

Здравейте ученици! 5кл

Днес темата е: ХРАНА И ХРАНЕНЕТО НА ЧОВЕКА

1 Хранителни вещества

= Градивен материал(тялото расте и подменя остарели клетки)

= източник на енергия



Белтъчините са основа на мускулната тъкан, без която е невъзможно да се изгради красиво стегнато тяло. Стимулира метаболизма, дава чувство за ситост.

Белтък е необходим за **формиране и възстановяване на тъканите**, спомага за правилно и безопасно отслабване.

Диетолозите не се уморяват да повтарят, че основата на доброто настроение и крепкото здраве е балансираното хранене. В кои храни има най-много белтъчини.

С какво да заместим яйцата след Великден

1. Пармезан – сирене легенда в Италия

Ценят го не само итци, но и кулинари от други страни. Основен компонент е кравето мляко. Белтъкът е с високо качество и лесно се усвоява от организма, мазнините в сравнение с други сирена в състава му са малко. В 100 грама има **приблизително 38 грама белтъчини**.

Пармезанът е сирене, което зрее дълго, произвежда се в периода от 1 април до 11 ноември, а след това престоява от 12 месеца до 10 години.

2. Конопено семе

Конопеното семе не може да се определи като много разпространен продукт. В състава му има много витамини, аминокиселини, минерални вещества, фибри. В **100 грама продукт има около 32-33 грама белтъчини**.

Семената могат да се смелят и да се добавят към каши, бисквити и млечнокисели продукти, в салати. Лекият аромат на ядки придава на ястията пикантност.

3. Фъстъци и фъстъчено масло

Фъстъците са с богат състав от витамини и минерали, антиоксиданти, източник са на серотонин. Това е добър източник на белтъчини. В 100 грама се съдържат около 26-27 грама.

Фъстъците спомагат за подобряване на паметта, ако се ядат редовно и могат да се използват за **профилактика на заболявания на сърцето** и на кръвоносните съдове.

Не по-малко полезно е и фъстъченото масло, което поддържа общия тонус на организма и повдига настроението.

4. Тиквено семе

Изключително полезно и задължително трябва да присъства в менюто. Съдържа мастни киселини, витамини, аминокиселини и много белтъчини – 22-24 грама на 100 грама продукт.

Тиквеното семе може да се яде в суров или в пържен вид. Но неговата калоричност е висалианока.

5. Пилешко филе

В 100 грама пилешко филе се съдържат 23,1 грама белтъчини. Особеност на този продукт е, че в неговия състав на практика няма въглехидрати и мазнини.

Филе могат да похапват хора, които се придържат към диетично хранене или желаят да свалят излишни килограми.

Възрастен човек на ден е необходимо да приема **по 1.3-1.4 грама белтъчини** на килограм тегло. При активно физическо натоварване, нормата е 1.5-1.6 грама.

Спортистите се нуждаят от 2-2,2 грама белтъчини на 1 килограм тегло.

5. Риба тон – лидер по протеин сред рибите

Риба тон държи първенството по съдържание на белтъчини сред рибите. В 100 грама риба тон се съдържат около 21 грама белтъчини.

Диетолозите **препоръчват да се похапва по-често риба тон**. Протеините, които се съдържат в тази риба се разграждат по-бързо, отколкото тези в месото.

Омега-3 мастните киселини, полезните елементи, аминокиселините, витамините – рибата тон напълно обосновано се определя като храна на ума. Най-добре е да се приготвя в собствен сос, да се запича и да се слага на грил.

6. Пуешко – конкуренция на пилешкото филе

В 100 грама пуешко има над 20 грама белтъчини. В състава има още витамини, аминокиселини, селен и други ценни елементи. В пуешкото им **много малко мазнини**, затова не повишава нивата на холестерол.

При непоносимост към лактоза могат да консумират соеви продукти, които спомагат за попълването на недостига на белтъчини и не предизвикват нежелана реакция на организма.

7. Извара – 20 грама белтъчини в 100 грама

Този млечен продукт се смята за много добър източник на калций, който е необходим за доброто състояние на ноктите, зъбите и костите. Вкусът на изварата винаги може да се разнообразява с **добавяне на плодове, зеленчуци**.

За балансирано на менюто, изварата може да се съчетава с нискокалорични храни.

8. Нахут – протеин колкото в изварата

Белтъчините в нахута са почти толкова колкото и в някои видове меса. В 100 грама продукт има около 19 грама белтъчини. Съдържа много фибри, които спомагат за **подобряване на перисталтиката**.

Лизинът помага за увеличаване на мускулната маса, без да способства за трупане на мазнини.

МАЗНИНИ



ЧУДАТИ ХРАНИ



ХАРАКАЛ-ИСЛАНДИЯ

Убитата акула се заравя в пясъка да престои от 6 до 12 седмици,изважда се,суши се и едва тогава се консумира. Има силна миризма

В миналото много хора са били отровени ,тъй като месото на гренландската акулата съдържа големи количества триметиламин оксид и урея. Прясно изядена предизвиква отравяне