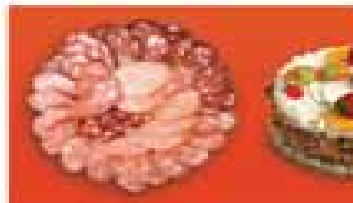


ДА



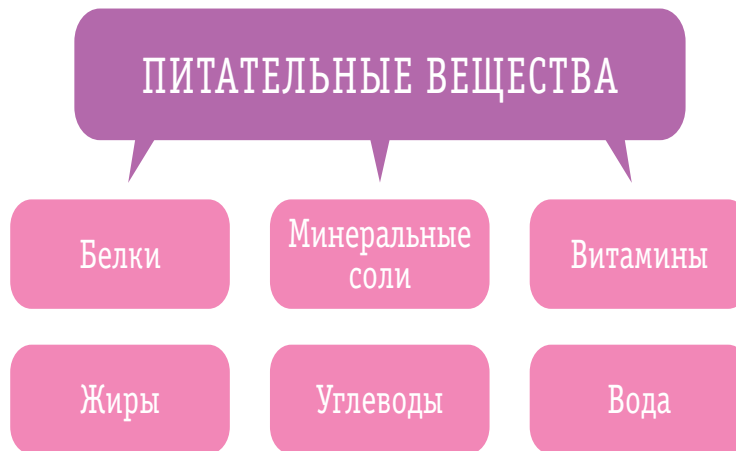
НЕТ



АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Питание

Это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых нам для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.



Белки

Это «материал» для строительства клеток. Белки – элементы, служащие основой многих тканей, раньше их называли «кирпичиками» тела. Они нужны, чтобы мы росли, развивались, чтобы были работоспособными, не поддавались болезням и могли им сопротивляться. А еще белки – это пища для мозга.

Чтобы вырасти ты мог,
В пище должен быть белок,
Он в яйце, конечно, есть,
В твороге его не счесть.
В молоке и в мясе тоже.
Здесь белок тебе поможет.

Также белки являются ферментами, влияющими на усвоение других веществ.

По своему происхождению белки бывают:

Растительные: содержатся в рисе, сое, горохе, бобах, крупе, хлебе и т.д.

Животные: содержатся в мясе, рыбе, молоке, яйцах и т.д.

Углеводы

Составляют большую часть рациона питания и являются основным поставщиком энергии для организма. Углеводы поступают в организм с продуктами растительного происхождения – картофель, мука, крупа, овощи, фрукты, ягоды.

Все-все крупы –
Удивительная группа!
Нам в тепло и непогоду
Поставляют углеводы,
Нам клетчатку посылают
И энергией питают.

Углеводы бывают:

Сахара (глюкоза, фруктоза, лактоза – сладкие на вкус): в мёде, фруктах, молоке, сахаре, конфетах.

Крахмал: в картофеле, муке, крупах, макаронных изделиях.

Клетчатка (пищевые волокна): в отрубях, сырых овощах – капусте, моркови, баклажанах и т.д.

Жиры

Это продовольственные и топливные склады, но прежде всего, жиры – строительный материал для мозга и нервной системы. Они способствуют выработке иммунитета. Жиры откладываются про запас, который используется при недостатке пищи в затратах энергии. Содержатся жиры в масле, орехах, сметане.

Жир, что в пище мы едим,
Очень нам необходим:
Сохранит температуру,
Повлияет на фигуру,
Защитит от холодов,
Шубой нам служить готов.

По своему происхождению жиры бывают:

Растительные: подсолнечное масло, облепиховое масло, оливковое масло, соевое масло и т. д.

Животные: сливочное масло, свиной жир, куриный жир и т.д.

«Хорошие» и «Плохие» жиры:

«Хорошие» легкие жиры: растительные, молочный жир, рыбий жир.

Животные жиры, особенно свиной, говяжий, бараний, относятся к тугоплавким, «Плохим» жирам. Они тяжело усваиваются организмом.

Минеральные соли

Макроэлементы:

Железо – входит в состав гемоглобина.

Калий – выводит воду.

Натрий – задерживает воду.

Кальций – участвует в фосфоорообразовании костной и зубной тканей.

Микроэлементы:

Йод – регулирует работу поджелудочной железы.

Фтор – участвует в построении костей.

Магний – участвует в синтезе белка.

Минеральные вещества

Минеральные вещества, воду и витамины мы также получаем из пищи. При недостатке этих микроскопических добавок организм может тяжело болеть или в его работе будут постоянные сбои.

Кальций (Ca), Магний (Mg), Калий (K), Фосфор (P) – важнейшие минеральные вещества в организме человека.

Ну и, конечно, вода (H₂O).

Вода

Входит в состав всех органов, тканей и помогает усвоению всех питательных веществ. Индивидуальная норма воды – 40 мл на 1 кг веса человека. В сутки взрослый человек должен употреблять 2 – 2,5 л воды. Из общего количества потребляемой жидкости на долю чистой воды приходится около 1 л, она поступает с питьевой водой и напитками, остальное количество (1,5 л) поступает с пищей и образуется в самом организме.

Для здоровья хороша
очень чистая вода.
Далеко ходить не надо,
ведь она с тобою рядом!

—

Витамины

В переводе это слово означает «носители жизни». Каждый витамин выполняет в организме определенную задачу:

Витамин А – улучшает зрение. Он содержится в: яйцах, молоке, твороге, моркови.

Витамин В – заботится о пищеварении. Он содержится в: хлебе, гречке, мясе, картофеле.

Витамин С – повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.

Он содержится в: яблоках, шиповнике, апельсинах, облепихе.

Витамин D – нужен для укрепления костей. Он содержится в: рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке яиц.

Без витаминов жить нельзя!

Они – надежные друзья.

