



Ас қорытудың маңызы. Тағамдық өнімдер және қоректік заттар: нәруыздар, майлар, көмірсулар, витаминдер, су, минералды тұздар. Тағам – денсаулықтың аса маңызды экологиялық факторы. Тағамдық өнімдердің экологиялық тазалығы



Нəруыздар

Май

Көмірсулар

Витаминдер

Минералды тұздар

Су

Нәруыздар 80-120 грамм



Май 80-90 грамм



Көмірсулар

Крахмал

Қант

Фруктоза



Витамин

А



Vitamin B1



SOVETS.NET







Тұз 5-6 грамм

Су 1,5-2,5 литр

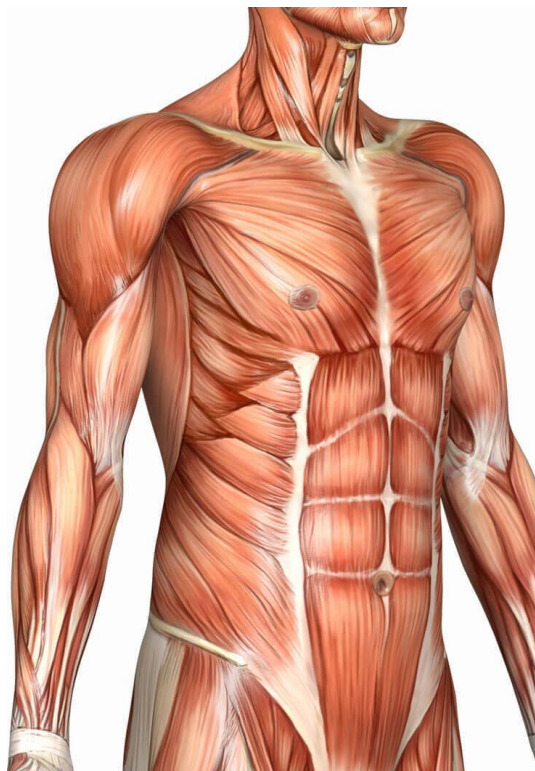


wiseGEEK

Тағамдық заттардың
қызметі

Құрылыстық қызметі

Энергетикалық







Адам ағзасына зиянды тағамдар



1. – ағза үшін энергия көзі және құрылыс материалы.

2. минералдық заттар, витаминдер және су ағзаға тікелей сіңіріледі.

3. Адамның күнделікті қалыпты тіршілігі үшін тәулігіне орта есеппен грамм қажет.

4. Ағзаның өсуі, дамуы, тіршілігі үшін өте қажет.

5. астың дәмі татымайды.