Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

 «Средняя общеобразовательная школа №52»

**Здоровое питание-основа здоровой жизни.**

Работу выполнила:

ученица 7а класса

Шульмина Юлия

Руководитель:

 учитель биологии

 Шульмина А.П.

г.Барнаул

2015г

**Содержание.**

1. Введение
2. Пищевые продукты и питательные вещества.
3. Пищевые добавки
4. Правила гигиены питания
5. Заключение

**Введение.**

Интерес к работе появился когда мы готовили классный час по теме «Гигиена питания школьника и предупреждение желудочно-кишечных заболеваний». Я готовила выступление «Влияние Е-добавок на организм человека». Меня очень заинтересовала эта тема и я решила углубиться более подробно в изучение данной проблемы.

Вопросы питания стоят сегодня в центре внимания медицины. Во всех странах постоянно возрастает интерес к ним самых различных слоёв населения, научных работников и государственных органов.

Это связанно, прежде всего, с тем, что уже сейчас на нашей планете ощущается весьма значительный недостаток пищевых продуктов в целом и белковых в частности. Около 60% населения земного шара, преимущественно в слаборазвитых странах Юго-Восточной Азии, Африки и Латинской Америки, получают неполноценное питание в результате недостаточного потребления белков животного происхождения. 15 % населения страдают от недостаточного питания в связи со сниженным содержанием белков и калорий в пищевом рационе.

Проблема питания включена в число важнейших глобальных проблем, которые выдвинуты ООН перед человечеством наряду с такими проблемами, как охрана окружающей среды, обеспечение энергией и д.р.

Быстрое увеличение численности населения земного шара требует соответствующего роста производства пищевых ресурсов и продуктов питания – это одна из главных проблем, определяющих прогресс земной цивилизации.

Вместе с тем огромное значение придаётся сейчас взаимосвязи питания и здоровья в странах с высоким уровнем жизни, где очень большая часть населения страдает от болезней, приобретённых в результате неправильного питания, одной из разновидностей которого является употребление в пище Е консервантов, красителей, стабилизаторов и т.п.

**Пищевые продукты и питательные вещества.**

Кальций необходим для роста и укрепления костей и зубов, а также для нормального процесса свертывания крови. Он находится в молоке, сыре, яичном желтке и овощах, особенно в моркови и капусте.

Йод уравновешивает обменные процессы организма и необходим для нормального функционирования щитовидной железы. Йод содержится в морских продуктах.

Железо необходимо для производства красных кровяных телец. Этот минерал находится в красном мясе, яйцах, сыре, хлебе и овощах зеленого цвета.

Магний необходим для нормальной работы сердца, артериальной системы и почек, он нужен для формирования костей, а также выполняет функцию контроля предменструального напряжения. Он находится в хлебе, зерновых, какао, морских продуктах и бобовых.

Фосфор необходим для производства мышечной и нервной энергии, а также для правильного строения костей и зубов. Фосфор содержится в молоке, яичном желтке и овощах зеленого цвета.

Натрий и калий регулируют водный баланс в организме и содержатся в большинстве фруктов.

Сера необходима для здорового состояния клеток и содержится во всех белковых продуктах.

Витамины должны присутствовать в рационе питания как необходимый компонент здоровья, роста и нормального обмена веществ. Есть 13 основных видов витаминов. Витамины А, Д, Е и К являются жирорастворимыми и могут храниться в организме. Витамин С и восемь витаминов группы В являются водорастворимыми, и их следует потреблять ежедневно (витамин В может храниться в печени). Витамины работают в комплексе с минеральными солями: к примеру, железо усваивается организмом только в присутствии витамина С. К счастью, в грамотно сбалансированном рационе питания присутствует необходимое количество витаминов, за исключением некоторых периодов жизни человека (детство, беременность и старость), когда некоторые витамины следует принимать дополнительно. Об этом вам расскажет ваш врач или специалист из детской консультации. Опасайтесь передозировки синтетических витаминов, которая зачастую оказывает негативное воздействие на состояние здоровья.

Клетчатка должна присутствовать в рационе питания, поскольку она поглощает и сохраняет в организме воду, а также способствует нормальному прохождению пищи через желудочно-кишечный тракт. Если у вас склонность к поносам или запорам, то клетчатка поможет вам нейтрализовать эти процессы в организме. Но не стоит переходить уровень здравого смысла, поскольку избыточное потребление клетчатки может привести к тому, что вы начнете прибавлять в весе. Кроме того, избыток клетчатки мешает нормальному усвоению витаминов и минералов и может привести к запору. Клетчатки должно быть ровно столько, сколько ее необходимо организму.

Многие пищевые продукты, потребляемые вами ежедневно, содержат клетчатку: неочищенное зерно, горох и фасоль, картофель, свежие фрукты и овощи (включая салат-латук).

**Пищевые добавки**

Если ваш рацион питания грамотно сбалансирован, вы потребляете в пищу достаточное количество свежих продуктов питания, не очищенных и не подвергнутых рафинированию, не замороженных предварительно, по возможности сырых, а при необходимости и после кулинарной обработки, то необходимость в пищевых добавках отпадает. Такой рацион питания содержит необходимое количество соли, которая в натуральном виде присутствует в пищевых продуктах. Если вам приходится добавлять соль, то это означает, что продукты, которые вы употребляете в пищу, не достаточно свежи, поскольку в процессе хранения и обработки они потеряли часть своих качеств, которые вы и стараетесь восполнить, добавляя соль “для вкуса”. Курение, употребление алкоголя в неумеренных количествах, а также большого количества мяса могут повлиять в отрицательном отношении на вашу способность воспринимать вкус пищи.

Когда пищевые продукты подвергаются заморозке и кулинарной обработке, в них происходят химические реакции, влияющие на их питательные качества. Если вы подвергаете продукты длительной кулинарной обработке или варите их в слишком большом количестве воды, большое количество ценных ингредиентов переходит в этот бульон, который вы потом просто выливаете! Когда вы срезаете с овощей и фруктов кожуру (особенно это касается картофеля), то также выбрасываете много ценного в питательном отношении. Мусорному ящику совершенно до лампочки, что вы в него поместили, а для вас это - большая потеря качества пищи.

Пищевые продукты, которые продаются в магазинах готовыми к употреблению или в виде полуфабрикатов, обычно содержат хотя бы небольшое количество добавок. Это можно определить по этикетке продукта или из информации, представленной на упаковке, Здоровому человеку нет необходимости употреблять в пищу эти добавки, хотя он легко с ними справится в том случае, если они присутствуют в небольшом количестве.

Если вы употребляете в пищу большое количество ненужных пищевых добавок, вам следует изменить свои привычки приобретения продуктов, равно как и их приготовления в пищу. Тогда ваш рацион питания станет сбалансированным. Есть огромное количество полезных и вкусных блюд и продуктов питания, удовлетворяющих самым изысканным вкусам и фантазиям. Внесите в свою жизнь чуть-чуть разнообразия! Но следует сказать, не для каждого эта задача из легких. Если вы чувствуете, что вам будет справиться с ней нелегко, делайте это постепенно. Начните с перехода на хлеб из непросеянной муки или с отрубями, а также урежьте количество покупаемых в магазине обработанных продуктов питания. Когда этот этап будет освоен, вносите изменения в рацион питания и способы приготовления пищи каждую неделю. Так постепенно вы придете к сбалансированному рациону питания.

**Правила гигиены питания**

Сколько химических веществ расходует организм человека в процессе жизнедеятельности, столько же должно поступать их с продуктами питания. Однако в процессе обмена одни вещества могут переходить в другие. При этом большинство из них может синтезироваться в организме, тогда как некоторые являются как бы исходными: они не могут синтезироваться и должны обязательно поступать с пищей. Отсюда все пищевые вещества делятся на заменимые и незаменимые. К последним относятся незаменимые аминокислоты (валин, лизин, метионин), незаменимые жирные кислоты (линолевая), витамины и минеральные вещества.

Питание находится в тесной связи с процессами обмена веществ. При этом особая роль отводится незаменимым факторам питания.

Расход энергии в организме осуществляется тремя путями: в результате так называемого основного обмена, специфического динамического действия пищи и мышечной деятельности.

Основной обмен - это минимальное количество энергии, которое необходимо человеку для поддержания жизни в состоянии полного покоя. Такой обмен обычно бывает во время сна в комфортных условиях

**Заключение**

Рациональное питание должно основываться на теории сбалансированного питания и предусматривать правильный режим потребления пищи. Необходимо знать и соблюдать

***три правила гигиены питания:***

1.умеренность

2.разнообразие

3.режим приема пищи.

Умеренность в питании необходима для соблюдения баланса между поступающей пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергии.