

ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ НАЦІОНАЛЬНОГО ФАРМАЦЕВТИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ



Виконала студентка групи
Ф-23 :Джабер Дана
Науковий керівник:Абідова
Тетяна Сергіївна

Що таке раціональне харчування?

- Раціональне харчування – це правильно організоване і своєчасне постачання організму добре приготовленої, калорійної і смачної їжі, яка містить потрібну кількість різних речовин, необхідних для його розвитку і функціонування.



Якісний і кількісний склад їжі.

- Організм людини щоденно має споживати 60 корисних речовин і 12 вітамінів. 60 мінеральних речовин, 12 амінокислот і 8 жирних кислот. Кількісне співвідношення білків, жирів, вуглеводів -1:1:4 , енергетичної цінності Добового раціону.

Значення вітамінів, що входять до продуктів харчування:

Вітамін А

- Вітамін А - основні джерела вітаміну: риба, морепродукти, печінка, масло, шпинат. Забезпечує нормальний стан шкіри, зубів, забезпечує покращення зору, є “вітаміном” росту.



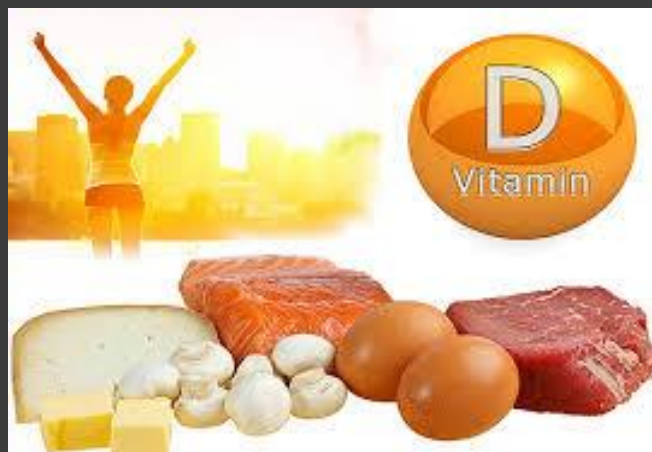
Вітамін С

- Вітамін С:-великі запаси вітаміну мають: шиповник, солодкий перець, капуста, облі-піха. Нормалізує роботу імунної системи.



Вітамін D

- Вітамін D-джерелами його є такі продукти: печінка, риба, ікра, яйця, масло, риб'ячий жир.



Вітамін В

- Вітаміни групи В-джерела вітаміну: рис, м'ясо, овочі, молоко, яйця, броколі. Нормалізує обмін речовин, пам'ять, покращує травлення, позитивно впливає на нервову систему, укріпляє нігті.



Вуглеводи

- Вуглеводи найкраще забезпечують організм енергією. Вуглеводи допомагають швидко втамувати голод і подолати втому (фрукти, мед, цукор). Сприяють нормалізації процесів травлення.

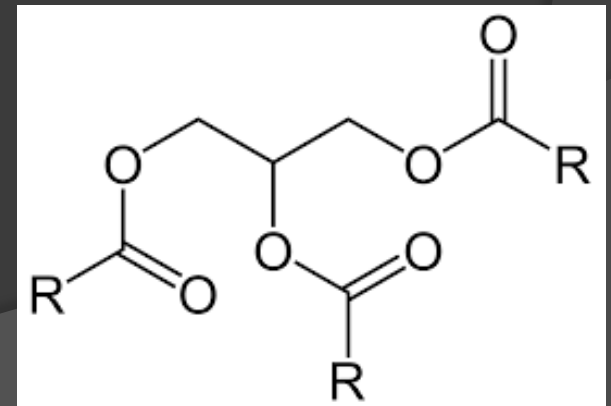
Білки

- Білки (протеїни) є будівельним матеріалом для клітин. Білки крові транспортують поживні речовини. Деякі білки (ферменти і гормони) регулюють обмін речовин та інші процеси в організмі.



Жири

- Жири (ліпіди) утворюють в організмі запаси, що використовуються під час нетривалого голодування. Жири – найбагатше джерело енергії для організму. Важливі для засвоєння деяких вітамінів. Захищають внутрішні органи від переохолодження.



Харчова піраміда.

Масло, олію та солодощі вживати у невеликих кількостях.



М'ясо, риба,
яйця, боби і горіхи –
2-3 порції.

3-4 порції фруктів.

3 -5 порцій овочів.

Хлібобулочні вироби і крупи – від 6 до 11 порцій.

Молочні продукти- 2-3
порції.

Правила харчування

- ◎ 1. Їж 3-4 рази на день, у певні години, не частіше, ніж через 3-4 год.
- ◎ 2. Пережовуй їжу повільно і ретельно.
- ◎ 3. Ввечері не пий міцного чаю, кави.
- ◎ 4. Цукор заміни медом, ягодами, фруктами.
- ◎ 5. Їж якомога менше білого хліба, а більше-житнього.
- ◎ 6. Уникай надто жирної їжі.
- ◎ 7. Не досолой страв.
- ◎ 8. Воду пий невеликими ковтками.
- ◎ 9. Вживай свіжі, теплі страви. ПАМ'ЯТАЙ
Додержуючи правил адекватного харчування, ви надовго збережете своє здоров'я.

Цікаві факти

- 1. Правильне харчування знижує ризик розвитку деяких видів раку.
- 2. Здорова дієта покращує шкіру. А продукти з високим вмістом вуглеводів з високим глікемічним індексом викликають акне, про що свідчить дослідження вчених.
- 3. Збалансована дієта може поліпшити настрій. Вчені стверджують, що вживання овочів і фруктів позитивним чином позначається на психічному здоров'ї.
- 4. Корисні продукти подовжують життя. Люди, які добре і правильно харчуються, як правило, живуть довше і мають менше проблем зі здоров'ям.
- 5. Дослідження показують, що вживання в їжу корисних продуктів може знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, в тому числі серцевих нападів і інсультів.
- 6. Здорове харчування покращує якість і кількість сну.

Список використаних джерел:

- https://www.google.com.ua/search?biw=1536&bih=706&tbm=isch&sa=1&ei=F_XdW-ThGIOKsgH5yaTwBg&q=чорниця&oq=чорниця&gs_l=img.12..0l6j0i5i30k1j0i30k1l3.717.8793.0.11206.16.12.0.0.0.0.165.1101.4j6.10.0....0...1c.1.64.img..8.8.868.0..35i39k1j0i6
- <https://svitppt.com.ua/osnovi-bezpeki-zhittediyalnosti-obzh/racionalne-harchuvannya.html>
- <https://gdz4you.com/prezentaciyi/biologiya/racionalne-harchuvannya-16834/>

Дякую за увагу!