

# Рационално ое питание

Выполнил:  
Семишов И.В  
Группа: 3

СФ 14

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

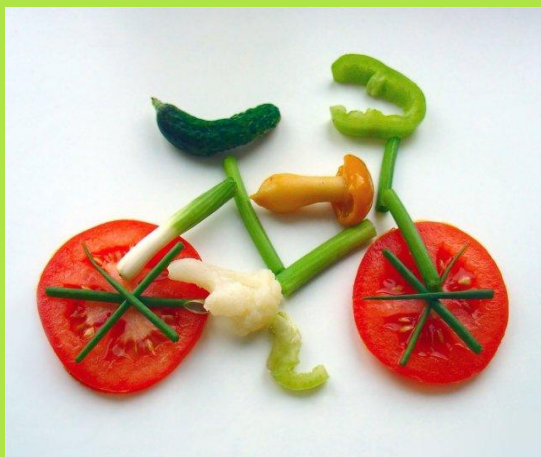
- ▶ Рациональное питание - есть физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда.
- ▶ Оно способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляемости вредным воздействиям окружающей среды, активной жизни и долголетию.



- ▶ С пищей должно поступать столько энергии, сколько организм расходует на все процессы жизнедеятельности.
- ▶ Пища должна содержать пищевые вещества в достаточном количестве и определенном соотношении, которые удовлетворяли бы физиологическим потребностям организма.
- ▶ Необходимо соблюдать режим питания.



ПЬ  
Я



Ы



# РЕЖИМ ПИТАНИЯ



В основу режима питания положены четыре основных принципа:

- ▶ регулярность питания, т.е. приемы пищи в одно и то же время суток;
- ▶ дробность питания в течение суток (одно- или двухразовое питание нецелесообразно и опасно для здоровья);
- ▶ максимальное соблюдение рационального питания при каждом приеме пищи;
- ▶ физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня (за завтраком и обедом человек получает более двух третей общего количества калорий суточного рациона, а за ужином - менее одной трети).



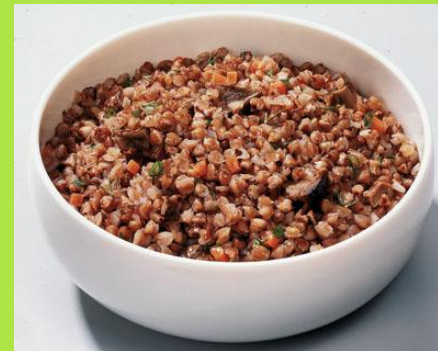
# БЕЛКИ

Белки - свыше 50% общей сухой массы клеток.

Белковая пища растительного происхождения: горох, фасоль, пшено, гречневая крупа и др.

Животные белки содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах, яйцах и т. д.

Дефицит белка приводит к истощению, дистрофии внутренних органов, снижению резистентности организма, мышечной слабости, нарушении функции нервной системы.



# УГЛЕВОДЫ

Углеводы являются главными поставщиками энергии организму человека.

При недостаточности углеводов развивается похудание, снижение трудоспособности, интоксикация организма.

Избыток потребления углеводов может привести к ожирению, развитию бродильных процессов в кишечнике, сахарному диабету.

Содержание углеводов в суточном пищевом рационе не должно превышать 50-100 г (50 г для тех, кто занимается легким физическим трудом, 100 г для занятых тяжелым физическим трудом),

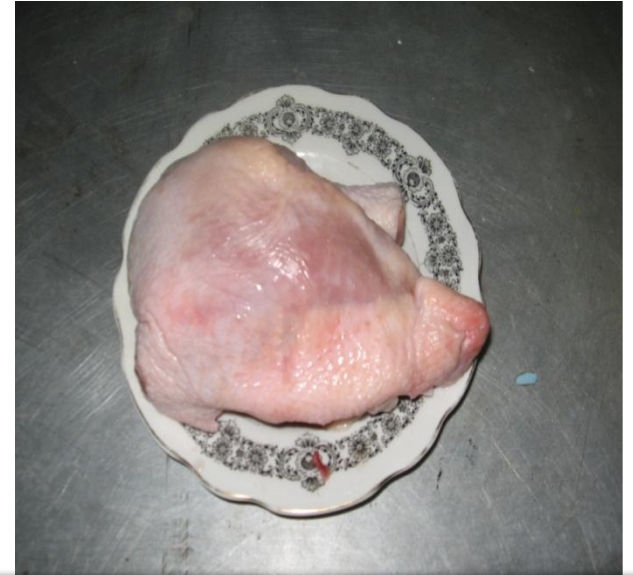


# ЖИРЫ

Источники жиров: продукты животного происхождения (молочные продукты, масло, сыр, мороженое, а также жирное мясо, сало, шкурка домашних птиц) и растительные жиры (подсолнечное, оливковое масло ит.д.)

При недостатке жиров в организме снижается сопротивляемость инфекциям, холоду, задерживаются рост и развитие молодого организма.

Избыточное потребление жира увеличивает нагрузку на печень, поджелудочную железу и кишечник, способствует развитию атеросклероза и сахарного диабета.



# ВИТАМИНЫ



▶ - это группа низкомолекулярных биологически активных органических соединений, разнообразной структуры и состава, которые необходимы для правильного развития и жизнедеятельности организмов, они относятся к незаменимым факторам питания.

▶ **Витаминная недостаточность** - это группа патологических состояний, обусловленных дефицитом в организме одного или нескольких витаминов.



# ВИДЫ ВИТАМИНОВ

## *Витамины*

**Водорастворимые  
(Витамин С,  
витамины  
группы В)**

**Жирорастворимые  
А, D, Е, К**

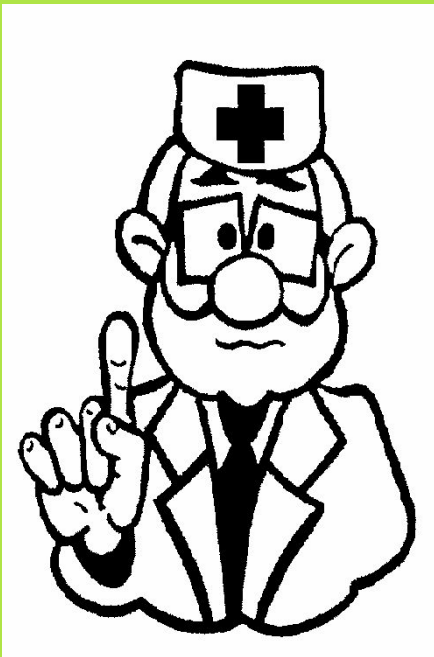
Недостаток витаминов грозит:  
ухудшением зрения (витамин А), переутомлением,  
депрессией (витамин В), снижением функции  
половых желез (витамин Е), ухудшением  
свертываемости крови (витамин К),  
восприимчивостью к инфекциям (витамины С) и,  
наконец, обычным рахитом (витамин D).



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании вышеизложенного можно сделать следующие **выводы**:

- ▶ Все вещества и химические элементы выполняют необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека функции.
- ▶ Изменение количества веществ и элементов в сторону увеличения, либо в сторону уменьшения ведет к серьезным заболеваниям.
- ▶ Поддерживать баланс веществ и химических элементов в организме человека можно за счет рационального питания.





Правильное питание -  
залог здоровья



*здоровье*  
**НАЧИНАЕТСЯ С  
ПРАВИЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**