

Питание –
это процесс поглощения пищи
живыми организмами для
поддержания нормального
течения процессов
жизнедеятельности организма .

(Из словаря Д.Н.Ушакова)



Пищеварительная система



© MEGASERVICES



- complex carbohydrates
- glucose
- glycogen staple sugar
- amylase
- insuline
- glucagon



Превращения пищевых веществ



Пищевые белки
протеины

Пищевые жиры

Пищевые углеводы

Аминокислоты

Глицерин и
жирные кислоты

Глюкоза и другие
простые сахара





Коды пищевых добавок



№	Наименование	Код
1	Запрещенные	E103, 105, 111, 121, 123, 125, 1526, 130,152
2	Опасные	E 102, 110, 120 , 124, 127
3	Подозрительные	E 104, 122, 141, 150, 171 , 173, 180, 241, 477
4	Канцерогенные	E 131, 210 – 217, 240, 330
5	Вызывающие расстройства кишечника	E 221 – 226
6	Вредные для кожи	E 230 – 232, 239
7	Вызывающие нарушения давления	E 250 , 251
8	Провоцирующие появление сыпи	E 31, 312
9	Повышающие уровень холестерина	E320, 321, 322
10	Вызывающие расстройства желудка	E 338-341 , 407 , 450,412 , 461 - 466



С возрастом рацион питания меняется.



А теперь внимание,
три цифры для питания!!!
Демонстративный тест.



❖ 30 гр. клетчатки в день –
чистка стенок кишечника;

❖ 4-х разовое питание стимулирует работу
желудка и кишечника , способствует
оптимальному усвоению веществ;

❖ Выпивать не менее 2-х л. воды для
продвижения пищевого комка(химуса)



