

Рациональное питание

Содержание:

- Что такое рациональное питание?
- Зачем нужно рациональное питание?
- Питательные вещества.
- Основные законы питания.
- Основные требования, предъявляемые к рациональному питанию.

- **Рациональное питание** - это и своевременное снабжение организма пищей, содержащей жизненно важные для него питательные вещества в оптимальных количествах, с учетом характера труда человека и его индивидуальных особенностей: возраста, пола, роста, веса.

Питательные вещества

- Белки;
- Жиры;
- Углеводы;
- Витамины;
- минеральные вещества;
- вода.

Белки

- Белки - обязательная составная часть всех клеток.
- В организме присутствует около 50 тыс. различных типов белков.
- В пищеварительном тракте белки расщепляются до аминокислот, которые всасываются в кровь и попадают в клетки.
- В клетках из них строятся собственные белки, характерные для данного организма

Жиры

- Жиры – это главные из веществ, с помощью них организм запасает энергию.
- Когда жира потребляется больше, чем нужно организму, он откладывается в жировых клетках.

Углеводы

- Углеводы - это органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода.
- Углеводы содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах, фруктах и овощах.

Витамины

- Витамины – это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ.

Минеральные вещества.

- Минеральные вещества – неорганические соединения, на долю приходится около 5% массы тела.

Они служат структурными компонентами;

1. Зубов;
2. мышц;
3. клеток крови;
4. костей.

Вода

- Вода - это один из наиболее важных компонентов организма, составляющий $\frac{2}{3}$ его массы.

Вода служит:

1. растворителем питательных веществ и шлаков;
2. участвует регуляции температуры тела;
3. поддержании кислотно-щелочного равновесия.

Основные законы питания.

- Потребности человека в энергии и пищевых веществах зависят от возраста, пола и характера выполняемой работы.
- Расход организмом энергии пищевых веществ должен уравниваться поступлением их с пищей.

- Органические и минеральные вещества пищи должны быть сбалансированы между собой применительно к потребностям организма;
- Организм человека нуждается в поступлении ряда органических веществ в готовом виде (витамины, ряд аминокислот и полиненасыщенных жирных кислот), не имея возможности синтезировать их из других веществ пищи.

- Сбалансированность пищи достигается за счет ее разнообразия, включения в рацион пищевых продуктов разных групп.
- Состав пищи и, соответственно, набор пищевых продуктов должны отвечать индивидуальным особенностям организма.