



Влияние минеральных веществ на организм человека

Что такое питание?

Питание - это процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и возобновления тканей его тела и регуляции функций.



Что значит «питаться

правильно»?
Обязательно завтракать. На завтрак
использовать каши и сухофрукты.



1. Соблюдать режим питания: для детей - 4-5 разовое

2. Употреблять больше жидкости

3. Включать в рацион питания рыбу, молочные продукты



4. Исключить употребление продуктов типа «фастфуд»



- **Белки** - необходимая составляющая рациона детей. Если не включать белки в рацион ребёнка, то у него страдает нервная система.

Источники белков:



- **Жиры** необходимы в небольшом количестве. В жирной рыбе содержатся полезные 3-омега жирные кислоты.

Источники жиров:



Углеводы и обязательно клетчатка



Макроэлементы- минеральные вещества, содержащиеся в продуктах питания в количестве десятков и сотен миллиграммов на 100 г продукта.

(Макро- от греч. micros- большой, длинный.)

Микроэлементы- минеральные вещества, содержащиеся в продуктах питания в ничтожно малых количествах.

(Микро- от греч. micros- малый).



Минеральные вещества входят во все продукты питания.

По количественному составу их можно разделить на:

макроэлементы (железо, магний, калий, кальций, натрий, фтор)

и

микроэлементы (йод, фтор, бром, марганец, алюминий, кобальт).



Железо.

Участвует в процессе кроветворения, играет важную роль в работе сердечно-сосудистой системы.



Магний.

Необходим для нормального функционирования нервной и сердечно-сосудистой систем; стимулирует работу

кишечника



Кальций.

Играет большую роль в формировании костной и зубной тканей, усиливает защитные реакции организма; необходим для нормальной деятельности сердца.



Калий.

Усиливает выведение жидкости из организма, играет важную роль в обмене веществ.



Натрий.

Участвует в процессах внутриклеточного и межтканевого обмена веществ. Активно участвует в водном обмене, задерживая воду в тканях.



Йод.

Необходим для нормальной работы щитовидной железы.



Фтор.

Участвует в построении костной и зубной тканей.



Марганец.

Обмен белков, жиров и углеводов.



Фосфор.

Участвует в образовании костной и зубной тканей.



Медь, цинк, кобальт, никель.

Участвуют в кроветворении, тканевом дыхании.



Для того чтобы организм не испытывал недостатка в тех или иных минеральных веществах, необходимо сбалансированное питание, т.е. рацион с правильным соотношением макро и микроэлементов.

