**Теоретический материал для самостоятельного изучения**

Как говорил древнегреческий философ Сократ: «Мы живём не для того чтобы есть, а едим для того чтобы жить.» Все живые организмы нуждаются в пище. Человек употребляет в пищу продукты, которые в пищеварительной системе проходят сложные изменения и превращения. В результате этих преобразований часть пищи постепенно превращается в вещества самого организма, то есть усваивается, часть расходуется в виде энергии на осуществление процессов жизнедеятельности, а неусвоенные продукты выводятся из организма.

Чтобы сохранить своё здоровье, человеку нужно правильно питаться.

Научиться правильно готовить полноценную здоровую пищу помогает наука о питании – кулинария – это искусство приготовления вкусной и здоровой пищи.

Питание – процесс потребления и усвоения организмом питательных веществ, необходимых для роста, развития, поддержания жизнедеятельности и работоспособности.

Питательными веществами являются белки, жиры и углеводы. Человеку также необходимо получать минеральные соли, воду и витамины. Для правильной организации питания очень важно определить значение для человека питательных веществ.

Белки – незаменимая часть рациона питания человека, потому что каждая клетка организма состоит главным образом из белков. Белки бывают животного происхождения, большое количество которых содержится в мясе, рыбе, молоке, яйцах, и растительного происхождения источниками которых являются горох, соя, авокадо, грибы и другие продукты. Белки необходимы для роста и восстановления тканей, обеспечивают сопротивляемость организма к инфекциям, благодаря им сокращаются наши мышцы.

Жиры и углеводы – это источники энергии для организма. Организму человека необходимы продукты питания, содержащие жиры как животного происхождения – например, сливочное масло, сало, сметана, сыр, так и растительного происхождения – это орехи, подсолнечное, оливковое масло. Жиры регулируют проникновение в клетки воды, солей и других важнейших веществ, предохраняют кожу от высыхания, защищают организм от переохлаждения.

Углеводы составляют главную часть рациона питания человека. Они содержатся в хлебе, кондитерских изделиях, сахаре, мёде, фруктах, крупах, картофеле, макаронных изделиях.

Витамины повышают сопротивляемость организма к болезням, влияют на состояние кожи, волос, зрения. В зависимости от того, в какой среде витамины лучше усваиваются организмом, их делят на водорастворимые – витамин С, витамины группы В, РР, и жирорастворимые – такие как А, D, Е, К. Витамины содержатся в продуктах животного и растительного происхождения. Для здоровья человека вредны как недостаток витаминов, так и их переизбыток. Недостаток витаминов называется гиповитаминозом, а их избыток – гипервитаминозом. Полное отсутствие витаминов носит название «авитаминоз». Витамины легко разрушаются в продуктах питания при неправильном режиме их обработки, долгом хранении. Поэтому, чтобы сохранить витамины важно соблюдать условия хранения продуктов питания и правильно выбирать способ их приготовления.

Минеральные вещества регулируют обмен веществ в организме. Потребность в минеральных веществах, например, в кальции, магнии, фосфоре, железе покрывается полностью, если пища состоит из разнообразных продуктов животного и растительного происхождения.

Вода составляет в среднем 65 % массы тела человека. Вода является средой для осуществления всех процессов, идущих в клетках организма. Потеря 20 % воды приводит к смерти организма. Воду мы потребляем в виде жидкостей, а также в составе пищи.

Питание с наибольшей пользой для здоровья и жизнедеятельности человека называют рациональным. Оно состоит из трёх принципов: соблюдение режима питания, умеренность в употреблении пищи и разнообразие.

Режим питания – это время и число приёмов пищи. Обратим внимание, что принимать пищу необходимо в одно и то же время! Тогда организм человека успевает подготовиться – вырабатывает слюну, желудочный сок и желчь, необходимые для переваривания и усвоения пищи.

Пищевой рацион человека должен покрывать энергетические затраты организма: переедание также вредно для организма, как и недоедание.

Калорийностью или энергетической ценностью называется количество энергии, которое содержится в питательных веществах, получаемых человеком с пищей. Эта энергия измеряется в калориях и килокалориях. Один грамм различных питательных веществ даёт организму определённое количество энергии: Так 1 грамм белков или 1 грамм углеводов содержит 4 килокалории, а 1 грамм жиров – 9 килокалорий.

Для детей и взрослых установлены нормы суточной потребности в пищевых веществах и энергии, которые зависят от физической и умственной нагрузки. Если суточную калорийность пищи принять за 100 %, то на завтрак должно приходиться примерно 30 % от общей калорийности суточного рациона, на обед – 45 %, на полдник – 10 % и на ужин – 15 %.

Пищевой рацион человека должен быть разнообразным. В ежедневном меню рекомендуется употреблять одинаковое количество белков и жиров – примерно 25– 30 %, и 40– 50 % углеводов.

Принципы здорового питания схематически изображаются в виде пирамиды питания. Продукты, помещённые в основании пирамиды, следует употреблять в пищу как можно чаще. Продукты, находящихся на вершине пирамиды, употреблять в ограниченных количествах или избегать их.



Для питания человек использует продукты животного происхождения – мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, и растительного происхождения – хлеб и крупы, овощи, фрукты, грибы, ягоды, орехи, а также воду и соль. Ещё мы добавляем в пищу вещества, выпускаемые химической промышленностью – соду, уксус, ароматизаторы, пищевые добавки. Одни продукты питания мы употребляем в пищу в сыром виде, другие требуют кулинарной обработки.

И конечно, очень важны условия приёма пищи. Они способствуют не только хорошему аппетиту, лучшему усвоению пищи, но и повышению настроения, а также развитию навыков общения.