Приложение 2

Питательные вещества

Под питательными веществами понимаются все усваиваемые организмом компоненты пищи. Пища переваривается организмом, то есть расщепляется и перерабатывается для получения веществ, для роста тела и восстановления волос, костей и крови.

Все питательные вещества можно разделить на 6 групп: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные соли и вода. Три из них: жиры, белки и углеводы известны как «энергетические питательные вещества», так как они обеспечивают энергию. Витамины и минеральные соли не дают энергии, но человек не может без них. Их называют питательными веществами – помощниками. Вода представляет собой отдельную категорию. Любой процесс в организме зависит от нее.

Белки – вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой материал детям для роста и развития. Белки содержатся во многих продуктах: твороге, молочные продукты, мясо, рыба, горох.

Жиры обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела. Бывают видимые и невидимые жиры. Видимые жиры – это те, которые добавляются в продукты. К ним относятся растительные и сливочные масла, майонез. Невидимыми жирами являются те, которые уже содержатся в продуктах. Это мясо, орехи, яйца, молоко, сливки и другие молочные продукты. Очень большое количество жиров приводит к его отложению под кожей.

Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относятся сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты. Излишки углеводов организм превращает в жир и запасает под кожей.

Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их много в овощах и фруктах.

Наш организм нуждается в минеральных веществах, таких как кальций, железо, соль и другие. Кальций нужен для роста костей, зубов. Содержится кальций в молоке, сыре, крупах и овощах. Железо необходимо для крови. Железо есть в какао, печени, гречневой крупе. Соль мы добавляем в пищу, но ее избыток вредит здоровью.

Наш организм больше чем на половину состоит из воды. Она содержится в каждой клетке. Кровь – это вода и различные вещества. Именно поэтому человек нуждается в воде больше, чем в пище.