

«Здоровье – это здорово!»

Презентацию
выполнила:

ученица 10б класса

МОУСОШ №8

Бобрышева Екатерина

Руководитель:

учитель технологии
высшей категории

Глотова Е.А.

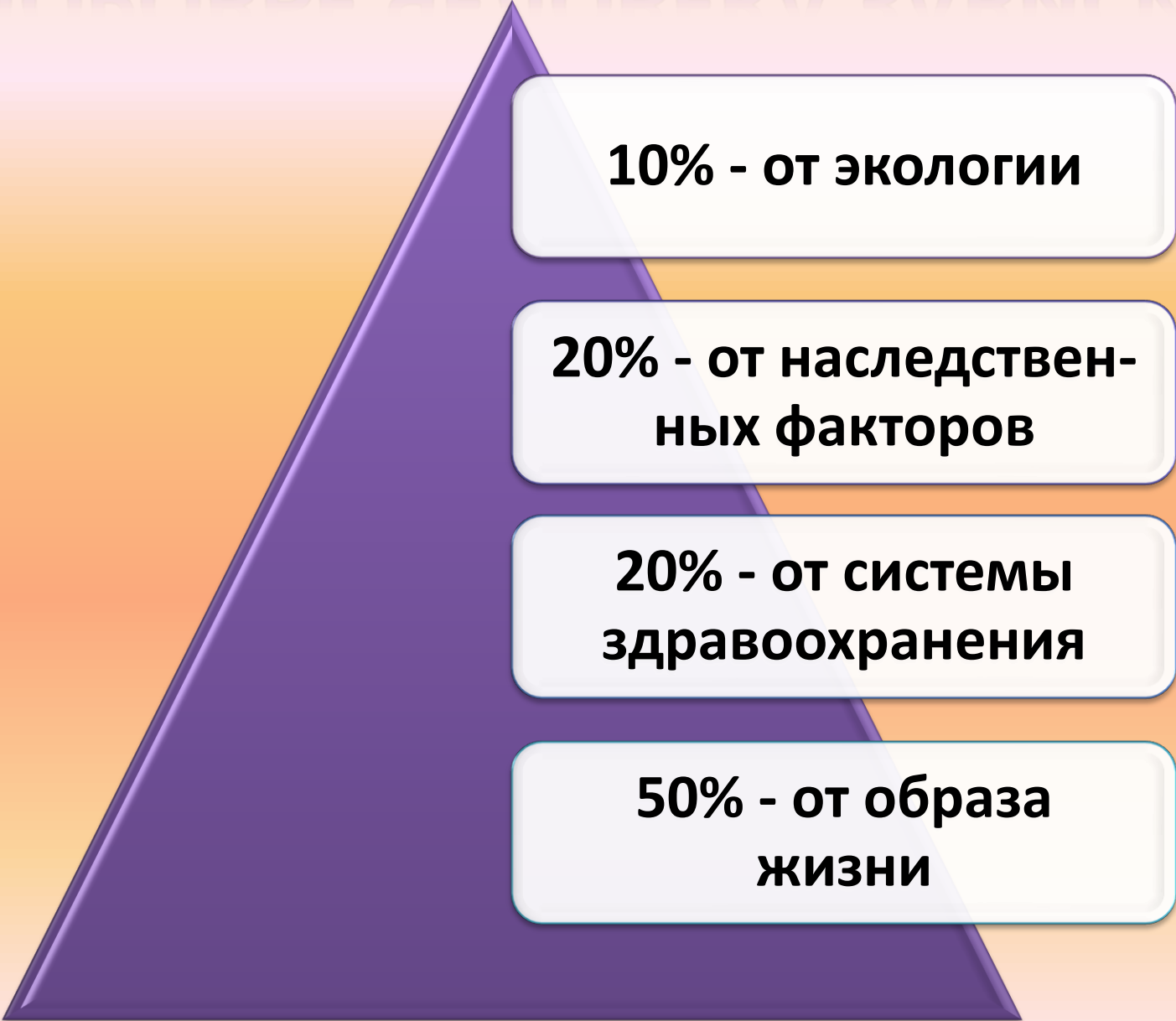


«Человек носит врача в себе, надо только уметь помочь ему в его работе. Если тело не очищено, то чем дольше будешь его питать, тем больше будешь ему вредить. Когда больного кормят слишком обильно, кормят также и его болезнь.

Помни – всякий излишек вреден природе».

Древнегреческий врач Гиппократ.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ:



10% - от экологии

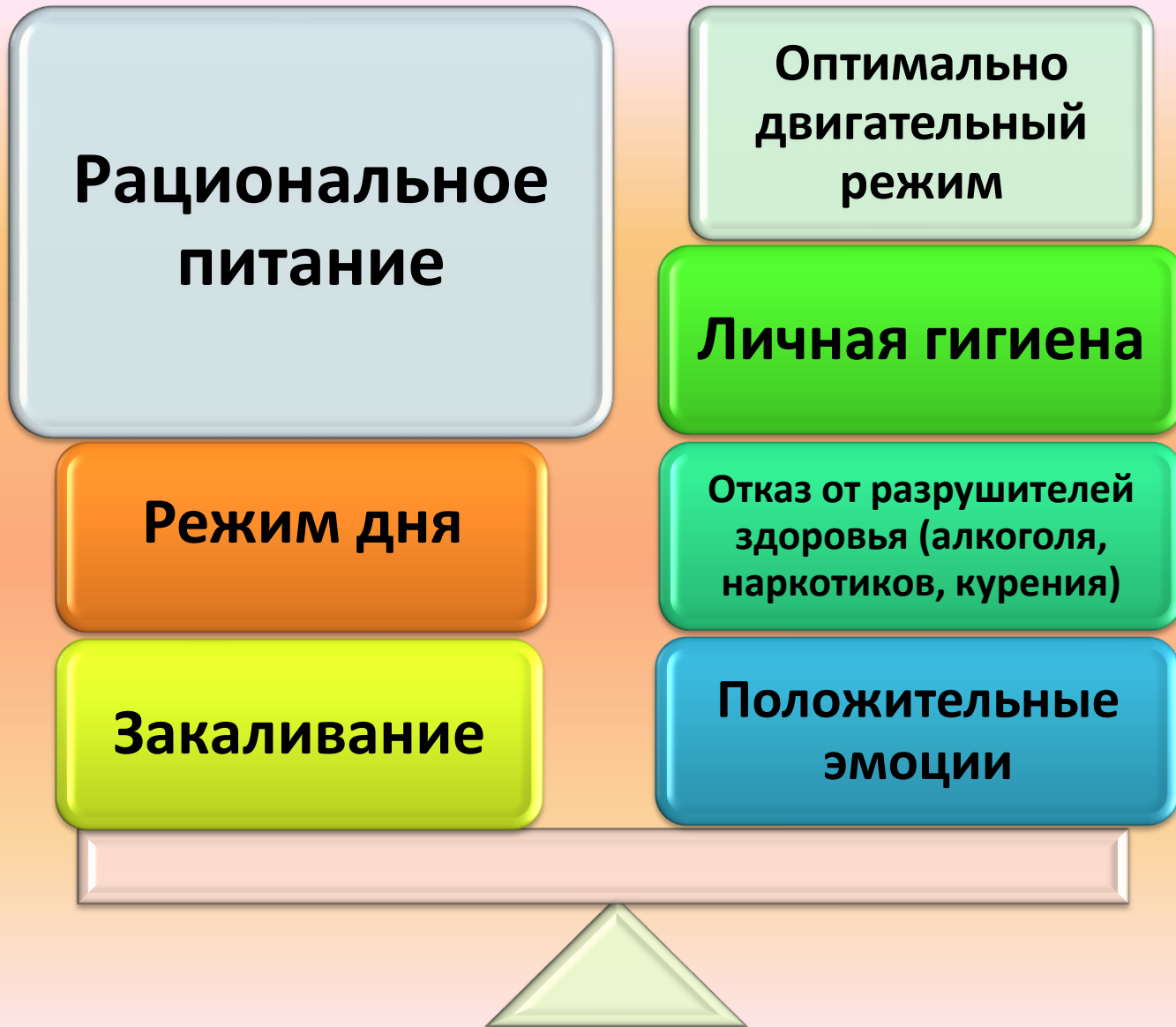
**20% - от наследственных
факторов**

**20% - от системы
здравоохранения**

**50% - от образа
жизни**

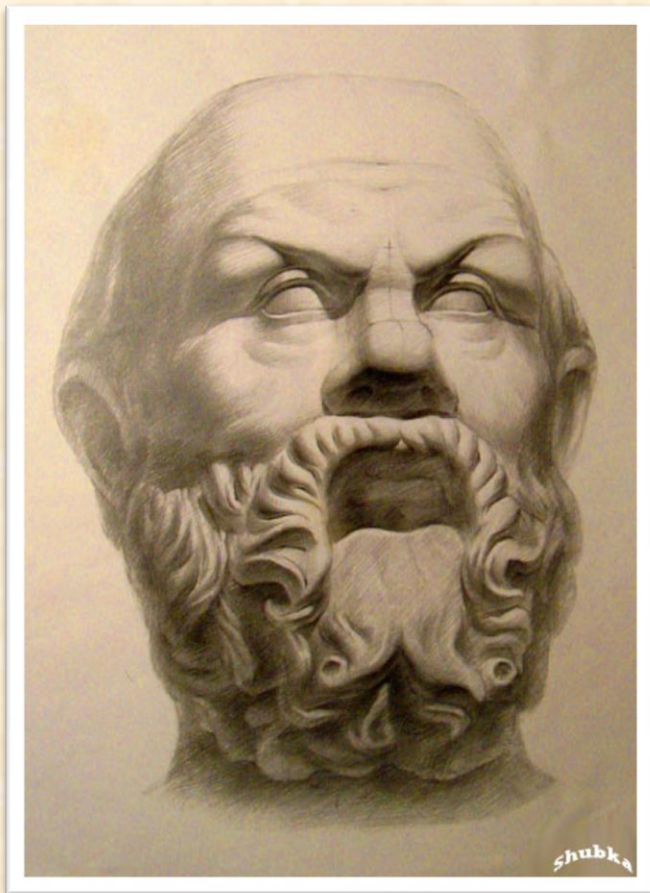
**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –
ЭТО СИСТЕМА
МЕРОПРИЯТИЙ,
НАПРАВЛЕННЫЕ НА
ФОРМИРОВАНИЕ,
СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ
ЗДОРОВЬЯ.**

К основным компонентам здорового образа жизни относится:



**КАК ИЗВЕСТНО, ЗДОРОВЬЕ
ОРГАНИЗМА НАЧИНАЕТСЯ С
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.
ПОЭТОМУ ОТНЕСИТЕСЬ К СЕБЕ СО
ВСЕЙ ЛЮБОВЬЮ И ЗАБОТОЙ.**





Постулат древнегреческого философа Сократа

**«Мы живем не для того,
чтобы есть, а едим для
того, чтобы жить» —
отражает
биологическую
сторону питания.**

Необходимые сведения о физиологии питания.

- Пища поставляет незаменимые вещества, которые необходимы для жизнедеятельности человека.
- Содержит около 600 химических элементов - 90% из них обладают лечебными свойствами.
- Каждому необходимо знать пищевую ценность продуктов!
- Полноценное питание невозможно без знаний химического состава пищи, пищевой ценности и правил составления рациона питания.



Наиболее важные вещества, влияющие на рост, развитие организма, восполнение энергетических затрат – являются:

- 1. Белки, жиры, углеводы;**
- 2. Витамины, вода, минеральные вещества ;**
- 3. Органические кислоты, дубильные вещества, пигменты, фитонциды, экстрактивные вещества.**

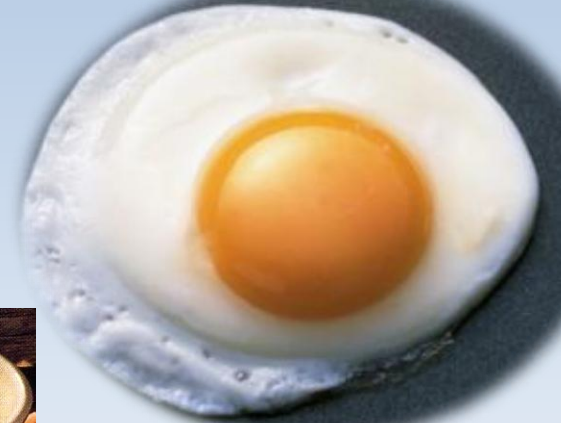
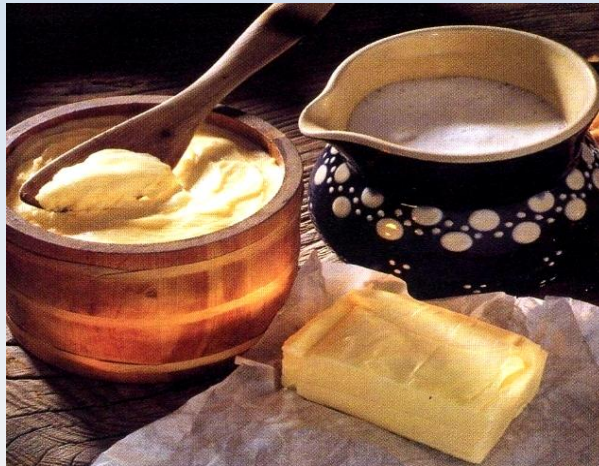


Белки – важнейшее «сырье» для

построения клеток и источник энергии.

Повышают работоспособность органов тела.

**По своему происхождению белки бывают:
животного и растительного происхождения.**



Белки растительного происхождения.



СОЯ

- Род однолетних трав. Зерновая, масличная культура (до 37% белка). Зерновая, масличная культура (до 37% белка). Используют для получения синтетических и искусственных пищевых продуктов.



РИС

- Около 20 видов. Содержится 7-8% белка. Одно из древнейших продовольственных растений Земли. Из зерна получают – крупу, крахмал, спирт, масло. Солома используется для получения бумаги, картона, плетеных изделия.



ФАСОЛЬ

- В России выращивается с 19 века. Индейцы возделывали ее еще за 4-3 тыс. лет до н.э. Богата – белками (20%), клетчаткой, сахар, витамины – С, В, каротин, РР. Обладает лечебными свойствами (сахарный диабет, заболевание печени).

Белки растительного происхождения.



ГОРОХ

- Существует 6-7 видов. Содержится 23% белка. Из него – производят крупу, муку, зеленый горошек. Лечебные свойства – сахаропонижающее средство при диабете, мочегонное.



ГРЕЧИХА

- Род одно – и многолетних трав, семейства гречишных. Содержится 11% белка. Крупяная и медоносная культура 4-5 видов. Из гречихи получают крупы – ядрица, продел.



ПРОСО

- Род однолетних трав, семейства злаков. Содержится 12% белка. Около 500 видов. В России возделывают в Поволжье, Центральночерноземные районы. Получают – пшено шлифованное, дробленое.

Белки животного происхождения



МЯСО

- О биологической ценности мяса в основном судят по количеству и качеству содержащихся в нем белков. Наиболее богаты белками (до 20%) говядина, свинина, а также мясо кролика и птицы.



СЫР

- Сыры отличаются высоким содержанием белков (до 25 %), молочного жира (до 60 %). Белки сыра лучше усваиваются организмом, чем молочные. Питательные вещества, содержащиеся в сыре, усваиваются организмом почти полностью (98—99 %).



ТВОРОГ

Творог представляет собой белковый кисломолочный продукт. Его выпускают с разным содержанием жира. Белок творога является «полноценным» и содержит в себе все незаменимые аминокислоты. Степень усвояемости организмом человека белка творога немного выше, чем у белка мяса.

Белки животного происхождения



МОРСКАЯ РЫБА

- Рыба наряду с мясом является одним из лучших источников высококачественного белка. Белки рыбы усваиваются на 93—98%, в то время как белки мяса — на 87—89%. Икра рыбы является ценным пищевым продуктом с высоким содержанием белка (до 30% и более) и жира (около 15%). Содержание белка в рыбе зависит в основном от ее вида. Так, макрурус содержит 7% белка, а тунец — 24%. В среднем, количество белка в рыбе составляет 16%; треска, хек, камбала, карп содержат именно такое количество белка.



КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

- Колбасные изделия в основном готовят из говядины и свинины. Варёные колбасы могут содержать большое количество соли, содержат 10—15 % белка. В варёно-копчёные колбасы добавляют молоко, сливки, муку, шпиг и крахмал и содержат 10—17 % белка. Сырокопчёные колбасы содержат 13—28 % белка.



КУРИНОЕ ЯЙЦО

- Яйцо содержит полноценный белок, который практически полностью усваивающийся организмом. Белок яйца после тепловой обработки усваивается почти полностью (на 98%), а сырой усваивается плохо. Желток яйца содержит более 30% жира. Яйцо сваренное в скорлупе, сохраняет все пищевые вещества в неизменном виде.

Примите на заметку!

1

- Суточная норма потребления белков зависит от физической нагрузки. Высокая норма потребления – 120 гр, низкая – 80 гр.

2

- Избыточное ведет к развитию атеро-склероза, накоплению в организме шлаков, снижение иммунитета, и инфекционным заболеваниям.

3

- Неполное белковое питание развивает тяжелые заболевания.

Жиры – прежде всего источник энергии.

Предохраняют организм от охлаждения.

Регулируют обменные процессы в клетках.

Жиры растительного происхождения участвуют в дыхании клеток, принося в них кислород.



**Человеческому организму
нужны растительные и
животные жиры в
соотношении 30 : 70%.**



Жиры растительного происхождения.



ПОДСОЛНЕЧНИК

- Родина –Сев. Америка. В Россию ввезен, как культура в 1829 г. В семенах содержится до 57% подсолнечного масла.



ОЛИВКИ

- Оливковое дерево, род вечнозеленых деревьев. В мякоти плода (оливок) содержится 80% масла. Лучшие сорта называют – прованским.



ХЛОПОК

- Из семян хлопчатника получают растительное хлопковое масло. Используют в пищу, для производства консервов, маргарина. Родина – Индия с 3 – го тыс. до н.э.

Жиры животного происхождения.



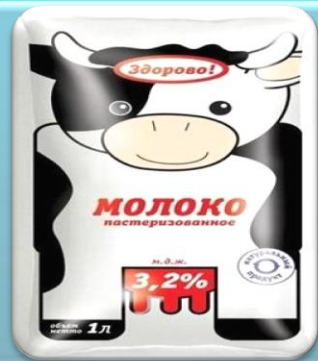
МЯСО

- Содержание жира в мясе зависит от вида животного и степени его упитанности, колеблется от 1,2 % в телятине до 50 % в свинине.
- Самый биологически ценный из жиров мяса, как ни странно, — свиной (он богат ненасыщенными жирными кислотами), а хуже других усваивается бараний жир.
- Колбасные изделия содержат много жира (от 14 до 40%).
- Ветчина, грудинка, корейка, окорок и др. содержат 50-60% жира.



РЫБА

- Количество жира в рыбе варьирует от 0,6 до 18,5 % (самая жирная рыба содержит до 33% жира) и зависит от вида рыбы, места ее обитания, пола и возраста особи. В зависимости от способности накапливать жир (больше всего его накапливают глубоководные морские или океанические породы рыб), их и делят на тощих, умеренно-жирных и жирных.



МОЛОКО

- Содержит 160 полезных веществ, которые участвуют в формировании костной ткани, восстановлении крови, деятельности мозга.
- Цельное молоко - 44 грамма жира на литр
- Полуснятое молоко - 22 граммов жира на литр
- Снятое молоко - 11 граммов жира на литр

Примите на заметку!

Жиры животного происхождения имеют твердую консистенцию.

Жиры растительного происхождения имеют жидкую консистенцию



Суточная норма потребления жиров – 80-100г.

Причем 20-25г, должны занимать жиры растительного происхождения.

**Рекомендуется съедать в день 20-25г.сливочного и растительного масла
15-20г.**



Жир может образовываться из углеводов при их избыточном поступлении с пищей.

Избытки жира откладываются под кожей, что приводит к ожирению внутренних органов и затрудняет их функционирование.

Избыток жира в рационе ухудшает усвоение белков, минералов, повышает потребность в витаминах, обеспечивающих жировой обмен.

**Углеводы, как белки и жиры –
важнейшие компоненты пищевого
рациона.**

*Составляют значительную часть
растительной пищи, являются
источником энергии.*

В зависимости от составных частей делятся
на: **моносахариды** (глюкоза, фруктоза,
галактоза), **дисахариды** (сахароза, мальтоза,
лактоза) - сладкие на вкус, **полисахариды**
(крахмал, клетчатка) не сладкие на вкус.

**Живая и растительная
пища содержит
разные углеводы.**





КЛЕТЧАТКА

- Содержится в сырых овощах (капuste, моркови, репе, редисе, баклажанах, салате и т.д.). Способствует лучшему усвоению пищи.
- Попадая в кишечник, набухает и приобретает способность впитывать избыток холестерина и другие продукты обмена веществ. Пищевые волокна (клетчатка) увеличивая объем пищи, вызывают чувство насыщения и не способствуют перееданию.

**Для поддержания
здоровья и
оптимального веса
ученые и эксперты в
области питания
рекомендуют
увеличить
потребление
клетчатки и снизить
потребление
насыщенных жиров и
калорий.**





Крахмал

- Крахмалы хорошо сочетаются между собой и очень плохо сочетаются с другими продуктами.
- Лучше всего сочетать крахмалы с салатами из сырых овощей.
- Крахмалы лучше перевариваются когда в организме достаточно витаминов группы В.



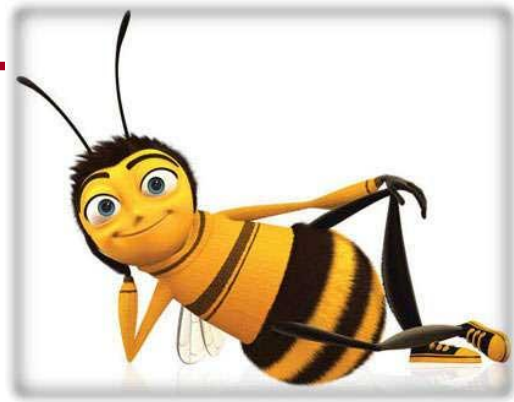
- Это важная форма, в виде которой сахара присутствуют в клетках растений. Их можно обнаружить в больших количествах в семенах растений (особенно в гречихе), а также каштанах, моркови, клубнях, корнеплодах, стеблях, иногда в плодах фруктов и листьях.
- Большое содержание крахмала в картофеле, пшенице, кукурузе, рисе, овсе, ячмене, ржи, гречихе, бобах, сое. Переваривается в организме и расщепляется до глюкозы и фруктозы.

Глюкоза и фруктоза

- Содержится во многих фруктах (цитрусовые, гранат и т.д.), ягодах (брусника, ежевика, клубника, земляника и т.д.), меде.



Глюкоза –
главный
поставщик
энергии для мозга.



Глюкоза и фруктоза – сразу
усваивается организмом
и всасывается в кровь,
при этом организм не
затрачивает энергии.

Поэтому, людям с
ослабленным здоровьем
рекомендуют
употреблять мед и
фрукты.

Примите на заметку!

**Суточная норма
потребления
углеводов 450-
500 г.**

**Глюкозы и
фруктозы
– до 100 г**

**Клетчатки
– до 30 г;
крахмала –
до 370 г.**

**Употребляя
углеводы в
большом
количестве,
организм легко
превращает его в
жир.**

**Сладкоежки страдают
кариесом, т.к. микробы
размножаются предпочитая
«питаться» простыми
углеводами.**

A still life photograph of a variety of fruits. In the center, a glass pedestal holds a cluster of fruit including several bright red apples, several orange citrus fruits, a bunch of green grapes, a bunch of dark purple grapes, and a few pears. To the left of the pedestal, a large cantaloupe melon is cut in half, revealing its orange flesh and seeds. In front of the melon, there are a few loose dark grapes and a small, partially cut orange. The background is a plain, light-colored wall, and the surface the fruit sits on appears to be a light-colored, possibly marble, table.

**Белки, жиры, углеводы
необходимы, но они не
обеспечивают человеку
здоровья, если в рационе
отсутствуют витамины. Они
регулируют скорость
биохимического процесса в
организме.**



**ПОМНИТЕ!
«ЖИВЫЕ»
ВИТАМИНЫ**



**ПОЛЕЗНЕЕ
ИСКУССТВЕННЫХ.**

ПОМНИ! СОБЛЮЖДЕНИЕ БАЛАНСА В ЕДЕ – НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

Жиры и сладости

употреблять время от времени

Молоко и
молочные продукты

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

- Питание человека зависит от возраста, характера труда, пола, аппетита, вкуса, воспитания, обычаев семьи, географических и экономических факторов, и не менее важное доступности.

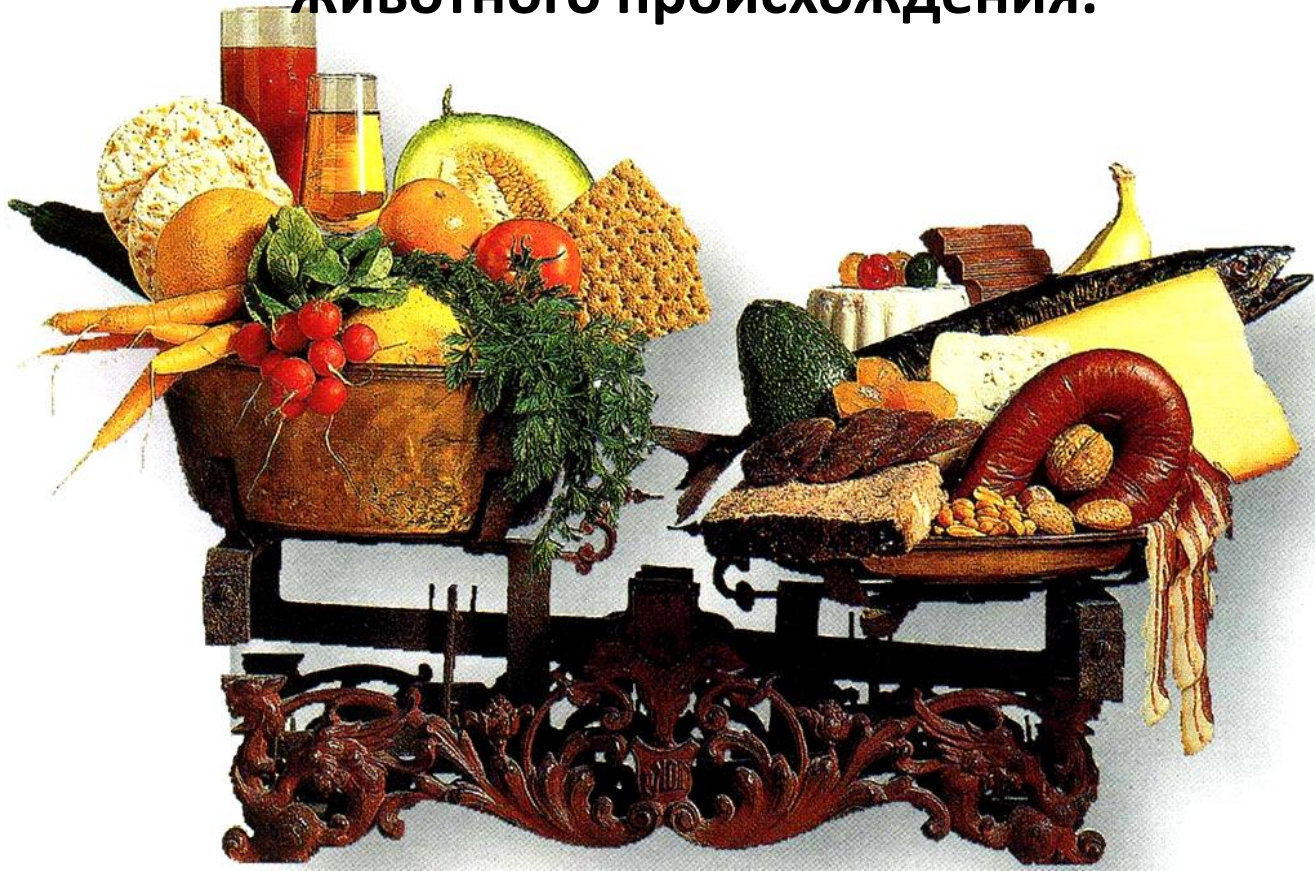
- Полноценное, разумное, правильное, регулярное питание - все это основа **рационального питания.**

Это важно!

Правильный режим питания – принимать пищу в одни и те же часы (3-5 раз).

Умеренность в употреблении пищи: не недоедать и не переедать.

Разнообразное питание: чередование пищи растительного и животного происхождения.



**Очень важно, чтобы
правильное отношение
к питанию и здоровому
образу жизни
формировалось с
раннего детского
возраста в семье,
детских
дошкольных
учреждениях,
в школе.**



ОПАСНОСТИ ФАСТ-ФУДА

В ресторанах быстрого питания нам предлагают бургеры, гамбургеры, пирожки, хот-доги и многое другое. Они вкусны, но для здоровья при частом употреблении представляют опасность. В такой пище много холестерина, она высококалорийна, в ней снижено содержание витаминов, а баланс между белками, жирами и углеводами утрачен. Как правило, такую пищу едят наспех, не пережёвывают. Отсюда замедленное наступление насыщения и переедание.





В последние годы медики с сожалением констатируют, что у посетителей таких забегаловок растет риск гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатита и др. заболеваний.

**Давайте помнить
всегда!**



**Мало знать, какие
продукты питания
полезны, важно
также учитывать
особенности
своего организма
и регулировать
питание с учетом
этих самых
особенностей.**

**Ешьте на здоровье и будьте
здоровы!!!**

