

Вредные привычки в питании.

Белки, жиры, углеводы.



Питание - процесс поглощения пищи живыми организмами для поддержания нормального течения физиологических процессов жизнедеятельности, в частности, для восполнения запаса энергии и реализации процессов роста и развития.

Пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, а также воду в необходимых количествах.



Виды питания :

- рациональное (разнообразное и сбалансированное по всем компонентам физиологически полноценное питание здоровых людей)
- диетическое (для лечения различных заболеваний)
- лечебно-профилактическое (для людей, работающих во вредных условиях труда)



Вредные привычки в питании :

- переедание
- употребление слишком большого количества воды во время еды или, наоборот, не употребление совсем
- употребление очень холодной, ледяной воды вообще и особенно во время еды
- прием пищи в слишком раннее или слишком позднее время суток
- употребление тяжелой пищи в больших количествах или прием легкой пищи в слишком малых количествах вместо полноценного приема пищи



Вредные привычки в питании :

- запивание еды фруктовыми соками или употребление фруктов вместе с основной едой
- употребление пищи без ощущения голода
- употребление пищи как средства улучшения эмоционального состояния
- употребление продуктов, несовместимых друг с другом
- « перекусывание » в промежутках между трапезами



Принципы рационального питания :

1. Соблюдение энергетической ценности пищевого рациона, которая зависит от энергозатрат

$$\text{ЭЦ} = \text{ОО} + \text{РП}$$

ЭЦ – энергетическая ценность

ОО – основной обмен – количество энергии для жизнедеятельности, которое зависит от роста, массы, пола и возраста (1200-1700 Ккал)

РП – рабочая прибавка – зависит от вида трудовой деятельности (≈ 2400 Ккал)



Принципы рационального питания :

2. Соблюдение качественного состава и сбалансированности рациона :

- содержание всех 5 видов питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества)
- определённое соотношение белков, жиров и углеводов

$$\text{б:ж:у} = 1:1:4$$

Органические вещества	Суточная потребность
Белки	80-100 г/сутки
Жиры	80-100 г/сутки
Углеводы	450-550 г/сутки



Принципы рационального питания :

3. Соблюдение режима питания

- регулярный приём пищи
- 4-х разовое питание
- рациональное распределение суточного калоража по приёмам пищи

Приём пищи	Распределение калорий	Питательные вещества
1	25 %	Белки
2	10 %	Витамины
3	45 %	Все
4	20 %	Углеводы



Принципы рационального питания :

4. Высокая удобоваримость – пища должна сохранить свои полезные свойства и быть аппетитной.
5. Соблюдение санитарных правил приготовления, хранения и сроков реализации продуктов.



6. Последний приём пищи – за 2 часа до сна.



Главные питательные вещества – БЕЛКИ.

Белок – главный строительный материал клеток, тканей и органов, служит основой для создания ферментов, гормонов и других соединений. В процессе усвоения белки расщепляются до составляющих их аминокислот, которые используются затем для синтеза белков человека. Все аминокислоты делятся на заменимые, т. е. которые могут быть синтезированы самим организмом, и незаменимые, которые не образуются в организме и обязательно должны поступать с пищей.

Функции белков: пластическая, каталитическая, регуляторная, транспортная, защитная, двигательная, запасающая и энергетическая. Недостаток белка может сказаться на работе печени, желез внутренней секреции, сердца, может вызвать отрицательные изменения гормонального фона, ухудшение усвоения веществ, мышечная дистрофия, малокровие, снижение иммунитета. Избыток – перегрузка печени и почек продуктами распада.



Продукты, богатые белками



Главные питательные вещества – ЖИРЫ

Жиры – органические вещества, в небольшом количестве содержащиеся в клетках организма; составная часть пищи; соединения высокомолекулярных жирных кислот и трёхатомного спирта глицерина. Жиры бывают насыщенные, которые могут скапливаться на внутренних стенках сосудов, приводя к образованию атеросклеротических бляшек, и ненасыщенные, которые являются незаменимыми, должны регулярно поступать в организм с пищей. Жиры расщепляются в тонком кишечнике желчью, ферменты поджелудочной железы расщепляют жиры до жирных кислот, которые всасываются в тонком кишечнике и поступают в лимфу и кровь. Жиры способствуют растворению жизненно важных витаминов, защищают организм от холода, переносят молекулы, входят в состав мембран, придают пище вкус, запах, делают её сытной. Изобилие жиров создаёт условие для развития атеросклероза, кровь становится густой и вязкой, что способствует склеиванию эритроцитов. В результате, кислород поступает в недостаточном количестве, клетки теряют способность противостоять болезням, повреждениям и смерти.



Продукты, богатые жирами



Главные питательные вещества – УГЛЕВОДЫ

Углеводы – органические вещества, широко распространённые в животном и растительном мире; входят в состав большинства пищевых продуктов.

Углеводы бывают простые и сложные. Простые углеводы: моносахариды (глюкоза, фруктоза, галактоза), дисахариды (сахароза, лактоза, мальтоза). Сложные углеводы: полисахариды (крахмал, декстрин, гликоген). Разлагаются в процессе пищеварения на простые сахара. Разложение начинается во рту под действием амилазы; желудок регулирует скорость, с которой углеводы поступают в тонкий кишечник, где длинные глюкозные цепочки распадаются на короткие дисахариды и моносахариды. Так как перестаёт поступать глюкоза, то в качестве источника энергии организм начинает использовать белок, поступающий с пищей. Теперь этот белок не сможет пойти на другие важные задачи, такие как создание новых клеток, тканей, ферментов, гормонов, антител и на регулирование жидкостного баланса.

Функции: строительная, энергетическая, антиоксидантная, входят в состав ДНК и рецепторная.



Продукты, богатые углеводами



Правильный состав дневного пищевого рациона

Жиры и сладости

употреблять время от времени

Молоко и молокопродукты

2-3 блюда
ежедневно

Мясо, рыба, птица, яйца, бобы и орехи

2-3 блюда
ежедневно

Овощи

3-5 видов
ежедневно

Фрукты

2-4 вида
ежедневно

Крупы, злаки, мучные изделия

4-5 и более
блюд
ежедневно



Благодарю за ВНИМАНИЕ

Митихина М.С. г. Курск

