

## Из чего она состоит

Есть пять главных веществ, которые встречаются почти в любом продукте.



### Вода

Больше всего воды в напитках, но немного найдётся даже в сухарях.



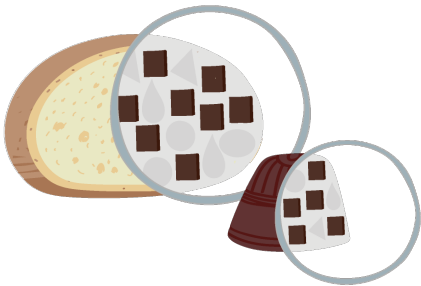
### Соли

Поваренная соль из солонки — только одна из них.



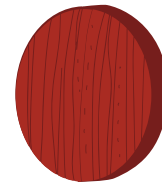
### Углеводы

Больше всего их в продуктах из злаков, в сладком, в овощах и фруктах. Это углеводная пища.



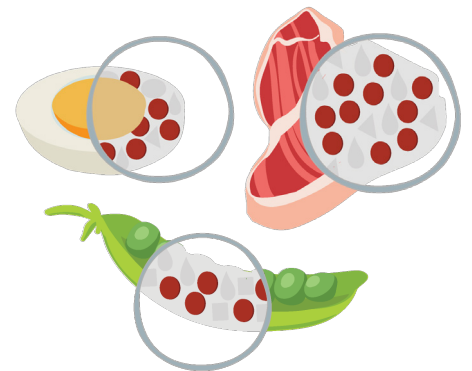
### Жир

Его много в масле: и растительном, и подсолнечном. Сало, сметана, сливки — это тоже жирная пища.



### Белки

Особенно много белков в мясе, яйцах, грибах, орехах и бобовых растениях. Их называют белковой пищей.



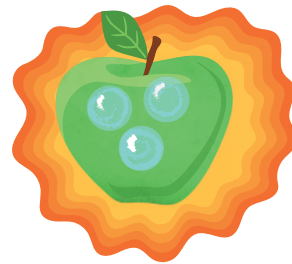
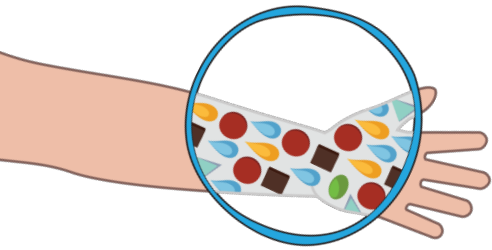
Продукты, в которых примерно поровну белков, жиров и углеводов, называют **сбалансированными**.

От слова «баланс», то есть равновесие. Самый сбалансированный продукт — это, пожалуй, молоко. И многие молочные продукты, например, творог, ряженка, йогурт.



В некоторых продуктах кроме этих пяти веществ встречаются и другие. Например, **витамины**.





## 1 Строительный материал для тела

Наше тело, как из кирпичиков, состоит из воды, солей, белков, жиров и углеводов. Со временем они изнашиваются, и их нужно заменять новыми.

## 2 Топливо для превращений

В пище заключена энергия, сила для всех жизненных превращений. Она высвобождается, когда питательные вещества соединяются с кислородом.

# Роль пищеварительной системы

Чтобы питательные вещества достались всем системам органов, их нужно передать крови.

Белки, жиры и углеводы состоят из крупных частичек и не могут протиснуться через стенки кишечника в капилляр.

В пищеварительной системе эти крупные частички размельчаются — **перевариваются**. И уже могут всосаться в кровь.



ЗУБЫ ТАК РАЗМЕЛЬЧИТЬ  
НЕ МОГУТ, ПИЩЕВАРЕНИЕ —  
НАСТОЯЩЕЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ!

А вода и соль состоят из мелких частичек и свободно проходят через стенки кишечника. Значит, и переваривать их не надо.