

СОДРЖИНА

Вовед 2

Неколку карактеристики за јаглехидратите 4

Масти 6

белковини 6

вода 7

витамини 8

минерали 10

Колку е здрава денешната исхрана? 12

заклучок 15

користена литература 15

Вовед

Храната е една од основните биолошки потреби на човекот. Од правилната исхрана зависи правилниот раст, развој и здравје на доенчето, детето и младенецот, здравјето на возрасниот човек, отпорноста против болестите работоспособноста и зачувувањето на биолоското здравје во текот на целиот животен век се до длабока старост, па дури и мисловниот зивотен процес се мисли дека добар дел зависи од исхраната. Од сите надворешни фактори кои влиаат на доброто или лошото здравје на човекот, исхраната е од најголемо значање.

За да функционира нормално нашиот организам треба:

1. Да се храниме правилно

2. Да користиме безбедна храна

Под правилна храна се подразбира секојдневно користење на разновидна храна, во количини што ги задоволуваат нашите реални потреби, хранливи и заштитни состојки.

Доколку премногу или недоволно се храниме ќе имаме здравствени проблеми.

Безбедна е онаа храна која сто има органолептички својства и не го дозволени ниво на билоски, хемиски и физички загадувачи.

Луѓето, во текот на еволуцијата, дошле до тој степен на развој, што зависат од постојано внесување на материи однадвор, неопходни за растеж и развој и за одржување на животот. Меѓу овие различни материи се вбројуваат оние што се извор на енергија, јаглеород, азот, железо и други неоргански елементи, но и повеќе од 20 слозени органски материи т.е аминокиселини, масни киселини и витамини кои човекот не може да ги синтетизира, односно во текот на еволуцијата ја изгубил способноста за нивна биосинтеза. Затоа сите тиа прехранбени материи мора да бидат внесувани преку исхраната. Тие се одамна познати, проучени и поделени во три големи групи: јаглени хидрати, белковини и масти. Внесувањето на прехранбените материи во препорачливите количини е неопходен за да се обезбедат доволн количини на слободна енергија за дневните потреби, како и енергија за телесните-органските
Функции.

Јаглените хидрати и мастите се главни извори на енергија, а во многу помала мера и белковините.

Од физиолошки причини се препорачува 50-55 % енергетскиот внес да биде обезбеден од

јаглени хидрати, 30 % од масти, а преостанатиот дел 15-20 % од белковини.

Слика 1. Пирамида на исхраната

Неколку карактеристики за јаглехидратите:

1. Слободни протеини на јаглехидратите можат да се сконцентрираат на изградба, обновување, и одржување на телесните ткива, наместо да се користат како извор на енергија.
2. За да бидат правилно преработени мастите, потребно е присуство на јагленохидратите. Ако нема доволно јагленохидрати тогас голема количина на масти се користат како енергија. Телото не е во состојба да се справи со толку големо количество на масти толку брзо, затоа почнува да акумулира кетони, што го прават телото кисело. Резултатот од овие услови е кетоза.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com