

Правильное питание – залог здоровья

Белки с ними связаны: обмен веществ, сокращения мышц, раздражительность нервов, способность к росту и размножению и даже высшая форма движения материи – мышление.



Последствия нехватки белков: у детей - замедление роста и развития, а у взрослых - глубокие изменения в печени, нарушение деятельности желез внутренней секреции, изменение гормонального фона, ухудшение усвоения питательных веществ, проблемы с сердечной мышцей, ухудшение памяти и работоспособности. Дефицит белка уменьшает

устойчивость организма к инфекциям, так как снижается уровень образования антител. При нехватке белка ухудшается усвоение некоторых витаминов, полезных жиров, многих микроэлементов. Т.к. гормоны являются белковыми структурами, недостаток белка может привести к серьезным гормональным нарушениям.

Жиры – кладовая энергии. При окислении в организме человека 1г жира освобождается 9,3 ккал, т.е. в 2 ¼ раза больше, чем при окислении углеводов и белков. Однако жиры используются организмом не только в энергетических, но и пластических целях. Содержащиеся в них жирные кислоты утилизируются при формировании клеточных



мембран, регулирующих все стороны жизнедеятельности организма. Часть этих кислот незаменима, т.е. не могут образовываться в организме. Ежедневная норма жиров: разумная суточная норма потребления жиров для человека средних лет близка к 100 г, а растительных масел – к 20-30 г.