



КГБПОУ
Красноярский колледж отраслевых технологий и
предпринимательства

Методическая разработка по дисциплине
«Биологически активные добавки»

тема:

**«РОЛЬ БАД В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ЧЕЛОВЕКА»**

Составила: преподаватель
спецдисциплин общественного
питания
Федченко Елена Викторовна

2022 ГОД

Цели:

1.Деятельностная: сформировать умение анализировать имеющиеся БАДы в составе продуктов питания, делать выводы об их вреде здоровью.

2.Предметно-дидактическая: познакомить обучающихся с новым классом органических соединений, установить зависимость физических и химических свойств от их строения.

Задачи: продолжить развитие у обучающихся желания к самостоятельному добыванию знаний на уроке, с помощью побудительного диалога; самостоятельности логического мышления; воспитание коммуникативной культуры.

Планируемые образовательные результаты урока:

Личностные: формирование умения понимать значимость естественнонаучных знаний в практической жизни.

Метапредметные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей, развивать умение работать с образцами исследуемых продуктов питания, формирование гипотез, выявлять причинно-следственные связи, работать в группах.

Предметные: умение составлять логическую схему применения продуктов питания с содержанием в них БАД.

Постановка проблемы

Как вы думаете, о каких органических веществах сегодня пойдет речь?

Биологически активные добавки



Сообщение обучающегося

Пищевые добавки появились не раньше и не позже, чем в них возникла необходимость. Наш ежедневный рацион стал богаче по вкусовым ощущениям, но менее сбалансированным по составу питательных веществ. Он достаточен по калорийности, но не способен обеспечить организм необходимым количеством витаминов, микро- и макроэлементов, из-за дефицита которых развиваются различные заболевания, снижается иммунитет. Единственным выходом из этой ситуации стало использование биологически активных пищевых добавок (БАД).



БАДы делят на две большие группы



Нутрицевтики

Парафармацевтики



парафармацевтики

К парафармацевтикам (от лат. пара – около, фармацевтики – лекарственные средства) относятся лекарственные растения, водоросли, грибы. Это, как правило, продукты, содержащие компоненты пищи: биофлавоноиды, органические кислоты, гликозиды, биогенные амины, регуляторные олигопептиды, полисахариды, олигосахара и т.д.

Функции парафармацевтиков

регуляция физиологических границ функциональной активности отдельных органов и систем;

В



активация систем, участвующих в развитии адаптационных компенсаторно-приспособительных реакций организма;

В

регуляция деятельности нервной системы, включая высшую нервную деятельность;

регуляция микробиоценоза желудочно-кишечного тракта.

нутрицевтики

Нутрицевтики – это БАД, предназначенные для восполнения эссенциальных веществ (незаменимых факторов питания) в организме. Они делятся на группы:



* нутрицевтики, предназначенные для функционального питания;



* нутрицевтики, используемые для восполнения нутриентов, синтез которых ослаблен по каким-то причинам (дисбиоз кишечника, хронические заболевания).

Функции нутрицевтиков

- восполнение дефицита эссенциальных веществ

- направленное изменение метаболизма веществ

- связывание и выведение ксенобиотиков

- профилактика ряда хронических заболеваний

- иммуно-модулирующее действие

- повышение неспецифической резистентности организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды



Сообщение второго обучающегося

Выделяют три основных вида воздействия БАДов на организм

Восстановление – это стабилизация функций всех органов и систем, восстановление нормального обмена веществ, возвращение здоровья с помощью активации резервных сил самого организма.

Очищение – детоксикация, выделение из организма токсинов, солей тяжелых металлов, свободных радикалов, очищение от слизи, шлаков, камней и т.д.

Восполнение – устранение дефицита микро- и макроэлементов, витаминов, аминокислот, полиненасыщенных жирных (незаменимых) кислот (ПНЖК)* и других важных компонентов с учетом физиологических потребностей организма.



При использовании БАДов следует придерживаться определенных правил.

Больным БАДы назначают только после полного медицинского обследования и консультации с врачом-специалистом

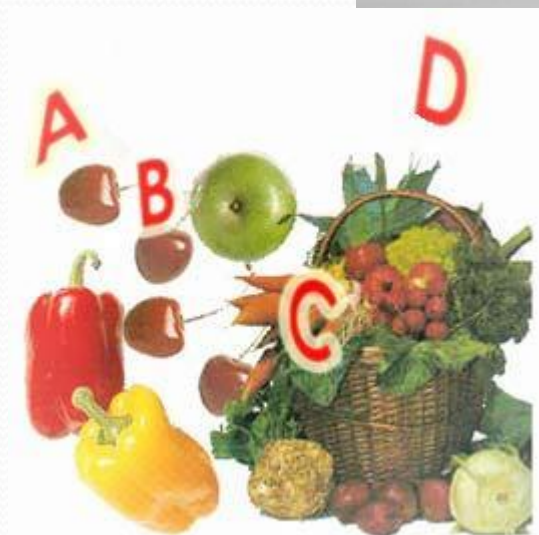


Практически здоровым людям, которые употребляют БАДы с целью профилактики, предпочтение следует отдавать нутрицевтикам.

Распространителям БАДов, даже с медицинским образованием, не следует ориентироваться на свой собственный опыт и пытаться лечить больного только пищевыми добавками.

При состояниях «предболезни» с целью профилактики прогрессирования нарушения обмена веществ БАДы используют на фоне диетических рекомендаций.

Свойства витаминов, входящих в состав БАД



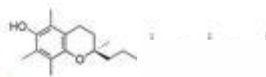
Витамин А

взаимодействуя с веществами сетчатки глаза (опсинами), формирует зрительные пигменты, необходимые для нормального сумеречного и цветового зрения, обеспечивает восстановление целостности (регенерацию) слизистых оболочек и кожи, регулирует рост костей, способствует производству слизи, которая предохраняет оболочку слизистых от высыхания



Витамин Е

обладает антиоксидантными свойствами, участвует в формировании межклеточного вещества – коллагеновых и эластических волокон соединительной ткани, гладкой мускулатуры сосудов и пищеварительного тракта, уменьшает свертываемость крови и не дает образовываться тромбам, предотвращает воспалительные процессы.



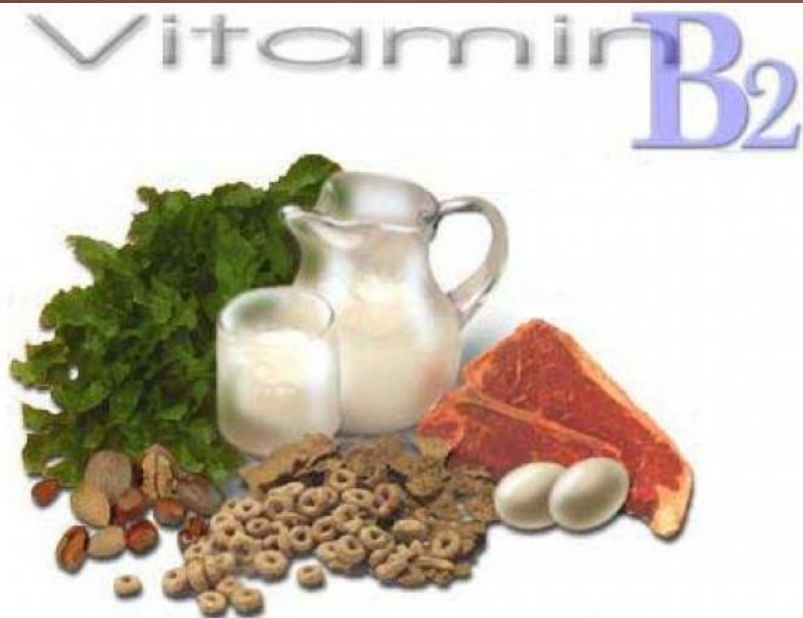
Витамин D

регулирует обмен кальция и фосфора в организме, способствует всасыванию кальция в кишечнике, нормализует построение костной ткани, участвует в формировании защиты против рака молочной железы.



Витамин B2

важнейший катализатор процессов клеточного дыхания, стимулирует производство энергии, необходимой для нормальной работы мышц и зрительного восприятия.



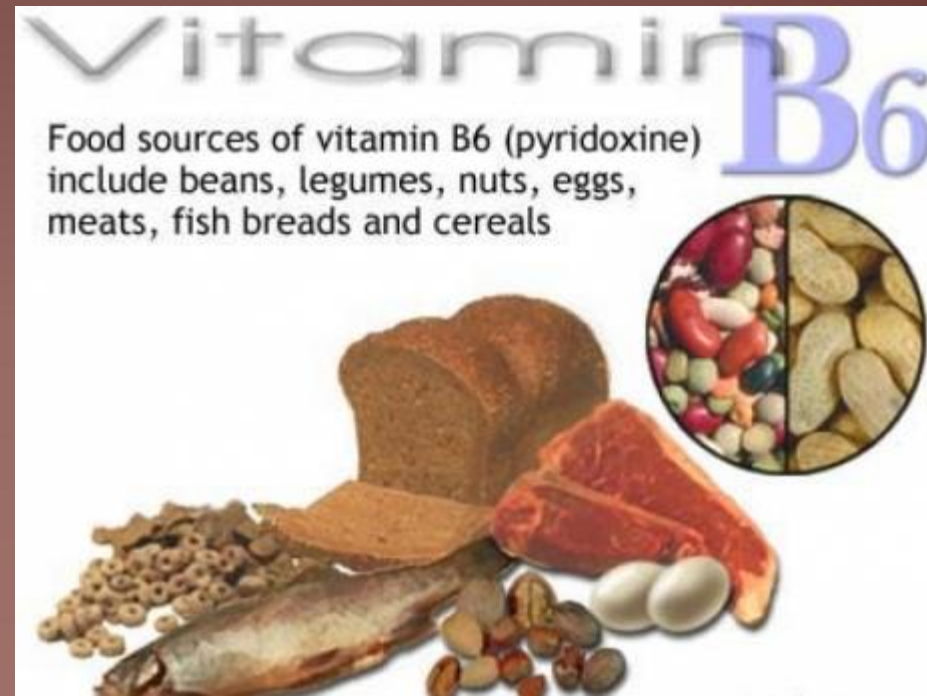
Витамин В3

участвует в процессах тканевого дыхания, жирового и углеводного обмена, снижает уровень холестерина в крови, улучшает кровообращение, предотвращает диабет, применяется при лечении артритов.



Витамин B6

регулирует синтез аминокислот, нуклеиновых кислот и нуклеотидов для нормального формирования генов, необходима для образования эритроцитов, а также формирования нервной ткани в период внутриутробного развития, незаменима для процессов роста, стимулирует синтез белков, образование нервных клеток и эритроцитов, рост организма, особенно детского, улучшает память.

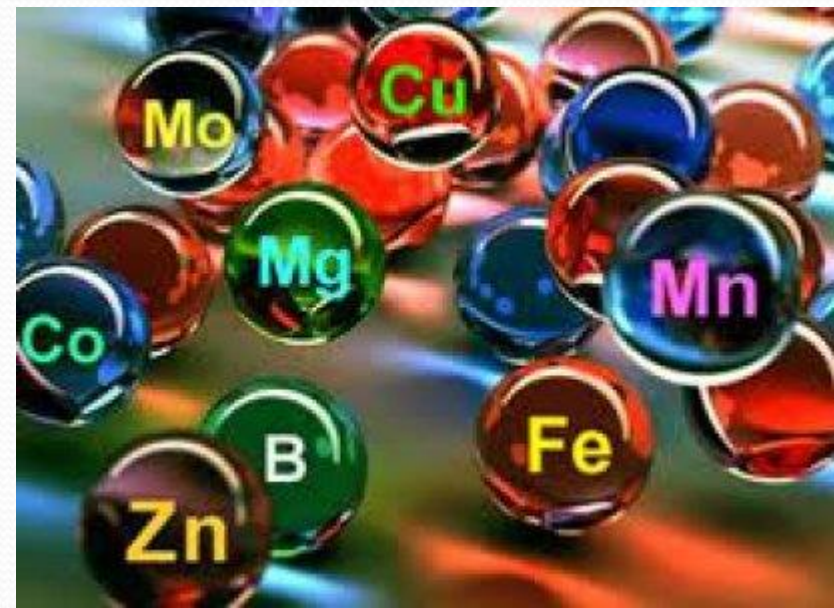


Витамин С

обеспечивает образование и регенерацию соединительной ткани (кожа, слизистые, сосуды, кровь, связки, хрящи и др.), замедляет процессы старения, защищает организм от аллергических реакций и укрепляет иммунитет, способствует усвоению железа и фолиевой кислоты, способствует выработке гормонов роста и стресса (адреналина), регулирует функцию половых гормонов.



Свойства минералов, входящих в БАД



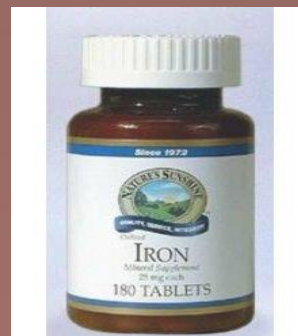
Цинк

Цинк участвует в регуляции обмена белков, жиров и углеводов, гормонов, в том числе половых, а также в процессах, обеспечивающих иммунитет.



Железо

Железо регулирует образование гемоглобина, обеспечивая нормальный перенос кислорода в ткани в составе эритроцитов.



Селен

Селен вместе с витаминами С и Е регулирует процессы обновления клеток и тканей, обладает антиоксидантным действием, подавляет процессы старения и возникновения злокачественных новообразований.

Медь

Медь повышает активность ферментов, иммунитет, ускоряет образование эритроцитов.



Фтор

Фтор необходим для процессов костеобразования, формирования зубной эмали, он предотвращает развитие кариеса.



Марганец

Марганец стимулирует процессы роста, необходим для образования хрящевой ткани, усиливает кроветворение и иммунитет.



Облако "тегов"

🍊 сегодня я узнал...

🍊 я понял, что...

🍊 теперь я могу...

🍊 было интересно узнать, что...

🍊 меня удивило...

🍊 мне захотелось... и т.д.



Вывод

Применение в повседневной практике питания БАД позволяет человеку использовать природный потенциал адаптации, защиты и самовосстановления организма. Это прямой путь к снижению заболеваемости, повышению уровня здоровья и продлению жизни человека.

БАД в качестве добавки к пище, несомненно, нужны, они помогают восполнять недостаток питательных веществ и микронутриентов в организме, а правильное, сбалансированное питание - залог здоровья. Но применять БАДы следует только под контролем врача.

Спасибо за ВНИмание!

