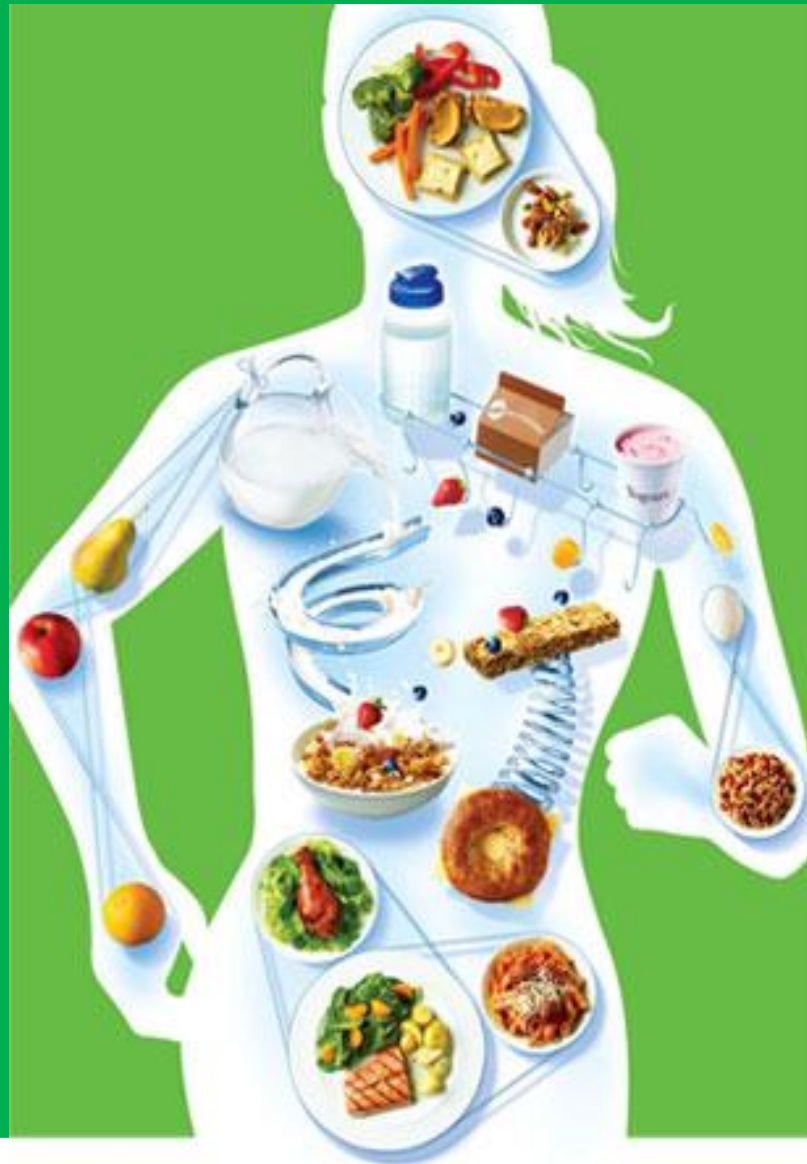


Харчування і здоров'я



Кожен
наповнює
себе
сам

Харчування



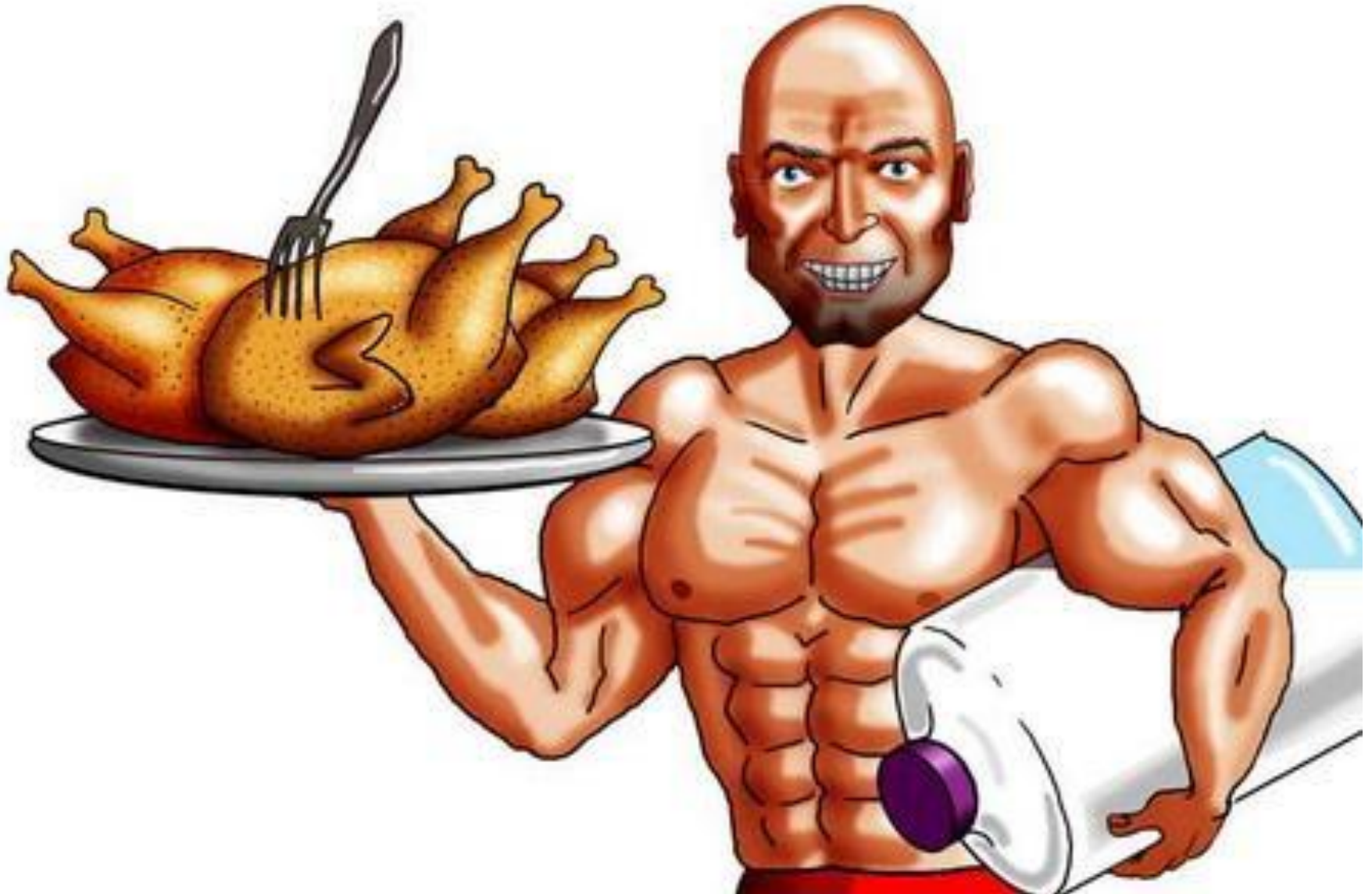
Процес надходження харчових продуктів і засвоєння організмом поживних речовин

Харчування



Харчування має бути раціональним

Харчування



Харчування має відповідати індивідуальним потребам людини

Харчування



За деяких хвороб доцільні дієти, які розробляє

Харчові продукти



Пластична функція поживних речовин (білки)

Харчові продукти



Енергетична функція поживних речовин: вуглеводи і жири

Харчові продукти



The image shows a nutrition label for CRUNCH cereal. A red circle highlights the energy values in the 'Калорийность' row. The label is in Russian and compares 100g of cereal to 30g of cereal with 125ml of milk. The energy values are 1745 kJ (413 kcal) for 100g and 778 kJ (184 kcal) for 30g with milk. Other nutrients listed include proteins, carbohydrates, fats, and fiber.

Пищевая ценность	100г	30г и 125мл молока
Калорийность	1745 кДж 413 ккал	778 кДж 184 ккал
Белки	6,0 г	6,1 г
Углеводы	80,8 г	30,4 г
вт. ч. сахар	39,9 г	17,8 г
Жиры	7,3 г	4,2 г
вт. ч. насыщенные жиры	4,7 г	2,6 г
Клетчатка	2,2 г	0,7 г
Натрий	0,2 г	0,1 г

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

Енергетична цінність вимірюється у ккал або кДж

Харчові продукти



Має зберігатися енергетичний баланс

Харчові продукти



Потреба в поживних речовинах залежить від віку: у дітей -
біліше

Харчові продукти



Потреба в поживних речовинах залежить від статі: у чоловіків - більша

Харчові продукти



Потреба в поживних речовинах залежить від способу
ЖИТТЯ

Харчові продукти



Засвоєння поживних речовин у людини дуже ефективно

Харчові продукти



Засвоєння поживних речовин має обмеження у дітей

Харчові продукти



Засвоєння поживних речовин має обмеження у людей похилого віку

Харчові продукти



Засвоєння поживних речовин має обмеження у хворих людей

Харчові продукти



Важливим є співвідношення БЖВ

Харчові продукти



Надмір білків призводить до подагри

Харчові продукти



© Fotolia/Dmitry Lobanov

Надмір вуглеводів призводить до карієсу, цукрового діабету, ожиріння

Харчові продукти



<http://www.liveinternet.ru/photo/saipanovka/>

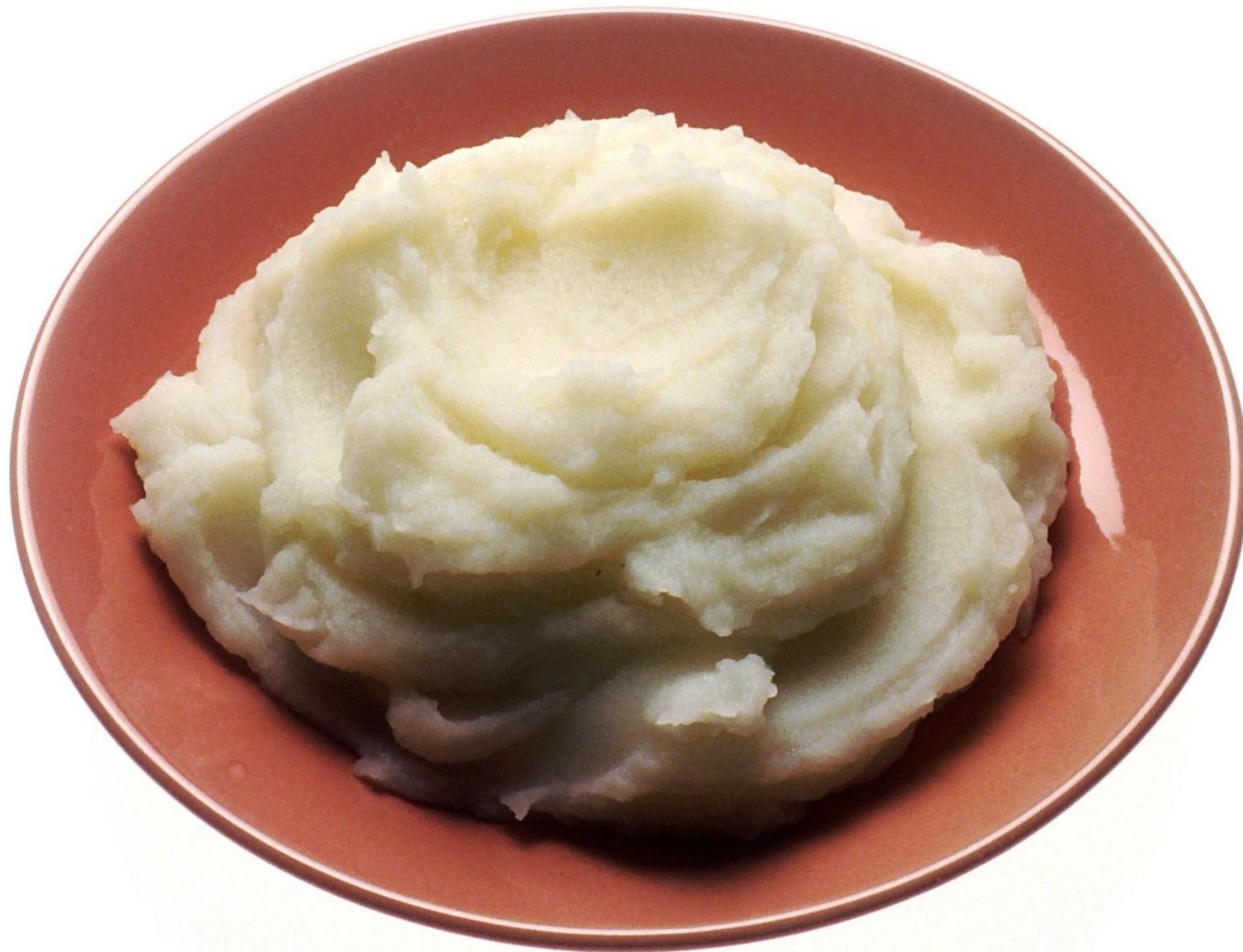
Надмір жирів призводить до ожиріння, атеросклерозу, гіпертонії

Засвоєння їжі



Найкраще (на 80...90%) засвоюються тваринні білки в поєднанні з рослинною їжею

Засвоєння їжі

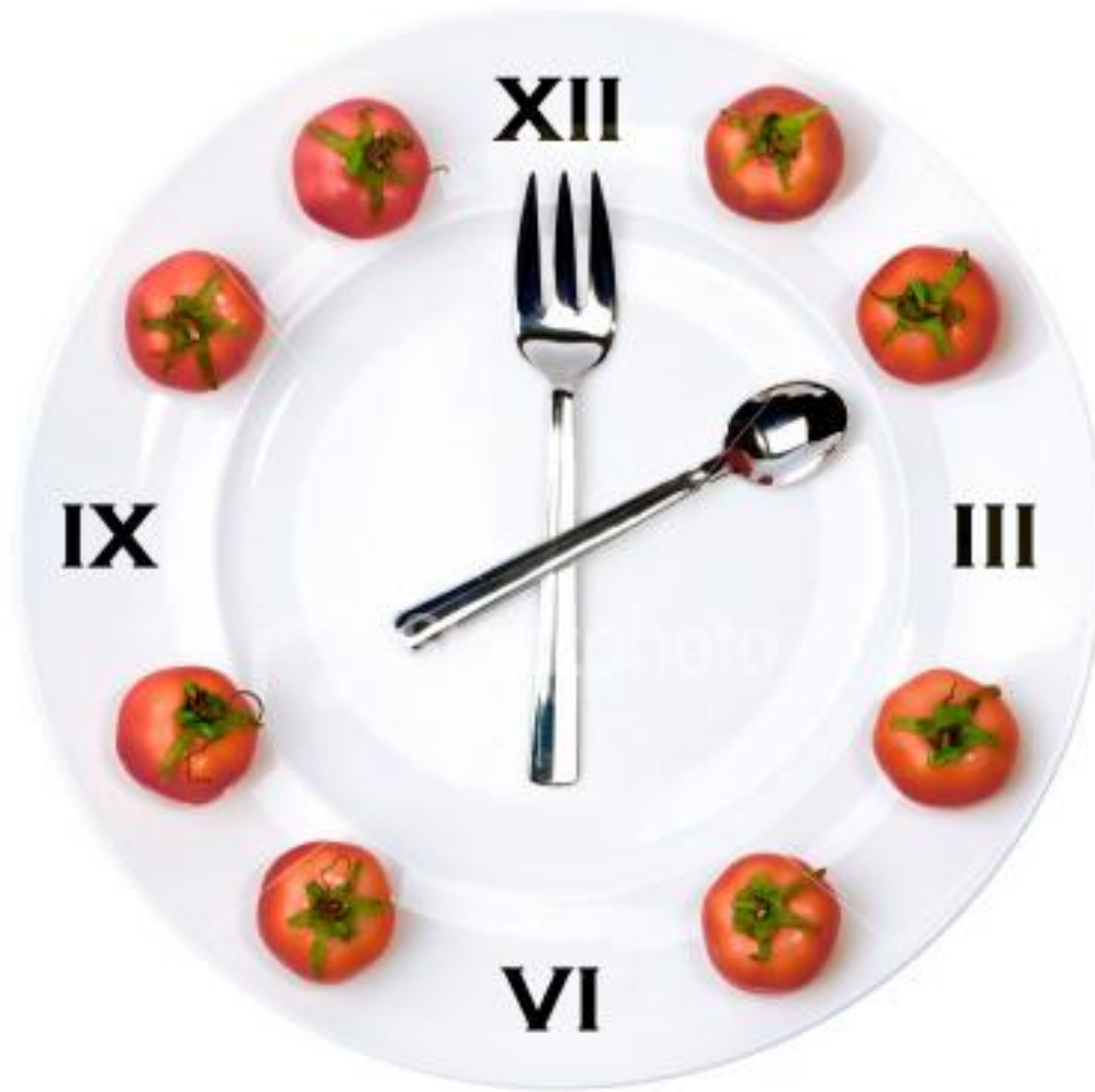


Термічна і механічна обробка покращують засвоюваність

Режим харчування

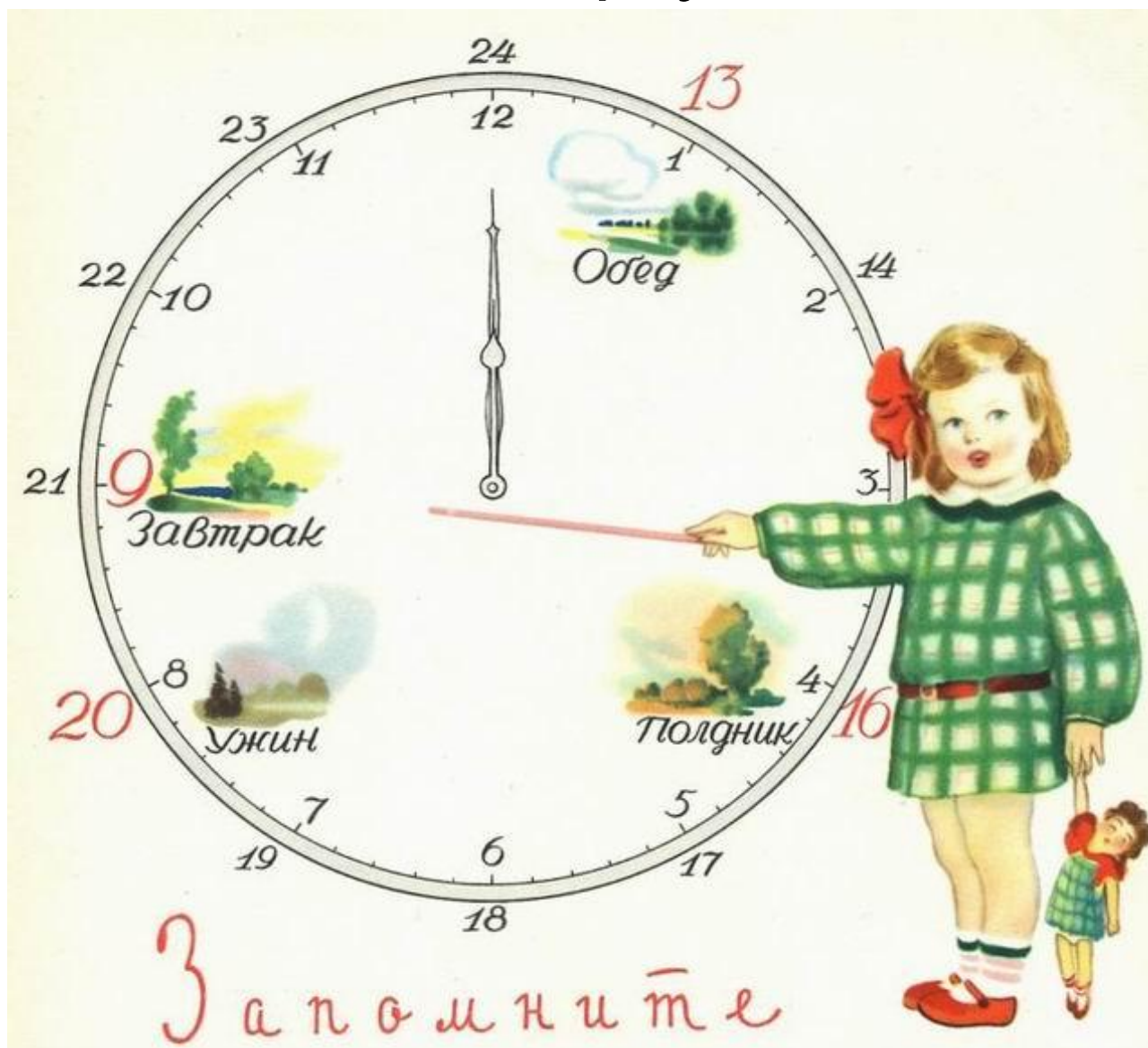
Найраціональніше – чотириразове харчування
(перерва не більше 4 год)
(рівномірне навантаження на травну систему)

Режим харчування



Харчування в один і той самий час
виробляє умовні рефлекси на виділення травних соків

Режим харчування



І варіант: сніданок, обід, підвечірок, вечеря

Режим харчування

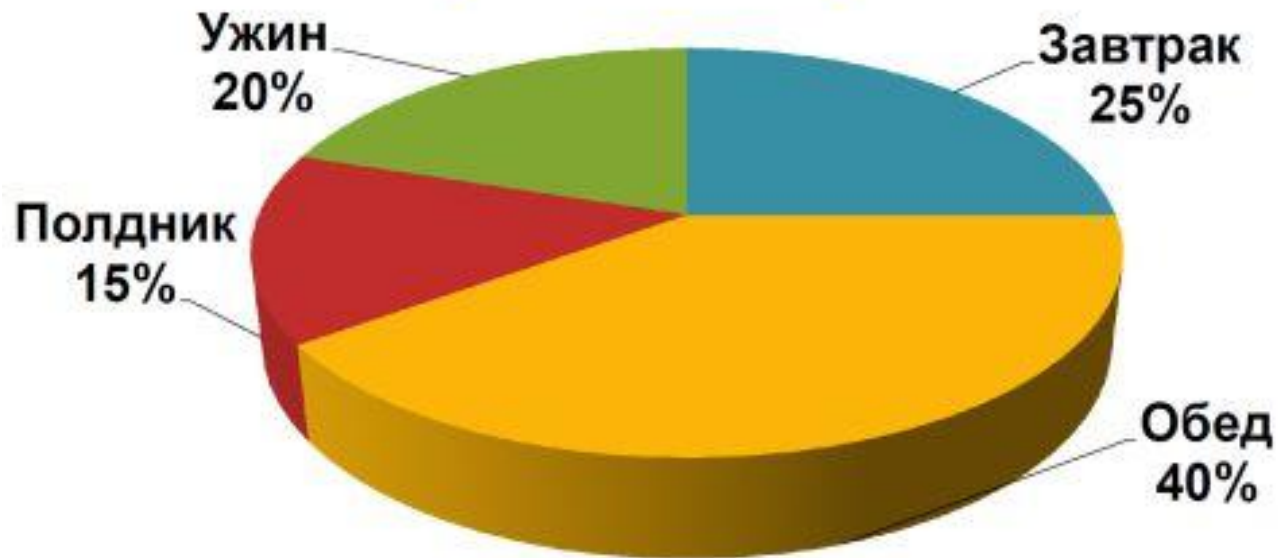


II варіант: сніданок, другий сніданок, обід, вечеря

Режим харчування

Режим питания 4 - 5 разовый

% от суточной калорийности



Розподіл за калорійністю

Режим харчування



Білкову їжу краще вживати зранку і вдень

Режим харчування



Вечеря має бути легкою

Режим харчування



Корисними є салати, рідкі перші страви

Режим харчування



Під час уживання їжі можна пити воду або сік, якщо є
спрага

Режим харчування



Їсти без поспіху, добре пережовувати

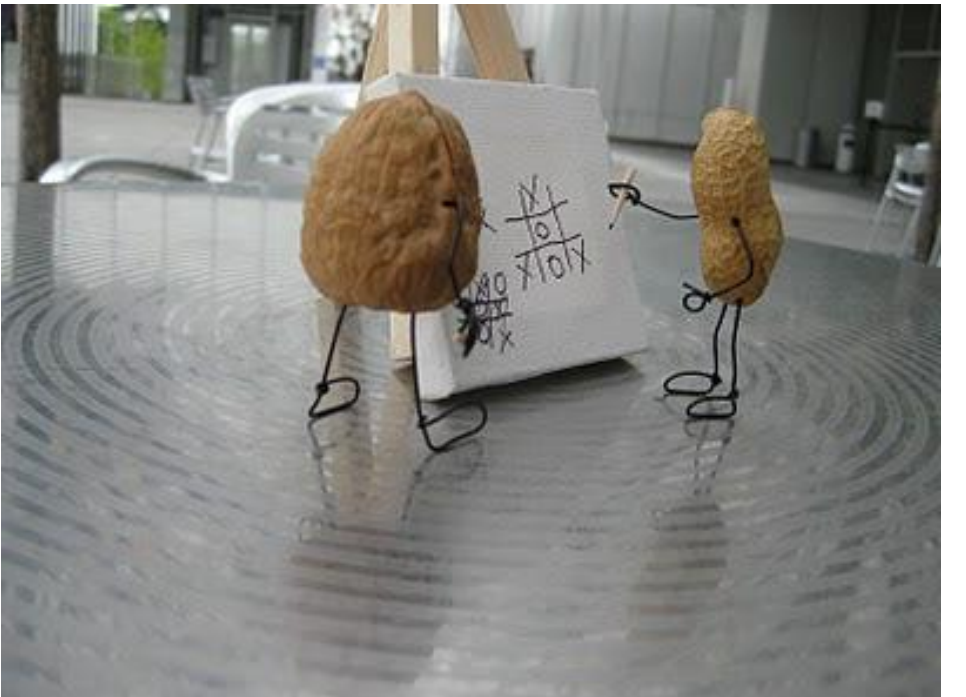
Режим харчування



Їсти у приємній обстановці



Фантазії
Террі Бордера







Bent Objects



Bent Objects

