, В₆, В₁₂, пантотеновая кислота, С);
- **Вода**

Химический состав пищевых продуктов

Таблица 1.1 Период истощения запасов пищевых веществ в организме человека

Пищевые вещества	Период истощения запасов, сут.	Пищевые вещества	Период истощения запасов, сут.
Аминокислоты	Несколько часов	Витамин РР, В ₂	60...180
Углеводы	13 ч.		
Натрий	2...3	Витамин А	90...365
Вода	4	Железо	125 (у женщин) 750 (у мужчин)
Витамин В ₁	30...50	Йод	1000
Витамин С	50...120	Кальций	2500

Химический состав пищевых продуктов

Ситуации приводящие к истощению запасов пищевых веществ в организме человека:

- **Голод в 1930 –е гг.- ошибка внутригосударственной политики власти от голода умерло миллионы людей;**
- **Ленинградская блокада погибли сотни тысяч людей;**
- **Стихийные бедствия;**
- **Общие недоедания в результате заболевания или травмы человека;**
- **Старые слабые люди теряют аппетит; не могут себе приготовить пищу, хотя в запасе есть продукты и т. д.**

СТРАШНО ЗАБЫЛИТЬ