



Сахара, соли,
аминокислоты,
минералы

Презентацию подготовил:
Гагарский Вадим 9А

Что такое соль и сахар?

- **Соль** - это пищевой продукт, используемый людьми для придания приготовленным блюдам более изысканного вкуса. Чаще встречается в молотом виде— мелкие белые кристаллы.
- **Сахар** – это растворимый углевод, органическое соединение, молекула которого состоит из атомов углерода, водорода и кислорода. Примером прочих углеводов могут служить крахмал и целлюлоза, которая является структурным компонентом стенок в растительных клетках



Что такое аминокислоты и минералы?

- **Аминокислоты** – это органические вещества, которые называют «строительными» частичками белка. Функции которые они выполняют: Из них синтезируется белок. С помощью них головной мозг работает полноценно.
- **Минералы** – это общий термин, обозначающий биологически важные компоненты неорганического происхождения, которые в небольших количествах необходимы для нормальной работы организма: функционирования мышц и нервов, поддержки крепости костей и зубов, выработки эритроцитов, а также многих других задач

Соль с 0 до 5 лет:

- Ребенку до года нужно примерно 0,2 грамма соли в сутки. Готовые каши, овощные, мясные, рыбные и смешанные пюре и покупное питание для детей солить нельзя. Если же еда для малыша готовится дома, то количество соли должно быть минимальным: на вкус взрослого детская еда должна быть совершенно пресной.
- Самое главное, что нужно знать о вкусе соли: маленькие дети его не ощущают. Их пищевые рецепторы, сосочки на поверхности языка еще не развиты.
- Именно поэтому солить пищу для усиления аппетита у маленьких детей совершенно бессмысленно. И с сахаром практически та же ситуация: добавление его в питание маленьких детей вкус и привлекательность каш для них не улучшает, а вот вред приносит.
- Постепенно, примерно к году дети начинают открывать для себя богатство вкусов. И возникает парадокс: чем раньше начать подсаливать питание, тем быстрее разовьются вкусовые анализаторы в ответ на стимул, и тем больше стимула им потребуется. А значит, малыш начнет отказываться от пресной пищи и требовать обязательно все солить. И количество соли придется увеличить.

Сахар с 0 до 5 лет:

- Человеку без проблем со здоровьем, по мнению специалистов, предпочтительно употреблять не более десяти грамм сахара в день. Для детей это количество рекомендуется снизить в три раза.
- Польза: Сладкое радует ребенка, повышает настроение, вызывает подъем сил и рост энергии для физической активности, в организме активизируется ряд процессов.
- Вред: Сладкие продукты могут спровоцировать появление кариеса, избыток сахара в детском рационе вызывает гиперреактивность, раздражительность, агрессивное поведение, повышенную возбудимость, проблемы со сном, истеричность;
- Поедание сладости в большом количестве ежедневно, будет ухудшать связь между клетками мозга, а работоспособность, память и концентрация понизятся.

Соль с 6 до 13 лет:

- Норма соли: детям в возрасте шести-одиннадцати лет – более трех грамм, старше одиннадцати лет – не нужно употреблять более пяти грамм соли.
- При избыточном поступлении соли в детский организм происходит нарушение нормальной работы почек и поджелудочной железы (которые особенно чувствительны в раннем возрасте), нервной и эндокринной систем, системы терморегуляции. Начинается образование солевых отложений в суставах, возрастает нагрузка на сердце, увеличивается риск развития гипертонической болезни, возникают нарушения в водно-солевом обмене.
- До 15 лет советуется корректировать рекомендованное максимальное потребление соли в сторону уменьшения исходя из их потребностей в энергии по сравнению со взрослыми.

Сахар с 6 до 13 лет:

- **Норма сахара** от 6 до 13 лет – 3,3–5,5.
- Если у ребенка до 13 лет наблюдается повышенный уровень глюкозы в крови, то можно предположить развитие диабета 1 типа. Сахарный диабет 2 типа у детей является хроническим заболеванием, при котором нарушается обмен сахара (глюкозы). Сахарный диабет 2 типа является заболеванием, которое в основном встречается у взрослых.
- Никто не говорит, что сахар однозначно вреден, дело в количестве. Избыточное потребление сахара и сладостей, продуктов с легкими углеводами провоцирует проблемы со здоровьем, которые могут проявиться через много лет.
- Поджелудочная железа ребенка очень маленькая. К 10 годам масса поджелудочной железы ребенка удваивается, достигая размеров 12 см и веса чуть более 50 г. Выработка поджелудочной железой инсулина – это одна из ее важнейших функций, которая окончательно формируется к пятому году жизни ребенка. Именно с этого возраста и примерно до 11 лет дети особенно подвержены заболеванию сахарным диабетом.

Соль с 14 до 45 лет:

- Взрослому человеку, по данным Роспотребнадзора, в день нужно получать 1,3–1,6 грамма натрия. Без него невозможна нормальная работа организма. Сбалансированное содержание натрия зависит от правильной работы почек. Самостоятельно вырабатывать этот элемент наш организм не может, но при регулярном употреблении соленой еды натрий накапливается в организме и восполняет собственный недостаток. Дефицит натрия возникает при больших физических нагрузках, диарее и рвоте, ожогах и.д.
- Как и взрослым, так и детям, соль представляет одинаковую опасность при чрезмерном употреблении, только дети наиболее восприимчивы к негативным последствиям. Поэтому по возрастным ограничениям достаточно сложно выделить какую либо разницу кроме дневной нормы.

Сахар с 14 до 45 лет:

- Подросткам и взрослым людям установлена одна норма – не более 6 ложек сахара в день, это наиболее безопасное количество сахара.
- В некоторых случаях уровень сахара в крови может быть слишком высоким, например, из-за диабета, гипертиреоза, а также при панкреатите. Некоторые лекарственные средства могут спровоцировать данное состояние. Высокие показатели наблюдаются при злокачественных опухолях поджелудочной железы.
- Высокая концентрация сахара в крови сопровождается частыми мочеиспусканиями, сильным чувством жажды и непроизвольной потерей веса. Также наблюдается постоянная усталость и тошнота. В данном случае чаще встречаются грибковые инфекции половых органов.

Соль с 46+

- **Пожилым** людям рекомендуется ограничить **соль** до 5 г в день, полностью отказаться от соленых продуктов (сельдь, соленые огурцы, грибы), злоупотребление которыми повышает артериальное давление, затрудняет работу сердца и вызывает отеки. **В пожилом возрасте** важно получать достаточное количество витаминов — как с пищей, так и в виде БАД (витамино-минеральных комплексов).



Сахар с 46+

В пожилом возрасте злоупотребление сахаром ведет к:

- развитию сахарного диабета
- гипертонии
- сердечно-сосудистым заболеваниям
- увеличению риска инфаркта
- кариесу
- гормональным изменения



Аминокислоты вред и польза

- Польза аминокислот очевидна: они снабжают мышечную ткань энергией, снижают аппетит и при этом содержат мало калорий. Благодаря этим химическим соединениям ускоряются процессы синтеза белка, предотвращается катаболизм и сжигаются жиры. Единственное, что может считаться минусом аминокислот – это их высокая стоимость и сравнительно маленькие дозы.

Аминокислоты вред и польза

- Вред аминокислот может проявляться при многократном увеличении дозы приема (в четыре, пять раз). Тогда симптомы могут проявляться различные: от летального исхода до нарушения пищеварения. Если вы следуете инструкциям и сбалансированно питаетесь, то переизбыток аминокислот вам не грозит. Все продукты состоят из белков, белки из аминокислот, поэтому обычной пищей вы не сможете навредить себе.

Минералы польза и вред

- Организм их не вырабатывает. Это главное отличие от витаминов, большинство из которых синтезируются самостоятельно. Поэтому надеяться на самого себя не стоит: нужно принимать витаминно-минеральные комплексы. То есть полезные вещества должны поступать извне. При их дефиците в первую очередь страдают волосы, ногти, ткани, а потом уже другие органы. Кожа перестает быть эластичной, преждевременно появляются морщины, человек теряет волосы. Хотя это не самые серьёзные последствия, к которым приводит недостаток минеральных веществ.

Вывод:

Проанализировав данные, сделаю вывод: для каждого возраста необходимо соблюдать нормы суточного употребления сахара и соли, минеральных веществ и аминокислот, чтобы это не привело к сбоям в организме.

**Спасибо за
внимание**

