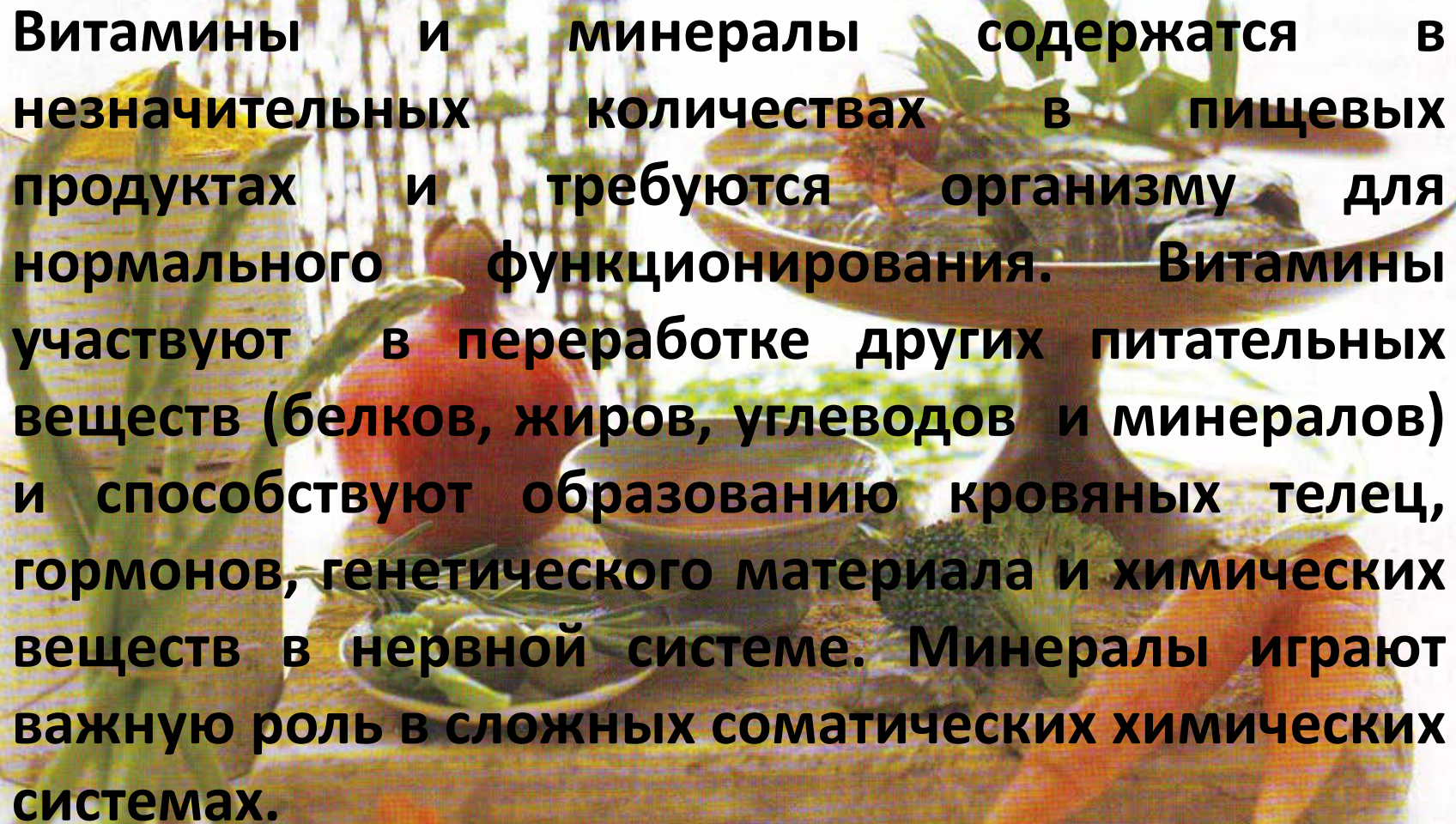




Компьютерная презентация на тему:  
**«Здоровое питание»**

# Витамины и минералы.

Витамины и минералы содержатся в незначительных количествах в пищевых продуктах и требуются организму для нормального функционирования. Витамины участвуют в переработке других питательных веществ (белков, жиров, углеводов и минералов) и способствуют образованию кровяных телец, гормонов, генетического материала и химических веществ в нервной системе. Минералы играют важную роль в сложных соматических химических системах.



# АНТИОКСИДАНТЫ

Антиоксидантами называются естественные защитные средства борьбы организма с негативным воздействием свободных радикалов. Такими свойствами обладают витамины С и Е, а также другие производные соединения: каротиноиды (альфа – и бета- каротин) , ликопин, лютеин, а также микроэлементы, к примеру, селен.

Одним из лучших способов укрепления системы естественной антиоксидантной защиты организма является диета богатая фруктами и овощами. Однако наш напряженный ритм жизни приводит к тому, что быстрая еда зачастую подменяет сбалансированное питание и в результате в нашем ежедневном рационе обнаруживается серьезный недостаток важнейших питательных веществ.



# Каротиноиды

Фрукты или овощи (Сырые, в 100 г)	Бета-каротин	Альфа-каротин	Лютеин/ Зеаксантин
Брокколи	0.70 мг	0 мг	1.90мг
Брюссельская капуста	0.48 мг	0.01 мг	1.30 мг
Морковь, сырая	7.90 мг	3.60 мг	0.26 мг
Салат-латук	1.20 мг	0 мг	1.80 мг
Горох	0.35 мг	0.02 мг	1.70 мг
Перец стручковый	2.20 мг	0.06 мг	6.80 мг
Слива	0.43 мг	0 мг	0.24 мг
Томат	0.52 мг	0 мг	0.10 мг
Арбуз	0.23 мг	0 мг	0.01 мг



Мы каждый день замечаем каротиноиды по ярко-красной окраске многих растительных продуктов питания. Это жирорастворимые фитоэлементы, известные как питательные вещества – провитамины витамина А и антиоксиданты.

**Функции каротиноидов состоят в том, чтобы:**

- облегчить клеточные связи;
- противостоять разрушительным синглетным молекулам кислорода;
- при необходимости преобразовываться в витамин А;
- помогать сохранять нормальное зрение.

# Витамины группы В

**Витамины группы В** – водорастворимые, и поэтому их запас необходимо постоянно возобновлять за счет продуктов питания.

Витамины В в цикле производства энергии помогают высвобождать энергию из поглощаемой пищи. Получая энергетическую подпитку, необходимую для нормального функционирования нервной системы, мы можем действовать быстро и инициативно и всегда быть «на коне».

**Источники:** хлеб, хлебные злаки, зерно, крупы, бобовые, зеленый горошек, листовая зелень, печень, молоко и молочные продукты, яйца, нежирная свинина, птица, рыба.



# Витамин С

Витамин С – ценный антиоксидант и важнейшее витаминное средство многофункционального действия.

Свойства витамина С как антиоксиданта помогают организму справиться со свободными радикалами. Витамин С участвует в поддержании здорового состояния кожи, а также соединительных тканей кожи, мышцах и внутренних органах. Витамин С способствует действию адреналина, важнейшего средства борьбы с разного рода стрессами.

Источники: цитрусовые, плоды шиповника, перец сладкий, черная смородина, облепиха, киви, капуста, зеленый горошек, зеленый лук, картофель.

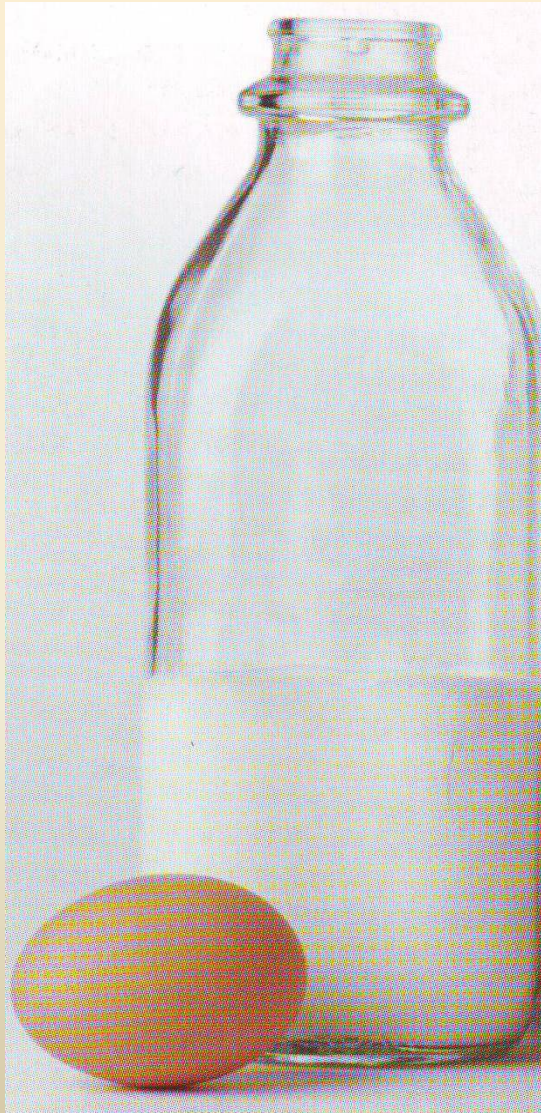
# ЙОД – неметаллический микроэлемент

Каждая клетка в организме зависит от гормонов щитовидной железы, стимулирующих обменные процессы. Если секреция щитовидной железы недостаточна, основной обмен веществ нарушается, снижается циркуляция и весь темп жизни замедляется.

**Источники йода:** большинство морепродуктов, молочные продукты, морская капуста, гречневая крупа, йодированная соль.



# Кальций



**Кальций** – один из важнейших присутствующих в организме минералов. Наш организм нуждается в нем для построения и восстановления костной ткани и зубов, он способствует деятельности нервной системы, сокращению мышц, свертываемости крови и нормальной работе сердца. Почти 98 % кальция в организме человека содержится в костях, 1 % - в зубах, а остальное в крови, внеклеточной жидкости.

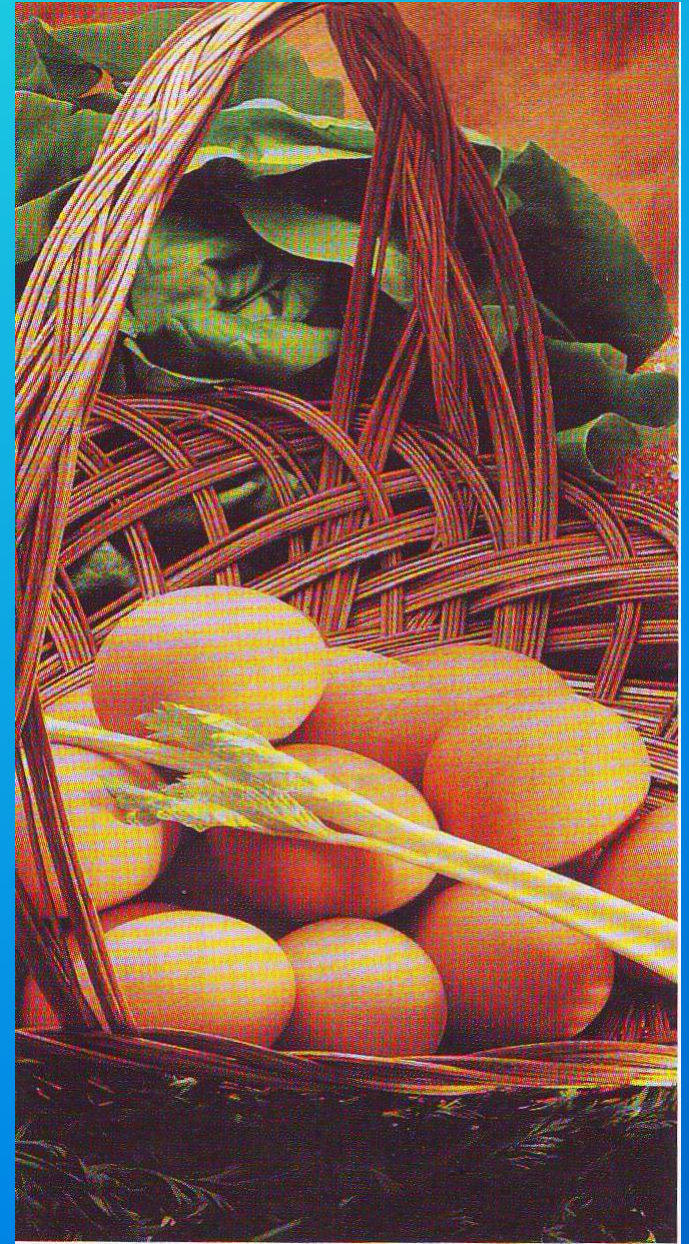
**Источники:** молоко, йогурт, сыр, китайская капуста, брокколи, кудрявая капуста, сок, зерновые злаки, соевые продукты, фасоль, орехи.



# БЕЛОК

**Белок** – одно из основных питательных веществ в продуктах питания. Аминокислоты являются органическими соединениями, которые в сочетании образуют белки. Человеческому организму требуется белок как источник аминокислот и как источник энергии. Причем 55 – 60 % должны составлять белки животного происхождения.

**Источники:** мясо, рыба, яйца, соевые и другие бобы, картофель и продукты из цельного зерна, молоко, сыр.



# ЖИРЫ



Жиры представляют собой группу химических соединений, содержащих жирные кислоты. Жиры обеспечивают удобный и мощный источник энергии, а наш организм нуждается в жирах для нормального функционирования. Почти половину сухого веса мозга составляют жиры, четверть из которых – холестерин. Холестерин используется для построения клеточных мембран, тканей мозга и нервных тканей.

# УГЛЕВОДЫ



Углеводы обеспечивают организм энергией, извлекаемой из разнообразных основных продуктов: хлеба, картофеля, овощей и фруктов, риса и макарон. Углеводы поступают в различной форме. Самые обычные и насыщенные – сахара, волокна и крахмалы.

Источники: сахар, картофель, рис и макаронные изделия, фрукты, овощи, мед.

# «Вы есть то, что Вы едите»

Волшебной формулы здоровья не существует, однако есть важные ключевые компоненты, включающие регулярные физические упражнения, отдых и сбалансированное питание.

«Уровень питания можно повысить за счет улучшения рациона, включив в него более активное потребление обогащенных продуктов».

