



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

«Культ здорового
питания
развивайте с
рождения»



ПИТАНИЕ - одна из базовых потребностей человека.

Еда - это счастье и проклятье человечества, ведь она поддерживает жизнь, но она же и губит (некачественные продукты, переедание, ожирение).



**«Наши пищевые вещества должны
быть лечебными средствами, а
наши лечебные средства должны
быть пищевыми веществами»**

Гиппократ

Иначе

**«Пусть пища будет лекарством, а
лекарством пусть будет пища»**



Для нормального роста и гармоничного развития организма человека необходимо **здоровое питание**, критерием рациональности, которого является:

1. полноценность рациона по качеству, разнообразию продуктов питания;
2. сбалансированность по количеству, по соотношению белков, жиров и углеводов.



К ингредиентам питания относят

- **органические вещества** - белки, жиры, углеводы, нуклеиновые кислоты.
- **микронутриенты** - витамины и минералы.
- **ВОДА** - преобладающий компонент всех живых организмов и рациона питания.



«ЖИЗНЬ - ЕСТЬ СПОСОБ СУЩЕСТВОВАНИЯ БЕЛКОВЫХ ТЕЛ»

Ф.Энгельс





В образовании белков участвуют только 20 аминокислот, их называют **основными**.

10 из них незаменимые, должны поступать с растительной пищей, т.к. синтезируются в растениях.

Синтез белка подчиняется закону **«ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО»**.

Если не будет хватать хотя бы одной аминокислоты, синтез белка прекратится.



В период наиболее интенсивного роста в организме человека синтезируется около 100 грамм белков в сутки, из которых:

- на долю печени приходится около - 23 г,
- белков мышц - 32 г,
- гемоглобина - 8 грамм и т.д.

Поэтому суточная потребность в белке не менее 100 грамм в сутки, из них:

- 2/3 животного происхождения,
- 1/3 растительного происхождения.

У беременных, у лиц с тяжелой физической нагрузкой выше - до 120-150 грамм.



При недостаточном поступлении белков с пищей происходит распад белков ряда тканей во имя обеспечения жизнедеятельности целостного организма (для синтеза гормонов, ферментов).

Т.е. строительные белки «жертвуют» собой.

Степень усвоения **белков** и **аминокислот** пищи зависит от количественного и качественного состава углеводов и жиров (липидов).



Жиры - липиды

Функции:

- гормональная (половые гормоны, мужские и женские)
- защитная - мембраны клеток (чем больше жиров в мембране клеток, тем больше она живет)
- энергетическая (как резерв, не норма для организма)

Источники **жиров**
животного
происхождения -
сливки, сыры, яйца,
сливочное масло.

Источники **жиров**
растительного
происхождения -
растительные масла,
орехи, семечки.



Углеводы, а именно глюкоза – основной источник **энергии**. Из нее в большей степени синтезируется АТФ, универсальное «топливо» клетки и всего организма.

Следующие функции углеводов:

- структурная и рецепторная, входят в состав мембраны клеток.
- входят в состав ДНК, РНК (хромосом, генетической информации)



Источники **углеводов**:
овощи, фрукты,
злаки, молочный
сахар - лактоза.

В растительных
организмах на долю
углеводов
приходится до 80%
сухой массы.



Углеводы участвуют в переваривании и усвоении белков, жиров и самих углеводов.

Суточная потребность в 4-5 раз выше потребности в белках и жирах



Углеводы - основной источник энергии

При дефиците углеводов в организме, энергия образуется при распаде жиров и белков, что является патологией для организма, т.к. при отсутствии углеводов они распадаются с образованием токсических веществ, например кетоновых тел.

Витамины и микроэлементы

«оживляют» белки, жиры и углеводы, обеспечивают их функции. Без них белки, жиры и углеводы балласт. Так например, белок-глобин в соединении с железом образует фермент гемоглобин - фермент с функцией переноса кислорода.

Другой пример тот же белок-глобин в соединении с йодом, образует гормон щитовидной железы трийодтиронин и т.д.





Сбалансированность ингредиентов:

1 : 1 : 4-5

- белки-100 гр.
- жиры 100 гр.
- углеводы 400-500 гр.



Процесс переваривания пищи

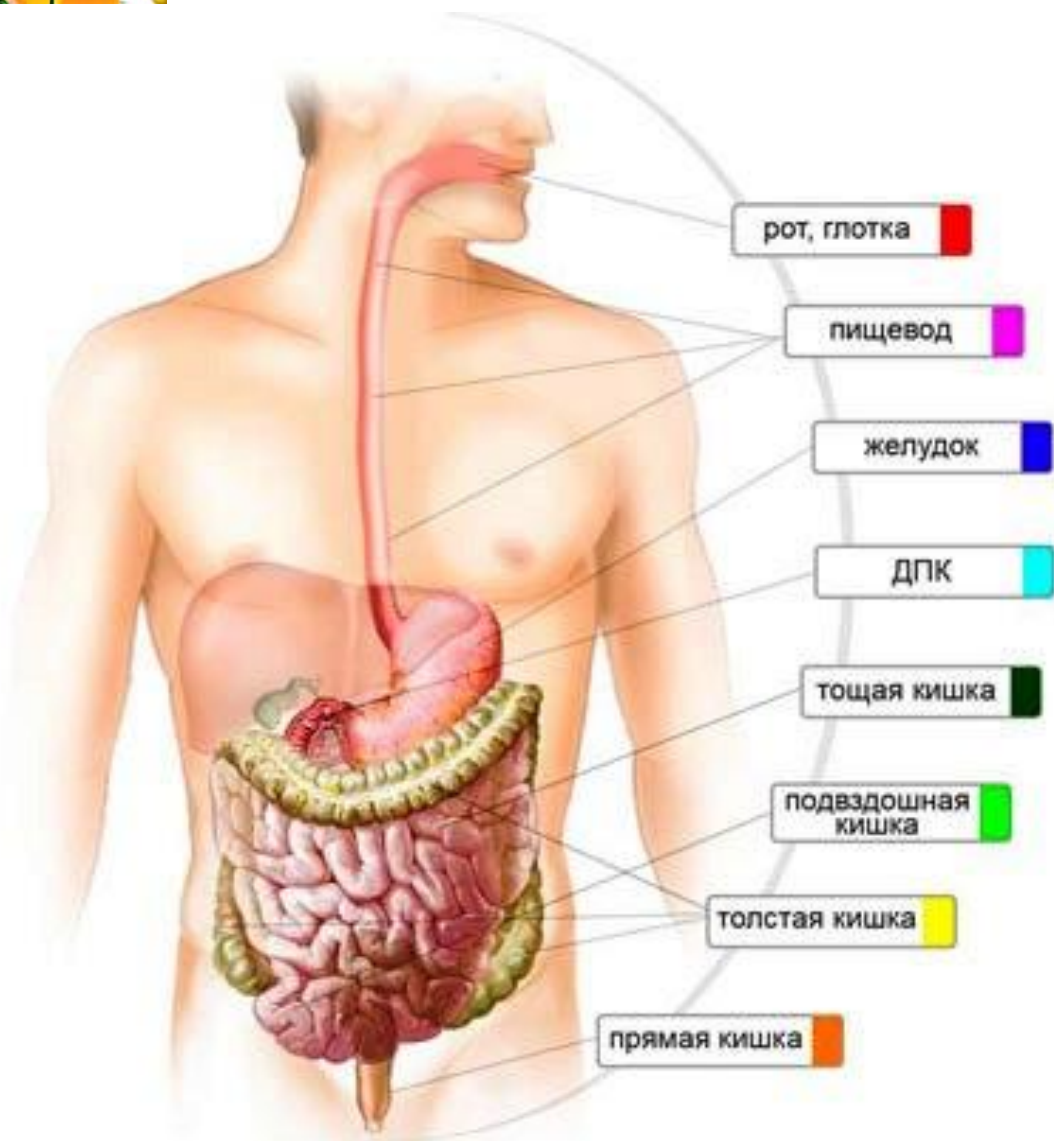


Рисунок органов
пищеварения,
начиная с
ротовой
полости кончая
прямой
кишкой.



Аппетит и голод

Аппетит - от лат. желание, потребность. Это ощущение, связанное с потребностью в пище, физиологический механизм, регулирующий поступление в организм пищевых веществ.

При длительном отсутствии пищи аппетит переходит в ощущение голода.

Голод - это стресс, пробуждающий инстинкт употребить пищу, без учета «душевных» потребностей к пище.



«Животное насыщается, человек ест,
умный человек умеет питаться»

Брилья-Саварен



Если голодный на вопрос:

«Хотите ли вы есть?»

отвечает: «Да» и не важно что,

то не голодный отвечает: «Смотря

что» - **ВОТ ЭТО АППЕТИТ.**



Аппетит - это душевные переживания, потребность к определенным продуктам питания, блюдам и т.д.

Голод - это врожденный инстинкт, вызванный «пустым желудком», общей слабостью, отсутствием энергии.

Аппетит воспитывается,
вырабатывается,
формируется. Поэтому
важно воспитывать культ
здорового питания
с рождения.



С рождения ребенок проявляет чувство голода к грудному молоку, с введением блюд прикорма у него формируется аппетит. Если приучать к употреблению здоровых продуктов питания (без ГМО консервантов, усилителей пищи не по возрасту), то у

будет проблем с пищеварением обменными нарушениями организм будет здоровым



Родители, имея не здоровый аппетит, формируют его у ребенка.

Самое время, формируя здоровый аппетит у ребенка с рождения, оздоравливать свой. Для этого необходимы волевые усилия и пение.

Попытайтесь! Помните!

«Ты то, что ты ешь!».



Если у вас в рационе питания преобладает **«мертвая»** нездоровая пища, она становится «киллером» для вашего организма.



В нем образуется огромное количество клеток-киллеров иммунной системы, разрушающих ваш организм.



Факторы, влияющие на аппетит:

- индивидуальные особенности обмена веществ
- интенсивность выработки гормонов
- уровень энергозатрат



Варианты изменения аппетита: высокий, низкий, извращенный.

Задача вашего доктора разобраться в причинах изменения аппетита.

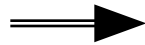
ОБРАЩАЙТЕСЬ К ДОКТОРУ!

Не пытайтесь решить проблему самостоятельно, т.к. перечисленные факторы имеют особенности в диагностике и коррекции, в компетенции только доктора.

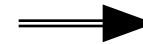
Ваша задача - выполнять его советы.

Биоритмы обмена веществ

с 4.00 утра
до 12.00 дня

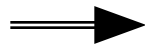


протекают
процессы
очистки
организма

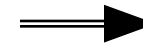


Нужна энергия,
пища должна
быть из
углеводов
(каши, овощи,
фрукты)

с 12.00
до 21.00 вечера

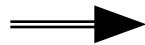


протекают
процессы
пищеварения

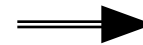


Полноценное питание
белки : жиры : углеводы

с 21.00
до 4.00 утра



протекают
процессы
синтеза, роста,
восстановления
(только во
время сна)

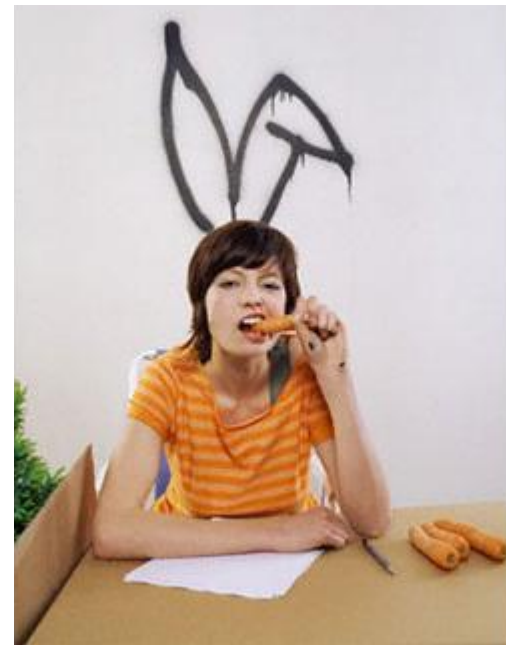


Ночью пищу не
употреблять.
Следует спать

К вопросу о вегетарианстве

Пора прекратить дискуссию о вегетарианстве - как о самом здоровом питании. Научные исследования подтверждают обратное.

Доказано, при вегетарианском питании развивается дефицит белка, витаминов и микроэлементов.



ПОМНИТЕ!!! Животная пища богата белками, жирами, витаминами и микроэлементами.

Органические кислоты, ферменты, углеводы овощей и фруктов помогают процессу пищеварения, лучшему усвоению животной пищи, устраняя гнилостные процессы в кишечнике.

ПОЭТОМУ, питание должно быть разнообразным, сбалансированным, т.е. рациональным.

«Культ питания следует воспитывать с зачатия»

Вкусовые качества, аппетит ребенка закладываются в утробе матери. Питание беременной стимулирует созревание ферментов желудочно-кишечного тракта плода.

Рациональное питание способствует нормальному развитию ребенка.



Питание беременной и кормящей матери

| Продукты | Количество, г брутто в сутки | |
|--|------------------------------|----------|
| | Беременные | Кормящие |
| Хлеб пшеничный | 120 | 150 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 100 |
| Мука пшеничная | 15 | 20 |
| Крупы, бобовые, макаронные изделия | 60 | 70 |
| Картофель | 200 | 200 |
| Овощи разные, зелень | 500 | 500 |
| Фрукты свежие | 300 | 300 |
| Сок фруктовый | 150 | 150 |
| Фрукты сухие | 20 | 20 |
| Сахар | 60 | 60 |
| Кондитерские изделия | 20 | 20 |
| Мясо, птица 1 кат. | 170 | 170 |
| Рыба | 70 | 70 |
| Молоко, кефир и др. кисломолочные продукты 2,5% жирности | 500 | 600 |
| Творог 4-9% жирности | 50 | 50 |

Питание беременной и кормящей матери

| Продукты | Количество, г брутто в сутки | |
|-----------------------------------|------------------------------|----------|
| | Беременные | Кормящие |
| Сметана 10% жирности | 15 | 15 |
| Масло сливочное, н/с | 25 | 25 |
| Масло растительное | 15 | 15 |
| Яйцо диетическое, шт. | 1 / 2 | 1 / 2 |
| Сыр твердый | 15 | 15 |
| Чай | 1 | 1 |
| Кофе | 3 | 3 |
| Соль йодированная | 5 | 8 |
| Химический состав наборов: | | |
| Белки, г | 96 | 104 |
| в т.ч. животные, г | 60 | 60 |
| Жиры, г | 90 | 93 |
| в т.ч. растительные, г | 23 | 25 |
| Углеводы, г | 340 | 370 |
| Энергетическая ценность, ккал | 2556 | 2735 |



Будьте здоровы!