ЗАЩО СЕ ХРАНИМ?

Вкусната храна ни доставя удоволствие, но само заради това ли се храним? Не! Храната е горивото, което ни осигурява енергия да се движим, говорим, мислим. От храната получаваме и вещества, които изграждат тялото ни, докато растем, укрепват здравето ни, предпазват ни от болести.

Хранителни вещества

Храната е смес от хранителни вещества. Те биват белтъчини (протеини), въглехидрати и мазнини. Храната съдържа и вода и малки количества витамини и минерали. Без тези шест групи вещества не можем да живеем, да бъдем здрави и да се справяме с болестите. Без тях децата не могат да растат.

Витамини

Витамините помагат на тялото да върши добре работата си. Най-важни са 13 витамина и всеки от тях върши определена важна работа за тялото.



Витамин С (произнася се „це") се съдържа в плодовете, като портокалите. Той поддържа здравето ни.

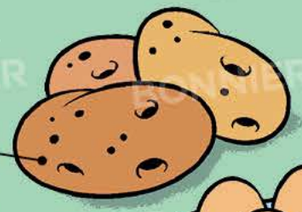
Минерали. Те, подобно на витамините, помагат на тялото да работи правилно. Без тях то не може да използва хранителните вещества.



Желязото е минерал, който помага на кръвта да върши работата си. Съдържа се в спанака и месото.

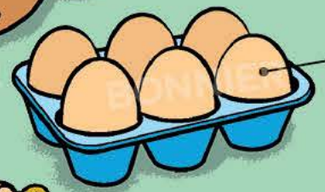
Въглехидрати

Те ни дават енергия. Без енергия сърцето спира да бие, мозъкът спира да мисли. Без енергия не бихте могли дори да разглеждате и четете тази книга. Въглехидрати се съдържат например в картофите, пастата, хляба.



Белтъчини

Те са като тухлички, благодарение на които раните заздравяват, тялото расте и се бори с болести. Съдържат се в бобовите храни и яйцата.





Мазнини

Мазнините участват в изграждането на тялото, помагат на някои витамини да си вършат работата, осигуряват и резервна енергия. Здравословни мазнини се съдържат в ядките и рибата.



Усещали ли сте как коремът ви къркори, когато сте гладни? Когато тялото ни има нужда от храна, в мозъка постъпва сигнал, който ни предупреждава за това, като ни кара да усещаме глад.

Какво е храносмилане?

Тялото ни може да използва (да усвои) поетата храна само след като тя бъде раздробена (разградена) на много малки частици (хранителни молекули). Това се нарича храносмилане и се извършва от определени части на тялото, наречени храносмилателни органи. Те са свързани един с друг и работят съгласувано. Затова ги наричаме и с общото име храносмилателна система.



Уста. Оттук започва храносмилането. Докато дъвчем, зъбите раздробяват храната, слюнката я овлажнява и я превръща в мека хапка, която лесно можем да преглътнем. Мляс, хрус, мляс!

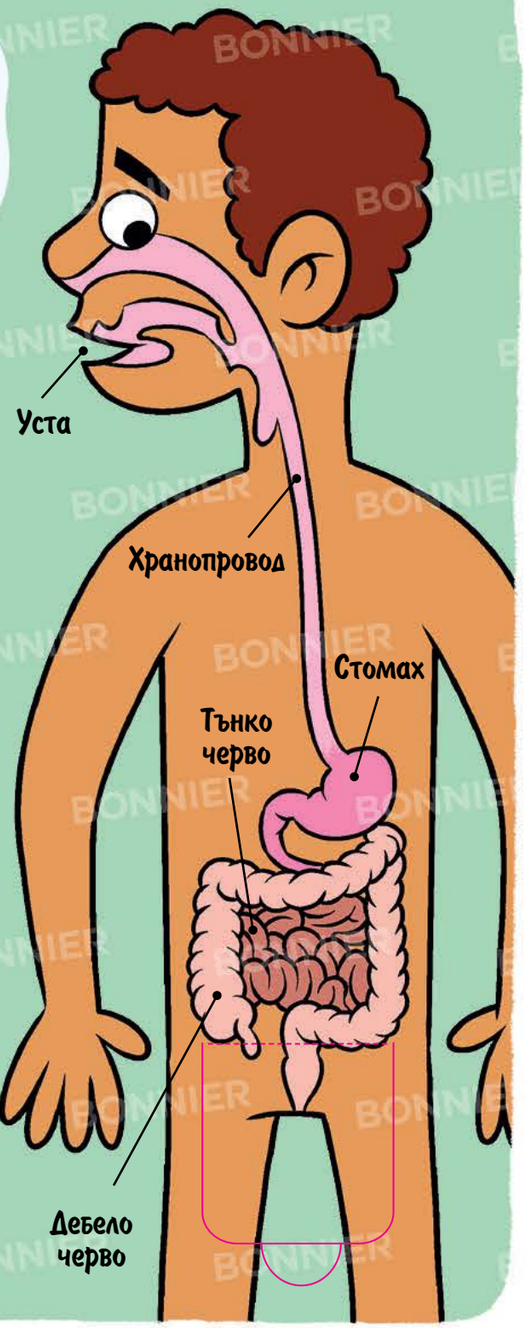
Хранопровод

Това е дълга тръба, по която, след като преглътнем, храната стига до стомаха.

Стомах. Той отделя сок, който съдържа вещества, наречени киселини и ензими. Те разграждат част от храната.



Черва. В тънкото черво храната се доразгражда и хранителните молекули преминават в кръвта. Тя ги разнася из тялото. Несмлените остатъци от храната преминават в дебелото черво. Тук водата се отделя и преминава в кръвта, а остатъците се сгъстяват.



ХРАНАТА И НИЕ

Всяка храна съдържа различни количества от отделните групи хранителни вещества. Ако всеки ден ядем само любимата си храна, няма да получаваме всички вещества, от които се нуждаем. Ето защо трябва да приемаме разнообразни храни.

Хранителни групи

Нещата, с които се храним, се наричат хранителни продукти. Те произхождат от растения или от животни. Продуктите се делят на няколко групи според хранителните вещества, които съдържат.

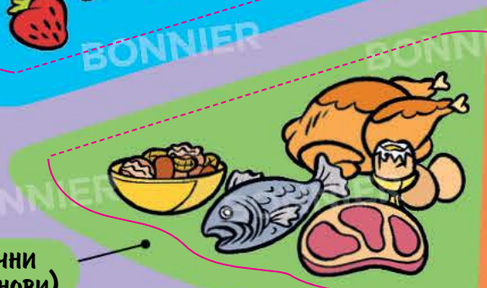
Плодове и зеленчуци



Въглехидратни



Белтъчни (протеинови)



Млечни



Опитвайте се всеки ден да пиете по 6 чаши вода!



Захарта е въглехидрат. Подсладените храни, като бонбоните например, ни дават много енергия, дори твърде много! Ако не я използваме веднага, тя се натрупва в тялото. Яденето на твърде много сладки храни води до затлъстяване и повреждава зъбите.

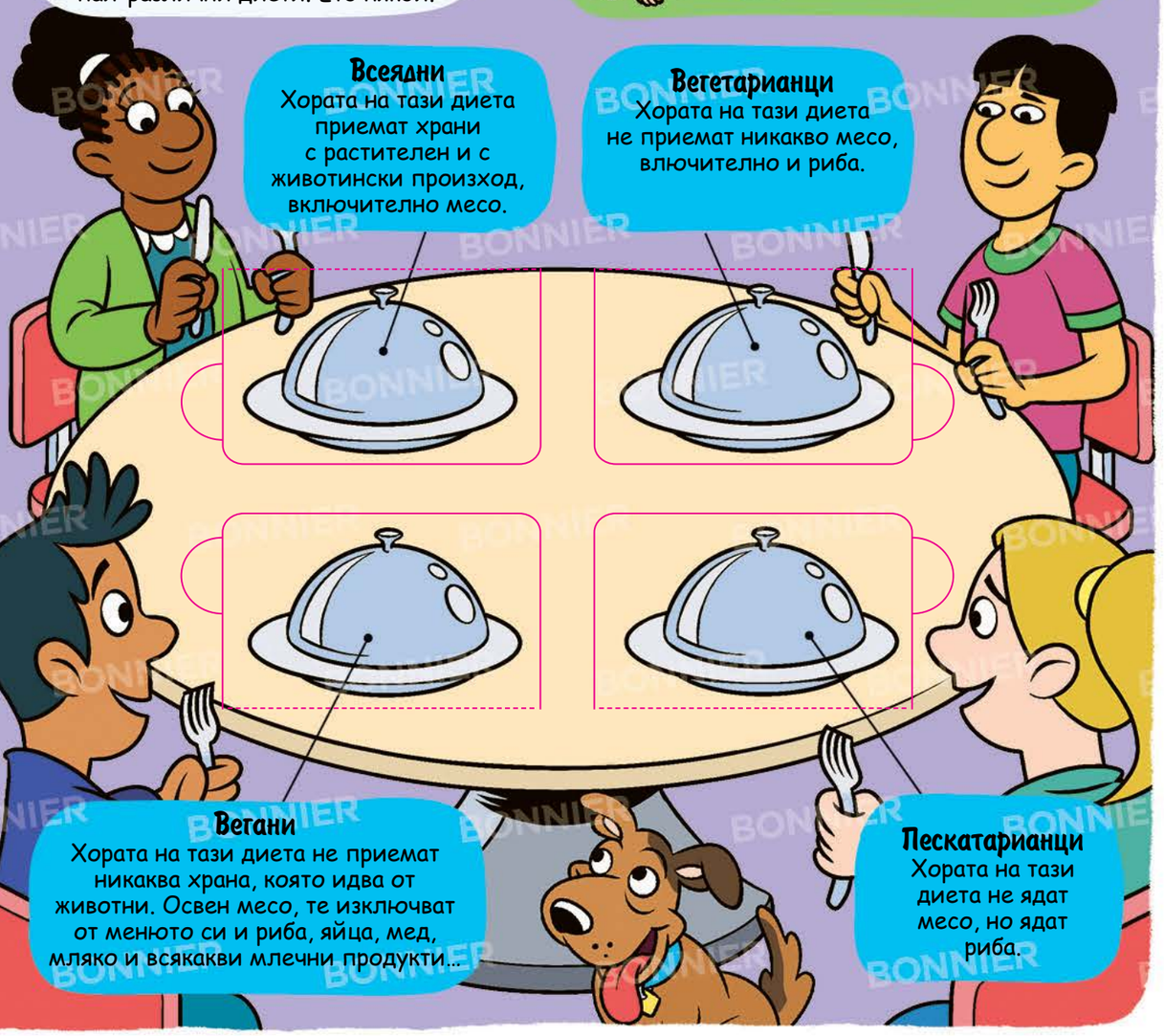
Различни диети

Хората по света имат различни разбирания за това, кои храни са здравословни и подходящи за тях. Въз основа на това те включват в менюто си едни храни, а други изключват, тоест спазват определен хранителен режим (диета). Има най-различни диети. Ето някои.



Знаете ли, че...?

Хората са единствените живи същества на нашата планета, които готвят храната си. Животните ядат храната си така, както я намират.



Всеядни
Хората на тази диета приемат храни с растителен и с животински произход, включително месо.

Вегетарианци
Хората на тази диета не приемат никакво месо, включително и риба.

Вегани
Хората на тази диета не приемат никаква храна, която идва от животни. Освен месо, те изключват от менюто си и риба, яйца, мед, мляко и всякакви млечни продукти...

Пескатарианци
Хората на тази диета не ядат месо, но ядат риба.

ХРАНАТА ПРЕЗ ВЕКОВЕТЕ

Първите хора се хранели с каквото намерят в природата, без да го готвят. Но след като открили огъня и се научили да го използват, те започнали да приготвят храната си. Това било огромна промяна. Разгледайте историческата линия долу, за да научите как хората се хранели през вековете.

Преди повече от 30 000 години

Появява се хлябът! Хората в Австралия започват да пекат плосък хляб с брашно, направено от изсушени и стрити растения и корени.



Кога се появило земеделието?



Преди около 10 000 години

Преди около 5000 години

Египтяните слагали на трапезата пухкав хляб, риба и плодове.



Преди около 4700 години

Китайският император си почивал под чаено дърво, когато няколко листенца паднали в купа с вряла вода. Получената напитка го заинтригувала. Така бил открит чаят.



Най-големият пътешественик

В Южна Америка започнали да отглеждат картофи преди около 12 000 години. Хиляди години по-късно, през около 1570 г., те били пренесени в Европа. Постепенно се разпространили и по другите континенти.

Преди повече от 3900 години

Олмеките – народ в Централна Америка, приготвяли какаова напитка, използвали я в различни церемонии, които по-късно били възприети от маите, а после и от ацтеките. Ацтеките наричали напитката чоколатъл.



Днес и в бъдеще

Днес всички тези храни са леснодостъпни. Хляб, фъстъчено масло, чай, шоколад, пица... Какво ще ядем в бъдеще?

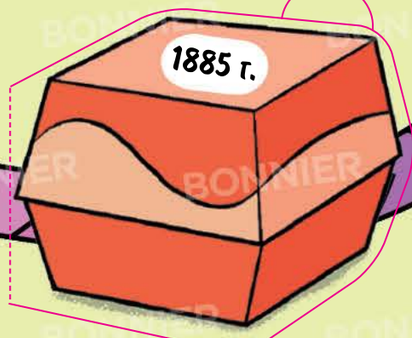


1913 г.

На студено!



1885 г.



1834 г.

Английският изобретател Джеймс Шарп създал газова печка, която можело да се използва в домашните кухни. Преди около 100 години повечето домакинства вече използвали тези печки вместо големите печки на дърва и въглища.

Преди повече от 1000 години

Ацтеките – народ в Централна Америка, започнали да смачкват фъстъчени ядки на паста, която мажели върху питки. Така се появил първият вариант на фъстъченото масло.





1000 г.