

# ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Организму человека для роста, развития и жизнедеятельности нужны **БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, ЖИРЫ, МИНЕРАЛЫ, ВИТАМИНЫ** и вода.

## БЕЛКИ

Белки – основной строительный материал организма. Они нужны для образования новых мышечных волокон, восстановления поврежденных и для замены отмерших тканей органов.

Белки содержатся в мясе, яйцах, рыбе и морепродуктах, сыре, твороге, молоке, бобовых (фасоли, горохе, сое, арахисе).



## ЖИРЫ

Жиры (или липиды) – важный энергетический и строительный элемент организма. Молекулы липидов входят в состав оболочки клеток всех тканей организма человека, а благодаря подвижному микрому слою поддерживается постоянная температура тела.

Жиры богаты рыба, мясо, яйца, молоко, сливочное и растительное масло, семена, орехи, фрукты (авокадо, оливки).



## ВИТАМИНЫ

Витамины имеют большое значение для роста, развития и жизнедеятельности организма. Они необходимы для осуществления процесса обмена веществ. Организму человека требуется от нескольких мг до нескольких десятков мг витаминов в день. Для поступления в организм витаминов необходимо, чтобы в рационе человека присутствовали животные жиры, мясо (печень, почки), рыба, молоко, зеленые листья овощей, свежих фрукты и ягоды, цельные зерна, бобы, орехи.



## МИНЕРАЛЫ

В отличие от белков, жиров, углеводов и витаминов, минералы являются неорганическими соединениями. Они также очень важны для нормального функционирования организма. Картофель, арбуз, дыня, бобовые (фасоль, горох), крупы, капуста, морковь, свекла, молоко, говядина, рыба, а также сушеные фрукты (яблоки, абрикосы, черносливы) содержат калий. Молоко, творог, сыр богаты кальцием и фосфором. Источниками йода являются рыбий жир, морская капуста и морские водоросли. Железо содержится в печени, мясных продуктах, а также в овощах и фруктах, из которых этот элемент легче усваивается.



## УГЛЕВОДЫ

Углеводы – главный источник энергии для всех живых клеток организма. Самыми распространенными углеводами являются глюкоза, фруктоза и сахароза. Глюкоза играет главную роль в процессе обмена веществ, способствует образованию красных кровяных телец. Наиболее полезны для организма глюкоза в составе сложных углеводов соединений – крахмала и полисахаридов. Крахмалом богаты злаки, орехи, семена, крахмалы, бобовые (фасоль, чечевица, соя), а также сладкие овощи зеленого цвета. Сахара содержатся в сахарном тростнике, сахарной свекле, меде и фруктах.

