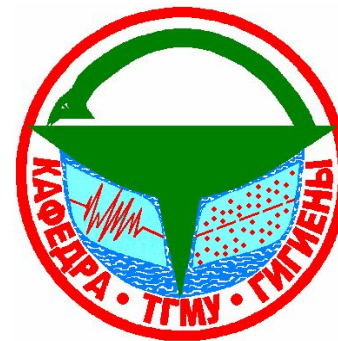




Лекция



**Виды
питания и
их
характеристика**

***Основные
вопросы***

1

Основные виды питания и их общая характеристика

2

Гигиенические требования к рациональному (здоровому) питанию; критический анализ альтернативных концепций в области питания

1 вопрос

***Основные
виды питания
и их общая
характеристика***

1

Рациональное питание

Оптимально подобранный набор традиционных продуктов питания, нормируемый на популяционном уровне. Компромисс между требованиями оптимального питания и социально-экономическими возможностями его обеспечения

2

Оптимальное питание

Питание по всем без исключения характеристикам полностью соответствующее потребностям конкретного индивидуума

3

Профилактическое питание

Рационы для профилактики вредного воздействия факторов среды обитания, например, в условиях экологического неблагополучия

4

Лечебно- профилактическое питание

**Питание относительно
здоровых людей для
профилактики
вредного воздействия
производственных
условий и факторов
трудового процесса**

• *Лечебное (диетическое) питание*

5

***Дифференциация
лечебного и
диетического
питания***

Критерий	Лечебное питание	Диетическое питание
Место применения	Стационар	Диетические столовые, домашнее питание
Контроль врача	Ежедневный	Эпизодический
Режим ведения больных	Ограниченный, постельный	Свободный, больные работоспособны
Пищевая ценность	Возможны резкие отступления от норм	В пределах физиологических норм
Продолжительность применения	Время применения ограничено	Продолжительное время
Используемые диеты	Могут использоваться все диеты	Используется ограниченное число диет
Материальное обеспечение	Питание бесплатное	Оплачиваемое больными, предприятиями, профсоюзами

6

Специализированное питание

Рационы для контингентов с особыми условиями и факторами жизнедеятельности, например в ВС, спортивное питание, питание в чрезвычайных ситуациях и т.п.

7

Функциональное питание

Рационы с компонентами, избирательно и позитивно воздействующими на отдельные функции организма

8

Нетрадиционное (альтернативное) питание

***Использование в
питании
нетрадиционных
диет и продуктов***

2 вопрос

**Гигиенические
требования к
рациональному
(здоровому) питанию;
критический анализ
альтернативных
концепций в области
питания**

***Принципы
рационального
питания***

1

***Адекватность питания
энергозатратам***

2

***Сбалансированность
нутриентов***

3

***Высокая усвояемость,
удобоваримость и
биодоступность пищи***

4

Разнообразие пищи

5

Высокие органолептические свойства

6

Способность пищи создавать чувство насыщения

7

Оптимальный режим питания

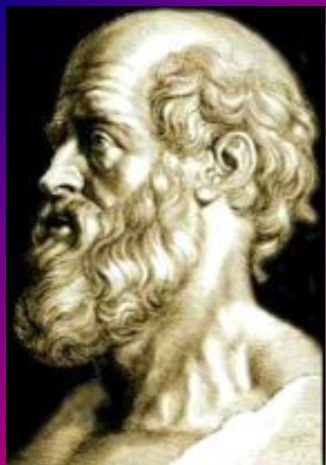
8

Санитарно-эпидемиологическая безупречность пищи



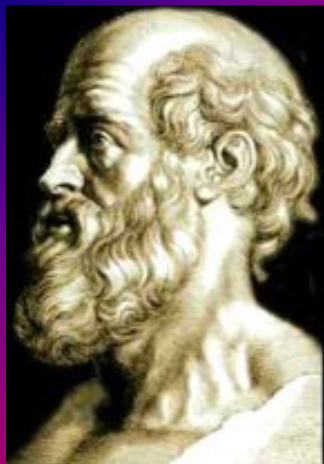
***Никто не должен
преступать меру ни в
пище, ни в питии***

Пифагор



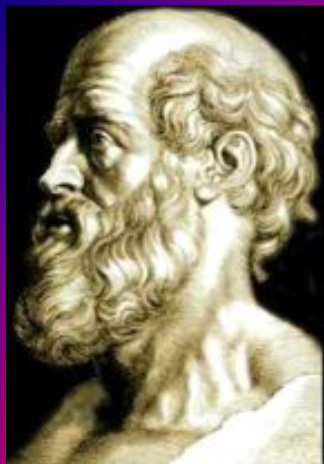
***Наши пищевые вещества
должны быть лечебным
средством, а наши лечебные
средства должны быть
пищевыми веществами***

Гиппократ



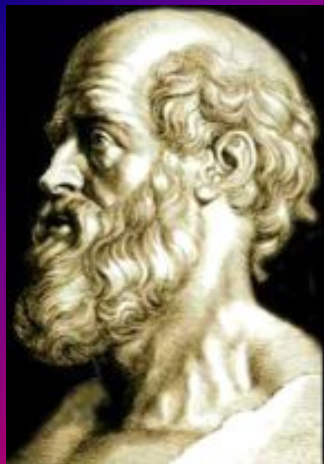
Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если преступить меру природы

Гиппократ



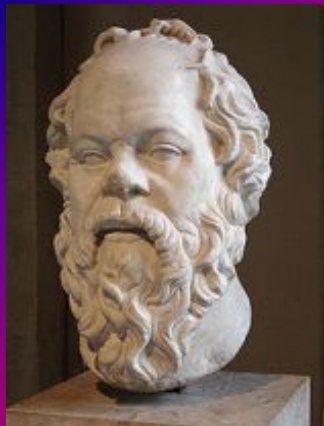
Действия диетических средств продолжительны, а действия лекарств — скоропреходящи

Гиппократ



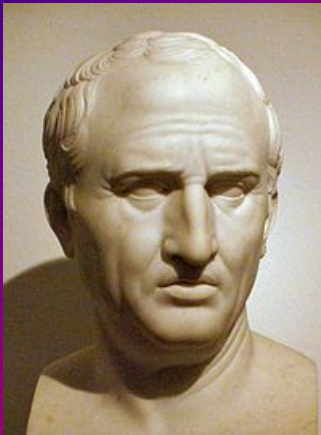
**Переедание приводит к
болезни, так
показывает практика**

Гиппократ



**Люди дурные живут для того,
чтобы есть и пить, люди
добродетельные едят и пьют
для того, чтобы жить**

Сократ



***Есть и пить нужно
столько, чтобы
наши силы этим
восстанавливались,
а не подавлялись***

***Цицерон Марк
Туллий***



**Умерен будь в еде
– вот заповедь
одна,**

**Вторая заповедь –
поменьше пей
вина**

Авиценна

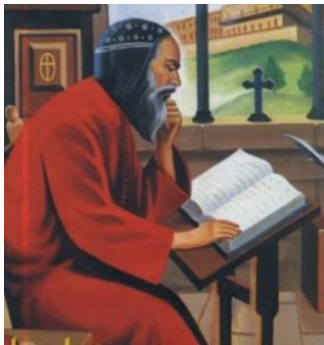


***Если хочешь
продлить свою
жизнь, укороти
свои трапезы***

***Бенджамин
Франклин***



● *Сенека Луций Анней (Младший)*

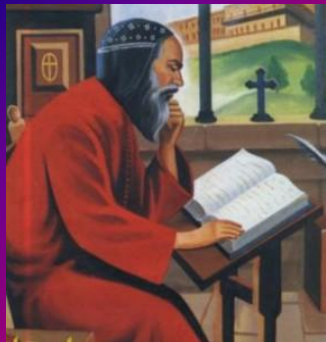


ль-Фарадж



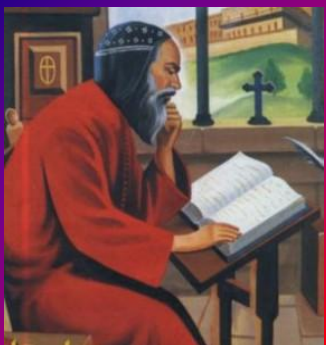
**Здоровье
гораздо более
зависит от
наших привычек
и питания, чем
от врачебного
искусства**

Джон Леббок



Обильная еда вредит телу так же, как изобилие воды вредит посеву

Абу-ль-Фарадж



Пища, которую организм не переваривает, съедает того, кто ее съел. Ешь поэтому в меру

Абу-ль-Фарадж



Человек живет не тем, что он съедает, а тем, что переваривает. Положение это одинаково справедливо относится и к уму и к телу

Бенджамин Франклин



Великие люди всегда были воздержаны в еде

Оноре де Бальзак



***Вставайте из-за
стола слегка
голодными, и вы
будете всегда
здоровы***

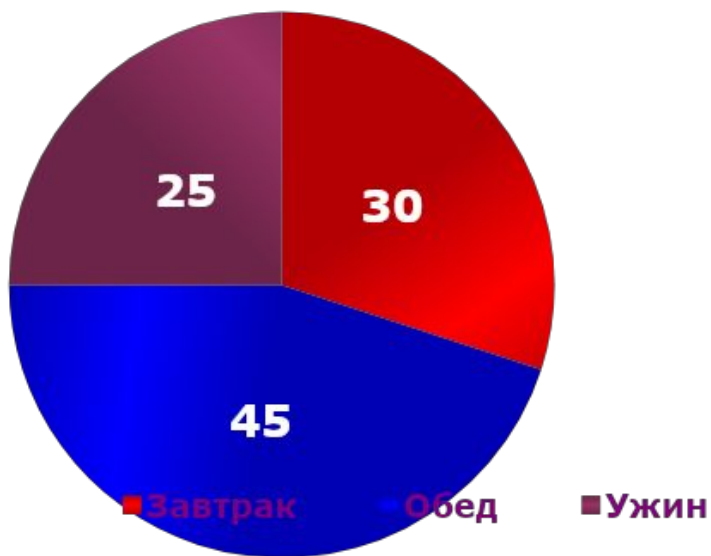
Гален



***Можешь и не
заметить, как
обеденный стол
займет в сознании
место алтаря***

***Франтишек
Крышка***





При трехразовом питании



При четырехразовом питании

**Рекомендуемое распределение ЭЦ
суточного рациона питания по приемам пищи,
% к его суммарной ЭЦ**

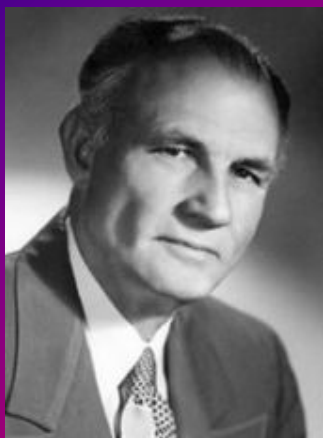


Содержание общего холестерина в сыворотке крови студентов после месяца приема пищи с различной кратностью, мг%



Частота тремора у студентов после месяца приема пищи с различной кратностью

Герберт М. Шелтон (1895-1985)



Выдающийся американский ученый, крупнейший представитель школы натуральной гигиены XX века. Он автор 40 научных трудов, посвященных пропаганде здорового образа жизни, основатель знаменитой «Школы здоровья», в которой вылечил 50 тысяч безнадежно больных людей, разработал целую философию питания, в основе которой лежит правильное сочетание продуктов







Поль Брэгг (Пол Чаппиус Брэгг) (1895-1976)



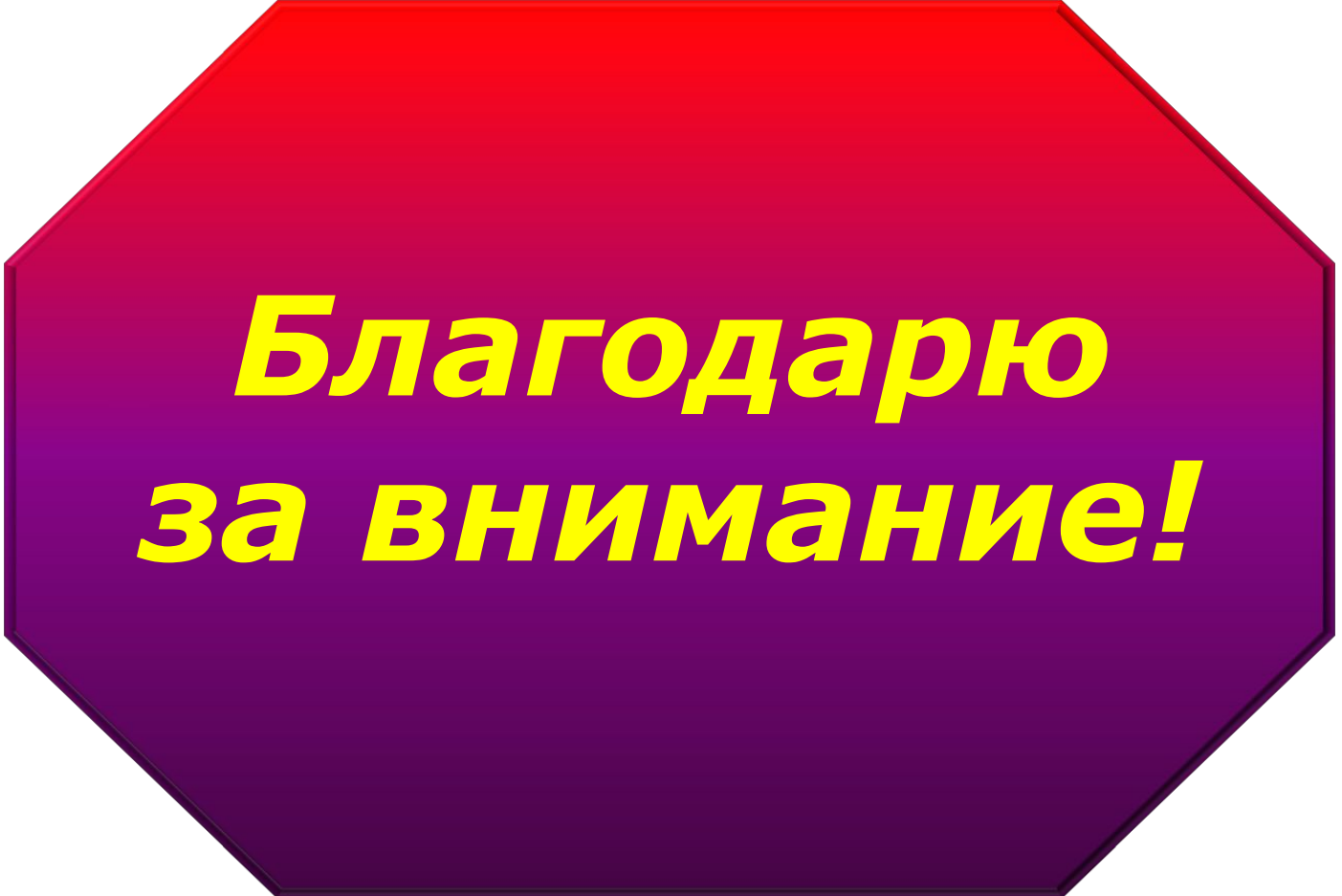
**Американский диетолог.
Основоположник
американского движения
здорового питания.
Разработчик оригинальных
техник дыхания, голодания,
диеты и закалки организма.
Широкую известность в
России получил после
издания книги «Чудо
голодания»**





**Я удивляюсь тому, кто
допустил на своем столе
искаженные формы
мёртвых тел и
потребовал для своего
ежедневного питания то,
что ещё так недавно
представляло собою
существа, одаренные
движением, пониманием
и ГОЛОСОМ**

Плутарх



***Благодарю
за внимание!***