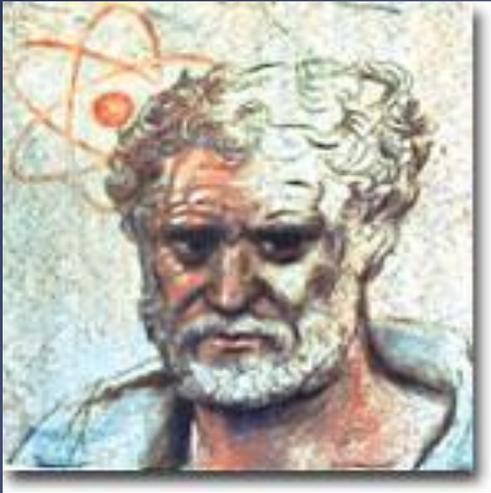


Жиры, Белки и Углеводы человека.



Подготовил
Ученик
8 класса
Весеннинской ООШ
Родионов Вадим
2010 г



«Здоровье выпрашивают себе
люди у богов,
но то, что в их собственной власти
– сохранить его, об этом они не
задумываются»



Демокрит
460-370 гг. до н. э.

Какими мы хотим стать?



Рациональное питание – важное слагаемое здорового образа жизни ПОЧЕМУ?

Обеспечивает правильный рост и
формирование организма;

Способствует сохранению

здоровья;
Обеспечивает высокую

работоспособность;

Продлевает жизнь.

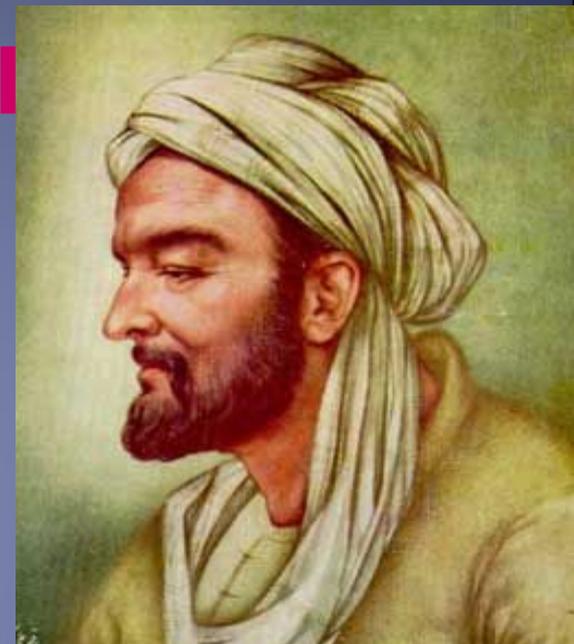


Наука о питании уходит в глубину веков

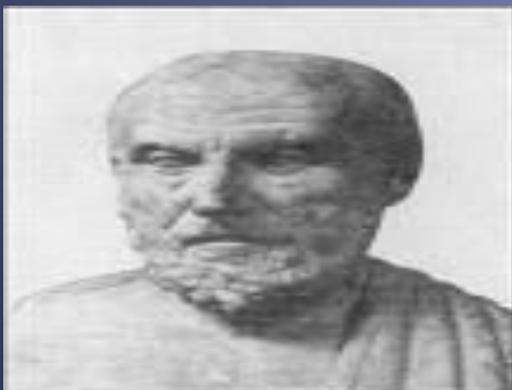


Клавдий Гален

Важные положения о рациональном питании можно встретить в трудах Гиппократа, Галена, Авиценны и др. ученых.



Авиценна



Гиппократ

Рациональное питание



поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях.



Значение белков



Белки – это основной строительный материал нашего организма, необходимый для роста и поддержания важнейших органов и тканей.



Значение жиров



Жиры
удовлетворяют
энергетические
потребности
человека



Значение углеводов



обеспечение
энергией всех
процессов в

организме
*Пополнение запаса
питательными веществами
мозга происходит за счёт
поступления **глюкозы.***



Наряду с основными компонентами пищи – углеводами, жирами и белками – в питании школьников необходимо своевременное и полное восполнение потребности организма в **витаминах, микроэлементах, биологических волокнах и воде.**

У школьников из-за высокой умственной активности и роста потребности в витаминах и микроэлементах заметно увеличены.



Обрати внимание!



*Недостаток **витаминов** в пище может привести к различным заболеваниям, обозначаемым как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность.*

Потребление ряда витаминов в больших дозах столь же нежелательно, как и их недостаток в пище.



Пища – это источник энергии для человека.

Избыток или недостаток пищи – проблема.

Если человек много ест, у него развивается ожирение, сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта;

если ест мало, обрушивается дистрофия, сахарный диабет и много других заболеваний.

Где же выход?

Смолоду научиться соблюдать золотую середину, не допуская как переедание, так и недоедание. Надо жить в гармонии с собой и окружающими вас продуктами.



Болезни, связанные с неправильным питанием

*Острый
инфаркт.
Гипертоническая
болезнь.
Сахарный
диабет.*

*Аллергия
Болезнь суставов
Желчнокаменная
болезнь*

**Болезнь – лишь способ, с помощью
которого природа показывает
человеку, что он переполнен токсинами**

Здоровое питание – отличная учёба!

Профессиональные заболевания учащихся –

холецистит, панкреатит, гастрит,
язвенная болезнь желудка.

Факторы, способствующие этим заболеваниям:

- Питание наспех;
- Питание всухомятку;
- Жевание жевательной резинки;
- Употребление копчёной, жареной, острой, горячей и холодной пищи;
- Питание с большими перерывами;
- Употребление алкоголя, курение.

