



Правильное питание – основа вашего здоровья



Руководитель
городского Центра здоровья-
Кавриго Снежана
Викторовна

Кусок хлеба насущного является, был и остается одной из самых важных проблем жизни, источником страданий, иногда удовлетворения, в руках врача - могучим средством лечения, в руках неведущих - причиной заболевания.

И. П. Павлов.



Существуют доказательства, что имеется определенная взаимосвязь между питанием и некоторыми неинфекционными хроническими заболеваниями:

Сердечно-сосудистые заболевания

Ожирение (метаболический синдром)

Онкологические заболевания

Сахарный диабет

Подагра

Желчекаменная болезнь

Холецистит

Панкреатит

Нефролитиаз

Особенности современного питания

- Избыточная калорийность
- Повышенное содержание жиров и сахаров
- Низкое содержание пищевых волокон
- Большая доля восстановленных и консервированных продуктов, проигрывающих натуральным по содержанию витаминов
- Наличие в пищи пищевых добавок, ароматизаторов, усилителей вкуса, красителей и пр.
- Несвоевременные и быстрые приемы пищи
- Злоупотребление алкоголем
- Переедание

Законы рационального питания:

1.Закон энергетической адекватности питания.

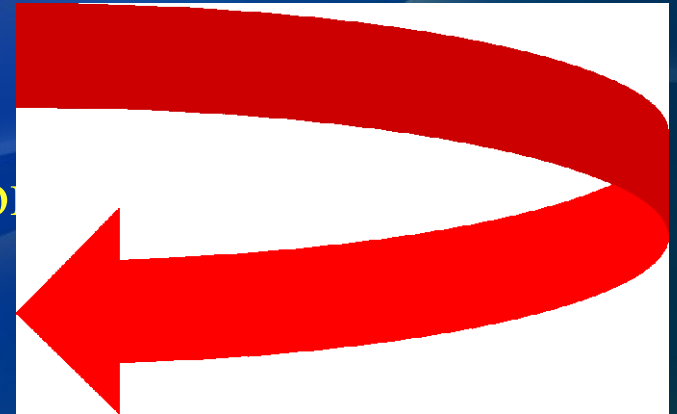
Энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать энергетическим затратам организма с учётом возраста, пола, состояния здоровья, специфики выполняемой работы (по нормам физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии).

2.Закон нутриентной адекватности питания.

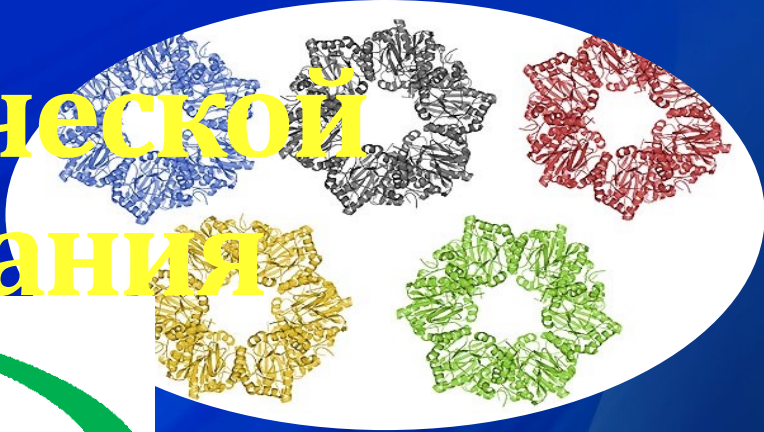
● Нутриенты (nutrientia-питательный) - органические и неорганические вещества, входящие в состав пищевых продуктов и используемые организмом для обеспечения своей жизнедеятельности (белки, жиры, углеводы, витамины и др.).

В суточном рационе должны присутствовать 6 групп продуктов:

- Молочные
- Мясные
- Хлебобулочные, крупяные, макаронные
- Жиры
- Овощи и фрукты



3. Закон энзиматической адекватности питания



Энзимы (от греч. en — в, внутри и zúme — закваска), ферменты.

Химический состав пищи, её усвояемость и перевариваемость должны соответствовать ферментным системам организма. При нарушении закона энзиматической адекватности, то есть, если в ЖКТ отсутствуют адекватные химической структуре пищи ферменты, происходит нарушение пищеварения и всасывания. Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого конкретного организма.



4.Закон биотической

адекватности питания.

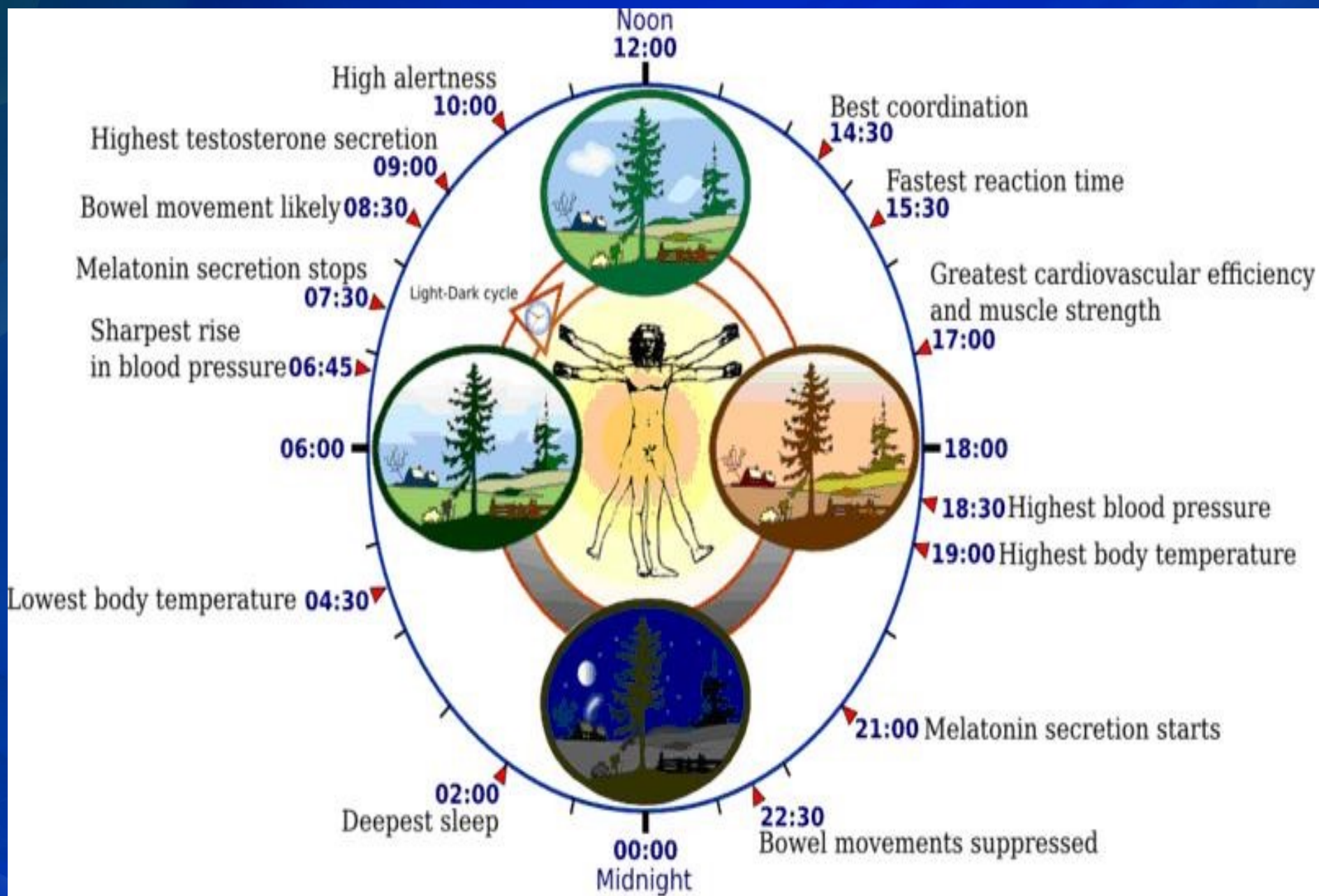
● Пища должна быть безвредной и не содержать патогенных микроорганизмов, а также ксенобиотиков (пестициды, тяжелые металлы, нитраты, нитриты, микотоксины и пр.), радионуклидов, в количествах не превышающих допустимых уровней. Острое или хроническое действие ксенобиотиков, поступающих с пищей, приводит к пищевым отравлениям



5.Закон биоритмологической адекватности питания



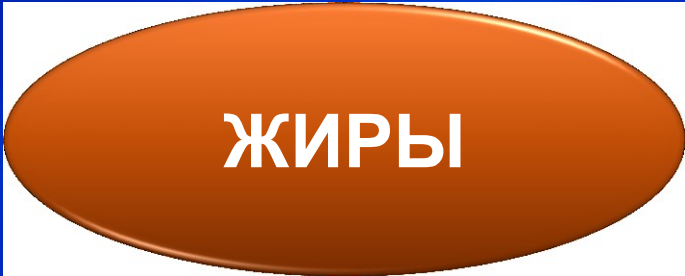
● Необходимо соблюдать рациональный режим питания в соответствии с биологическими и социальными ритмами. Данный закон подразумевает построение питания с учетом циклической деятельности пищеварительного тракта, а также влияния ритмов деятельности других органов и систем на процессы пищеварения.



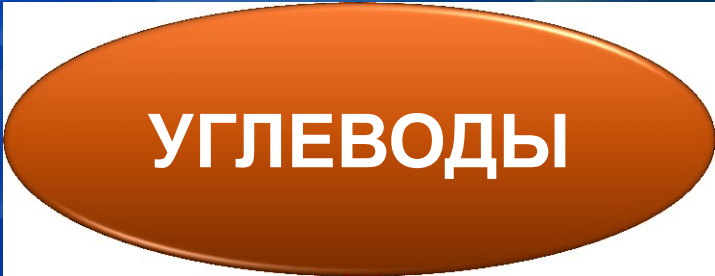
Основные компоненты пищи:



БЕЛКИ



ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ

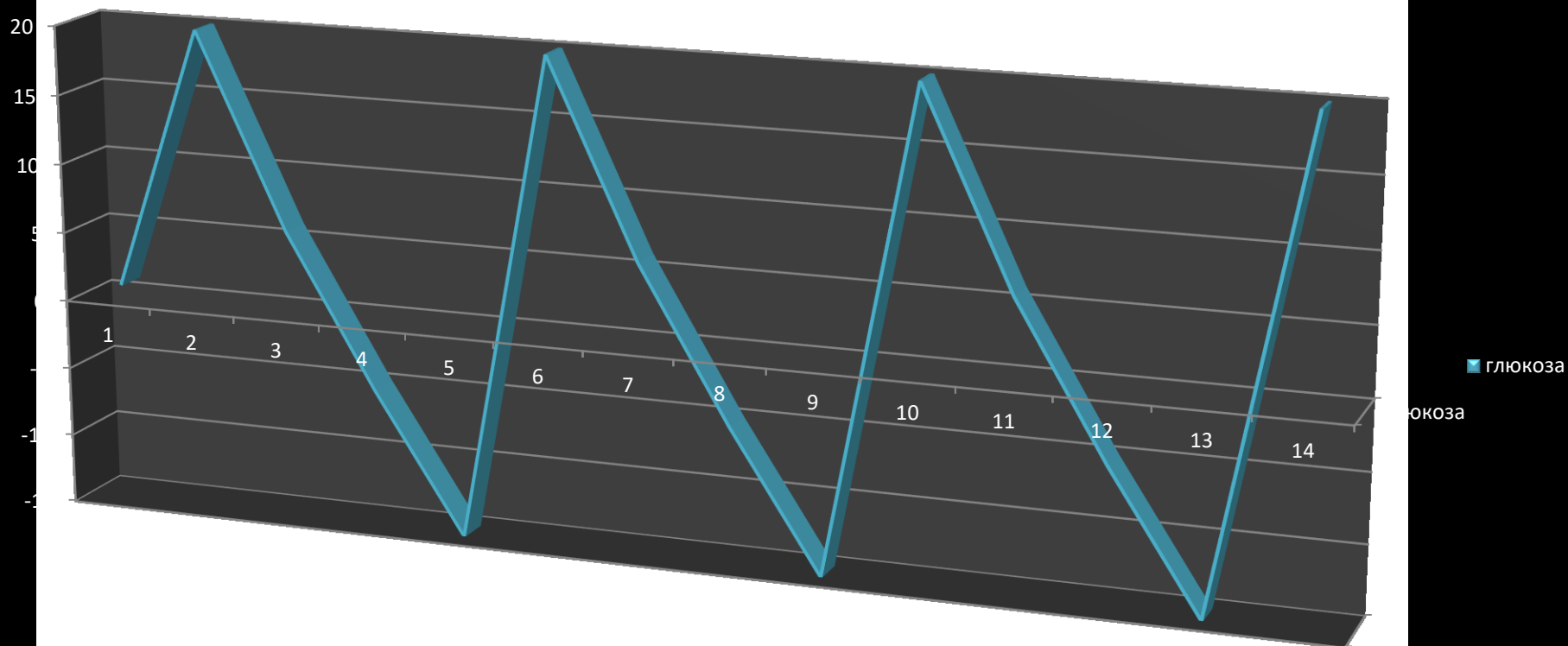
Продукты с повышенным содержанием отдельных незаменимых аминокислот

- **Валин**: зерновые, бобовые, **мясо**, грибы, **молочные продукты**, **арахис**.
- **Изолейцин**: миндаль, кешью, куриное мясо, турецкий горох (нут), **яйца**, рыба, чечевица, печень, **мясо**, рожь, большинство семян, соя.
- **Лейцин**: **мясо**, рыба, чечевица, **орехи**, большинство семян, курица, **яйца**, овёс, бурый (неочищенный) рис.
- **Лизин**: рыба, **мясо**, молочные продукты, пшеница, орехи, амарант.
- **Метионин**: молоко, **мясо**, рыба, **яйца**, **бобы**, фасоль, чечевица и соя.
- **Треонин**: молочные продукты, **яйца**, орехи, **бобы**.
- **Триптофан**: бобовые, овёс, бананы, сушёные финики, **арахис**, кунжут, кедровые орехи, молоко, йогурт, творог, рыба, курица, индейка, **мясо**.
- **Фенилаланин**: бобовые, **орехи**, говядина, куриное мясо, рыба, **яйца**, творог, молоко. Также образуется в организме при распаде синтетического сахарозаменителя — аспартама, активно используемого в пищевой промышленности.
- **Аргинин** (условно-незаменимая аминокислота): семена тыквы, **мясо**, арахис, кунжут, йогурт, швейцарский сыр.
- **Гистидин**: тунец, лосось, свиная вырезка, говяжье филе, куриные грудки, соевые **бобы**, **арахис**, чечевица.

УГЛЕВОДЫ

- Углеводы по своей химической структуре можно разделить на простые углеводы (моносахариды и дисахариды) и сложные углеводы (полисахариды).
- Употребление сложных углеводов в пищу (фрукты, овощи, каши, бобовые, макаронные изделия) зарядит Вас достаточным количеством энергии.

ГЛЮКОЗА-ИНСУЛИН



Пищевые волокна

Источники:

1. Отруби
 2. Кукуруза
 3. Овощи и фрукты
 4. Хлеб из муки грубого помола
- Норма - 25-40г или 1 ст. ложка отрубей



 Расчет суточной физиологической потребности в жидкости для здорового человека в состоянии легкой физической активности

**25-35 мл на кг массы тела в сутки;
1-1,5 мл на каждую потребляемую ккал;
минимум 1,5-1,7 л в сутки**

$$30\text{мл} * 60\text{кг} = 1800\text{мл}$$

Что такое пищевая непереносимость



Непереносимость пищевых продуктов, известная также как гиперчувствительность к пище или неаллергическая гиперчувствительность, не относится к аллергиям, это лишь трудность в переваривании определенных продуктов.

Пищевая аллергия затрагивает иммунную систему, в то время как пищевая непереносимость — нет. Некоторые люди страдают проблемами пищеварения после употребления определенных продуктов, но как бороться с этим и к чему следует прибегать при желании избавиться от этого дискомфорта?

Что чаще всего вызывает пищевую непереносимость?

- Чаще всего связаны с пищевой непереносимостью молочные продукты, злаки, цитрусовые и продукты, которые вызывают кишечные накопление газов, такие как бобы и капуста.
- Отличить непереносимость от аллергии можно — небольшое употребление продуктов, вызывающих аллергию, сразу вызывает симптомы. При пищевой непереносимости можно употреблять продукты в малых количествах и не чувствовать никакого дискомфорта.

Истинные аллергены

8 продуктов:

1.Яйцо

2.Злаковые (пшеница)

3.Молоко

4.Орехи(арахис)

5.Цитрусовые

6.Соя

7.Морепродукты

8.Рыба

**93% пищевой
аллергии
вызвано
данними
продуктами**

Зависимость от дозы

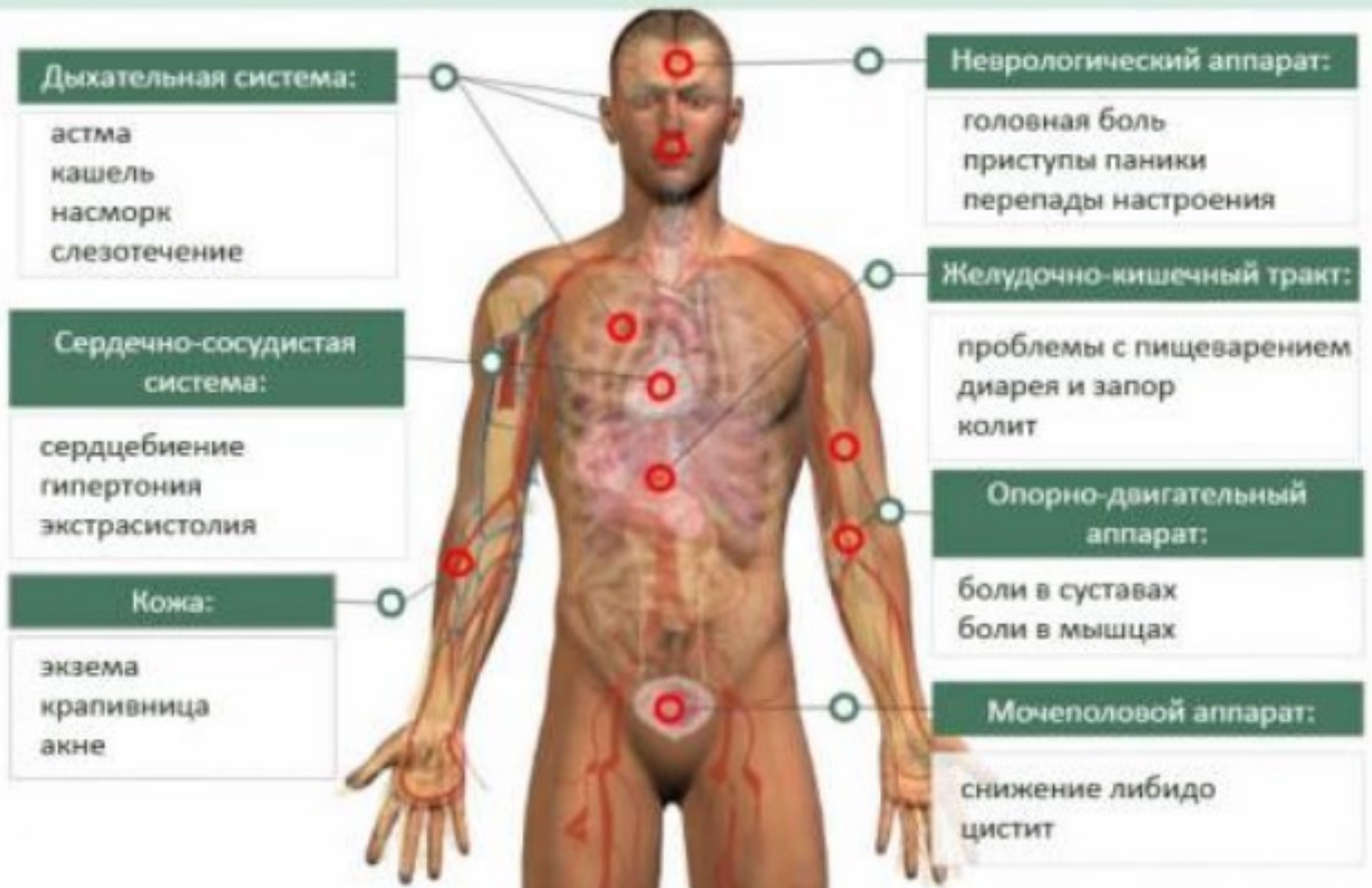
- Псевдоаллергия зависит от дозы — употребление большого количества вызывает дискомфорт.
- Истинная аллергия не имеет зависимости от дозы и несет «прямую» опасность для организма.

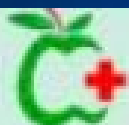


Каковы признаки и симптомы пищевой непереносимости?

- Симптомы пищевой непереносимости, как правило, проявляются в течение нескольких часов после употребления в пищу продуктов, вызывающих эту непереносимость. Продолжаться симптомы могут до нескольких часов, в некоторых случаях до 48 часов.
- Наиболее распространенные симптомы пищевой непереносимости:
 - — спазмы в животе;
 - — вздутие;
 - — темные круги под глазами;
 - — диарея;
 - — сухой кашель, неприятные ощущения во рту;
 - — усталость;
 - — метеоризм;
 - — головная боль;
 - — симптомы раздраженного кишечника.

Симптомы пищевой непереносимости





Симптомы пищевой аллергии:

Неврологический аппарат

Головокружение
Головные боли
Обмороки

Дыхательная система

Бронхоспазм и кашель
Насморк
Затруднение дыхания

Ротоглотка

Отек губы
Сухость во рту и горле
Хриплый голос

Сердечно-сосудистая система

Аритмия
Низкое давление

Желудочно-кишечный тракт

Тошнота, рвота и диарея
Спазмы и вздутие живота

Кожа

Отек Квинке
Крапивница
Дерматит, экзема



СОТРУДНИЧЕСТВО с

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

как следовать рациону здорового питания каждый день



Федеральное государственное бюджетное учреждение
**Национальный медицинский исследовательский
центр терапии и профилактической медицины**
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Серия «Питание и здоровье»



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

как следовать рациону здорового питания
каждый день

Карамнова Н.С.
Швабская О.Б.

КАК СДЕЛАТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ РАЦИОНОМ КАЖДОГО ДНЯ? 5 ПРОСТЫХ ШАГОВ ...

Следовать рациону здорового питания просто, необходимо выполнить несколько практических шагов к изменению привычек питания. Итак, ...

ШАГ 1 К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

Исключите из рациона продукты, которые не доставляют организму никаких питательных веществ, но при этом являются источниками компонентов, «перегружающих» организм и мешающих усвоению нужных веществ. Это продукты глубокой переработки, содержащие высокое количество соли, добавленного сахара, насыщенных и даже транс-жиров, а еще включающие дополнительные вещества (ароматизаторы, усилители вкуса, разрыхлители, усилители консистенции и др.). Следует ограничить до полного исключения из рациона: алкоголь, колбасные изделия, мясные и рыбные деликатесы (ветчина, балык, икра, паштеты и др.) и копчености, кондитерские изделия, пикантные соленые закуски (крекеры, сухарики, чипсы и др.), сладкие газированные напитки. Исключение из рациона этих продуктов позволяет оптимально усваиваться необходимым организму питательным веществам из пищи.



ШАГ 2 К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

Основой рациона здорового питания являются растительные продукты и блюда из них, которые могут быть дополнены продуктами животного происхождения. Составьте рацион, следуя простым правилам здорового питания:

- Молочные продукты — основные источники кальция, поэтому рекомендуется ежедневно потреблять 1-2 порции. Предпочтительна молочная продукция с низким содержанием жира: молоко, кефир и йогурт 0-2,5% жирности, сыр — 4,0-17,0%, творог — 0-5,0% жирности, сметана — 10,0-15,0%. Следует избегать потребления сливок, изделий с добавленным сахаром (творожная масса, сладкие сырки, мусс, крем, молочные ломтики) и ограничить потребление сливочного масла до 10-20 г/сут. Если потребление молочных продуктов невозможно, то следует проконсультироваться с врачом на предмет ежедневного приема кальцийсодержащего препарата.
- Потребление красного мяса (говядина, свинина, баранина) ввиду высокого содержания насыщенных жиров целесообразно ограничивать до 2-3 раз/нед. (не более 300-350 г/нед.), а субпродуктов (печень, язык) — до 1-2 раз/мес. Предпочтительно нежирное мясо (без видимого жира), пример, тощая говядина, телятина, кролик. Мясоколбасные изделия (сосиски, сардельки, колбасы, карбонаты и др.) следует максимально ограничить до полного исключения из рациона ввиду высокого содержания в них соли и насыщенных жиров.
- Ограниченное потребление соли — не более 5 г/сут. (это 1 ч. ложка «без верха»), включая уже соль, используемую и в приготовлении пищи, и уже содержащуюся в готовых продуктах (хлебобулочные изделия, молочные продукты, консервированная продукция). Следует ограничить или исключить продукты с высоким содержанием соли (колбасные изделия,

