

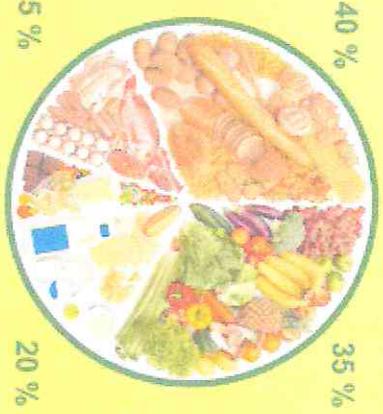
РАЗГОВОРО ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

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

Жиры являются источником органических соединений и являются источником энергии. Человек употребляет жиры растительного и животного происхождения. Средним потребностью 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 получить 400-500 г углеводов. В сочетании с физиологическими процессами питания углеводы оптимальным является такое соотношение белков, жиров, углеводов – 1 : 1 : 4.



МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

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



Витамины – это высокоактивные органические соединения с малой молекулярной массой. Для организма человека чрезвычайно важны небольшие количества витаминов. Витамины имеют большое значение для здоровья, повышения устойчивости организма к различным заболеваниям, образования антител и гормонов. Если в пище недостаточно витаминов, то организм не может нормально функционировать, что приводит к различным заболеваниям. Витамины являются источником энергии, роста и замедления течения, они необходимы для нормального усвоения витаминов и других питательных веществ.



ВИТАМИНЫ

ВИТАМИН А – печень трески, желток куриного яйца, сливочное масло, рыбий жир.
ПРОСТАВИТАМИН А (КАРОТИН) – красная морковь, морковный сок, абрикосы, ягоды, плоды шиповника, рыбий жир, облепиха.
ВИТАМИН В1 – молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола.
ВИТАМИН С – черная смородина, плоды шиповника, лимон, апельсин, мандарин, грейпфрут, шпинат, зелень укропа, петрушка, помидоры, кайенский перец.

БЕЛКИ

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



ЖИРЫ

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



УГЛЕВОДЫ

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

