

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Белки – важнейшая составляющая пищевого рациона. Они являются строительным материалом для всех тканей организма и состоят из аминокислот. В продуктах растительного происхождения белки содержатся в меньших количествах. Сравнительно больше их в бобовых, орехах. Суточная потребность в белках – 100-120 г.

Жиры являются сложными органическими соединениями и важным источником энергии. Человек употребляет жиры растительного и животного происхождения. Средняя потребность человека в жирах составляет 80-100 г в сутки, в т.ч. 20-25 г растительных жиров.

Углеводы – главный источник пополнения энергетических потерь организма. В зависимости от количества структурных единиц углеводы делятся на простые и сложные. В течение суток человек должен получать 400-500 г углеводов. В соответствии с физиологическими нормами питания наиболее оптимальным является такое соотношение белков, жиров, углеводов – 1 : 1 : 4.



Витамины — это высоко активные органические соединения с высокой биологической активностью. Для нормальной жизнедеятельности человеку необходимо их ежедневное поступление. Витамины имеют большое значение для здоровья, поскольку участвуют в процессах обмена веществ, образовании ферментов и гормонов. Если с пищей долго не восполняется потребность в одном из них, развивается авитаминоз, недостаточное же поступление в течение продолжительного времени вызывает гиповитаминоз.



Минеральные вещества — это вещества, имеющие неорганическую природу. Но они необходимы каждой живой клетке для нормального развития. Минеральные вещества являются источником энергии, роста и заживления тканей, они необходимы для нормального усвоения витаминов и других питательных веществ.

БЕЛКИ

Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко, молочные продукты, бобовые



МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Кальций - молоко и молочные продукты, яичные желтки и ржаной хлеб.
Железо - мясные продукты, курага, тыква, свекла, груши.
Калий - овощи и фрукты, грецкие и лесные орехи, изюм.
Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика.
Йод - морепродукты, фейхоа.
Натрий - поваренная соль.



ЖИРЫ

Сало, мясо, рыба, икра, подсолнечное и сливочное масло, молоко, молочные продукты, сыр



ВИТАМИН А

печень трески, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир

ПРОВИТАМИН А

КАРОТИН
красный перец, морковь, хурма, абрикосы, ягоды, плоды шиповника, рябины, облепиха

ВИТАМИН В1, В2

молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола

ВИТАМИН С

черная смородина, плоды шиповника, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, шпинат, зелень укропа, петрушки, помидоры, картофель

УГЛЕВОДЫ

Крахмал, сахар, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты

