



Потребность человечества в питании и её влияние на биосферу

Prezentacii.com



- Можно ли, исходя из того, как питается человек, судить о его здоровье?



- Любое живое существо является звеном пищевой цепи: оно кого-то поедает, и служит объектом питания для кого-то



- 
- Питание является **важнейшей физиологической потребностью организма**, это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ.
 - Основные пищевые вещества - это **белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода**. Данные пищевые вещества называют также питательными, отделяя от входящих в состав пищи натуральных веществ - вкусовых, ароматических, красящих и т.д.



- 
- **Пища** - это смесь подготовленных для еды пищевых продуктов. **Пищевой рацион** представляет собой совокупность пищевых продуктов, используемых в течение дня (суток).
 - **Усвоение пищи** начинается с ее переваривания в пищеварительном тракте, продолжается при всасывании пищевых веществ в кровь и лимфу, и заканчивается усвоением клетками и тканями организма. В ходе переваривания пищи под действием **ферментов белки** расщепляются до **аминокислот**, **жиры** - до **жирных кислот** и **глицерина**, усвояемые **углеводы** - до

- 
- **Рациональное питание** (от латинского слова «рацио» - «разумный») - это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов.
 - Термину **«рациональное питание»** соответствует термин **«здоровое питание»**, которое в настоящее время стало общепринятым как в России, так и в других странах.



- **Расстройства питания организма** - это болезненные (патологические) состояния, возникающие от недостатка или избытка поступающей с пищей энергии и/или пищевых





Практическая работа

- «Питание за сутки»



Домашнее задание

- § 3, вопросы 1 – 3 (п)