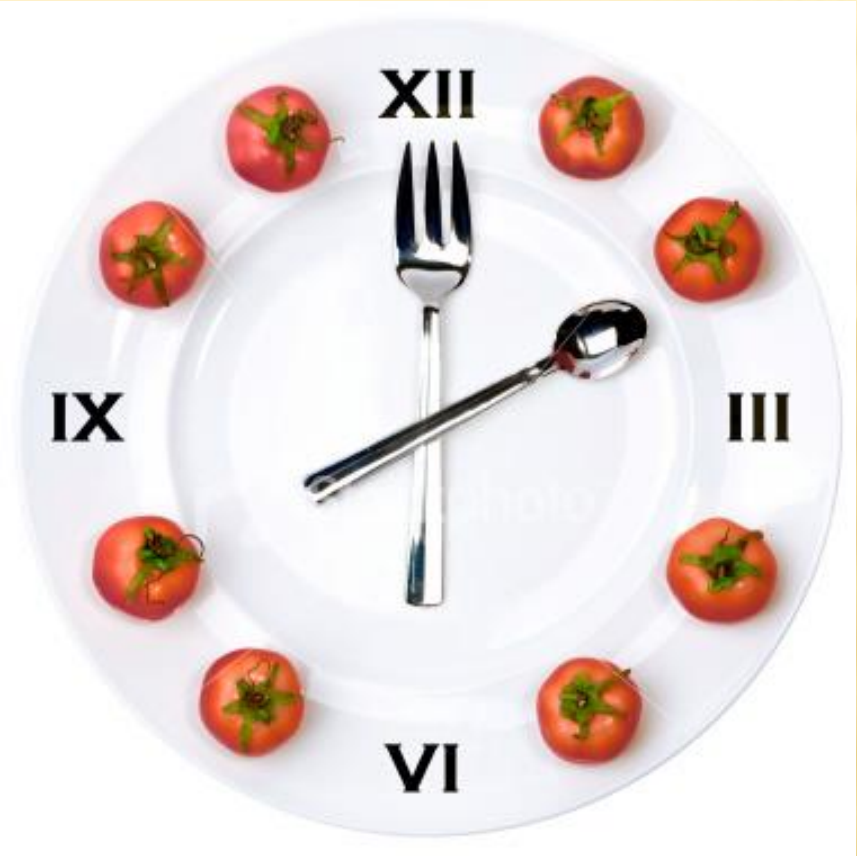
# ПИТАНИЕ



Пища необходима для поддерживания жизни. Она является источником энергии, которая обеспечивает протекание химических реакций в процессе жизнедеятельности. Она также – источник веществ, необходимых для роста и восстановлений тканей.

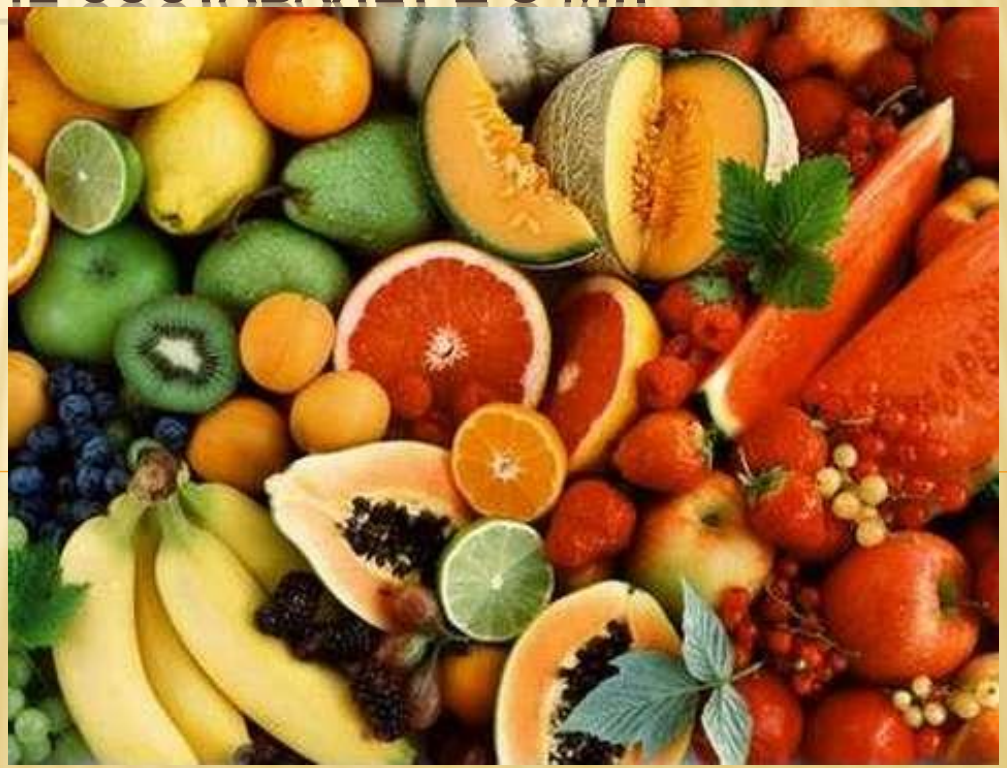
# ВЕЩЕСТВА, ПОГЛОЩАЕМЫЕ В КАЧЕСТВЕ ПИЩИ, МОГУТ БЫТЬ ТВЁРДЫМИ ИЛИ ЖИДКИМИ. БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ТРИ ГРУППЫ : ЖИРЫ,  БЕЛКИ,УГЛЕВОДЫ.

**ПРОДУКТЫ РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, ДОПОЛНЯЯ ДРУГ ДРУГА, ОБЕСПЕЧИВАЮТ КЛЕТКИ ОРГАНИЗМА ВСЕМИ НЕОБХОДИМЫМИ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ. ВОДА, МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ, И ВИТАМИНЫ УСВАИВАЮТСЯ В ТОМ ВИДЕ, В КАКОМ ОНИ НАХОДЯТСЯ В ПИЩЕ.**

**МОЛЕКУЛЫ БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ, ЖИРОВ НЕ МОГУТ ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ СТЕНКУ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО КАНАЛА, ПОЭТОМУ ПОДВЕРГАЮТСЯ МЕХАНИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ И ХИМИЧЕСКИМ ИЗМЕНЕНИЯМ. ВСЕ ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ, КАК МЕХАНИЧЕСКИЕ, ТАК И ХИМИЧЕСКИЕ, ПРОИСХОДЯТ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ СИСТЕМЕ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ ПОД ДЕЙСТВИЕМ ФЕРМЕНТОВ – БИОЛОГИЧЕСКИХ КАТАЛИЗАТОРОВ ХИМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ.**

# ПРОЦЕСС РАСЩЕПЛЕНИЯ СЛОЖНЫХ ОРГАНИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ НА БОЛЕЕ ПРОСТЫЕ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВСАСЫВАТЬСЯ И УСВАИВАТЬСЯ ОРГАНИЗМОМ, НАЗЫВАЕТСЯ ПИЩЕВАРЕНИЕМ.

# ВИТАМИН  В1 (ТИАМИН) ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ В ОБМЕНЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ. ПРИ НЕДОСТАТКЕ ВИТАМИНА (ГИПОВИТАМИНОЗЕ) ИСЧЕЗАЕТ АППЕТИТ .ЧЕЛОВЕК БЫСТРО УСТАЕТ ,СТАНОВИТСЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ , У НЕГО НАРУШАЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. НАБОЛЬШЕЕ СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА В1 В ЧЕРНОМ ХЛЕБЕ, ОВСЯНОЙ КРУПЕ ,ЯИЧНЫХ ЖЕЛТКАХ, ПЕЧЕНИ ,СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНЕ СОСТАВЛЯЕТ 2-3 МГ.



# ВИТАМИН В2 (РИБОФЛАВИН) НЕОБХОДИМ ДЛЯ СИНТЕЗА ФЕРМЕНТОВ. ПРИ НЕДОСТАТКЕ ВИТАМИНА НАРУШАЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ,ПОРАЖАЕТСЯ РОГОВИЦА ГЛАЗ ,СЛИЗИСТЫЕ ОБОЛОЧКИ ПОЛОСТИ РТА. ВИТАМИН В2 СОДЕРЖИТСЯ В РЫБНЫХ ПРОДУКТАХ ПЕЧЕНИ МОЛОКЕ ,ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЕ. СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ СОСТАВЛЯЕТ 2-4 МГ

# ВИТАМИН. В 15(ПАНГАМОВАЯ КИСЛОТА) ПОВЫШАЕТ ПОГЛОЩЕНИЕ КЛЕТКАМИ КИСЛОРОДА. В ЗНАЧИТЕЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ СОДЕРЖИТСЯ В СВЕЖИХ ФРУКТАХ И ОВОЩАХ .ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО –СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ .СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНЕ СОСТАВЛЯЕТ 200-300МГ .

# ВИТАМИН А ( РЕТИНОЛ, ВИТАМИН РОСТА )ПРИ АВИТАМИНОЗЕ У ДЕТЕЙ НАРУШАЕТСЯ ЗРЕНИЕ , ПОНИЖАЕТСЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА К ИНФЕКЦИЯМ , ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ РОСТ И РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА .БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА А СОДЕРЖИТСЯ В МОРКОВИ, ШПИНАТЕ ,КРАСНОМ ПЕРЦЕ, КРАПИВЕ , АБРИКОСАХ ,РЫБНОЙ ИКРЕ ,МАСЛЕ МОЛОКЕ.СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ 1-2 МГ.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОДИН ИЗ ОЧЕНЬ ВАЖНЫХ ФАКТОРОВ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ПРИ ТАКОМ ПИТАНИИ В ОРГАНИЗМ ДОЛЖНЫ ПОСТУПАТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА  В КОЛИЧЕСТВАХ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. НЕДОСТАТОЧНОЕ ПИТАНИЕ ,КАК И ЧРЕЗМЕРНОЕ ,ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ МНОГИХ ОРГАНОВ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА .