

# Правильное питание - залог здоровья!



# «Здоровая пирамида»



# Значение питания:

## 1) Физиологическое.

Питание обеспечивает человека энергией и пластическим материалом, необходимым для роста и развития, для выполнения физической и умственной работы, поддержания основных жизненных функций.

## 2) Медицинское.

2.1. При недостаточном или избыточном поступлении пищи могут возникать алиментарно - обусловленные заболевания (рахит, анемия, атеросклероз, эндемический зоб, ожирение).

2.2. Особый вид питания - лечебное (диетическое) питание используется при лечении многих заболеваний : сахарный диабет, гастрит, ревматизм

# Значение питания:

## **1) Физиологическое.**

Питание обеспечивает человека энергией и пластическим материалом, необходимым для роста и развития, для выполнения физической и умственной работы, поддержания основных жизненных функций.

## **2) Медицинское.**

2.1. При недостаточном или избыточном поступлении пищи могут возникать алиментарно - обусловленные заболевания (рахит, анемия, атеросклероз, эндемический зоб, ожирение).

2.2. Особый вид питания - лечебное (диетическое) питание используется при лечении многих заболеваний : сахарный диабет, гастрит, ревматизм

### **3) Социальное.**

Состав и вид семьи, положение человека в обществе, благосостояние определяются достаточностью питания

### **4) Воспитательное.**

Умение выбирать полезные и безопасные продукты, порядок поведения за обеденным столом, уметь пользоваться столовыми приборами, соблюдать режим питания.

**5) Функция общения между людьми.** Общания членов семьи, бизнесменов, государственных деятелей, официальных делегаций, как правило, проходят за приемом пищи (бизнес – ланч и др.)

### **6) Ритуальное.**

Именины, свадьба, юбилеи, поминки – сопровождаются приемом пищи, когда количество и качество, пищи, технология приготовления блюда, сервировка стола должны соответствовать характеру данного события

### **7) Этническое.**

Отдавая предпочтение одним продуктам и блюдам и отказываясь от других, люди демонстрируют о своей принадлежности той или иной этнической группе, той или иной религии, нации. **Например,** сторонники ислама отказываются от употребления в пищу свинины, христиане в постные дни не употребляют продукты животного происхождения, корейцы в праздничные дни готовят блюда из собачьего мяса

### **8) Политическое.**

Бедные страны, испытывающие недостаток продуктов питания, часто впадают в политическую и экономическую зависимость от стран-доноров

**9) Питание – вид удовольствия,** наслаждения вкусом, запахом, Формой и другими качествами рациона. **Гурманы-** любители и ценители изысканных блюд

**11) Питание и алиментарно- обусловленные болезни:** авитаминозы, гиповитаминозы, микроэлементозы, пищевые отравления, инфекционные болезни, болезни сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, дистрофии и др.

# Структура пицци XXI века



## Алиментарно-зависимые заболевания

Заболевания, связанные с инфекционными агентами и паразитами, передающимися с пищей

Последствия нарушения и дисбаланса питания

Злоупотребление алкоголем (Т 51, К 70)

Пищевая аллергия и непереносимость пищи (D 89, E73, L 23, 25, 27, T 78)

Врожденные нарушения обмена нутриентов

Пищевые отравления микробной и немикробной этиологии, сальмонеллезы

Холера (А 00)

Туберкулез (А 15...19)

Сибирская язва (А 22)

Бруцеллез (А 23)

Тиф и паратиф (А 01)

Шигеллез (А 03)

Другие бактериальные кишечные инфекции, в т.ч. иерсиниоз, кампилобактериоз, колиинфекции (А 04)

Амебиаз (А 06)

Другие протозойные и кишечные инфекции (токсоплазмоз, лямблиоз) (А 07)

Вирусные и другие уточненные кишечные инфекции, в т.ч. ящур (А 08)

Диарея и гастроэнтерит предположительно инфекционного происхождения (А 09)

Листериоз (А 32)

Цистицеркоз (В 69)

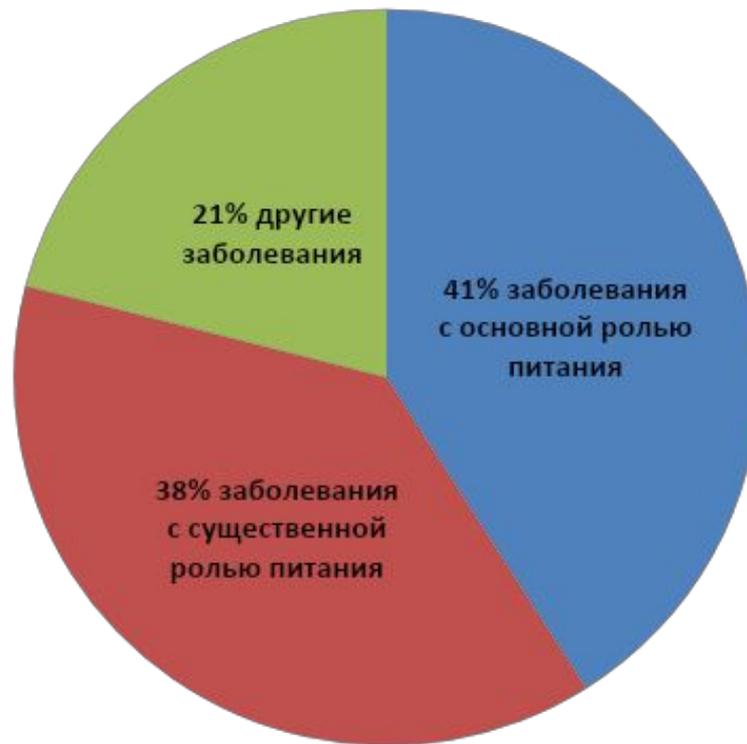
Дифиллобактериоз (В 70)

Трихинеллез (В 75)

Прионные болезни (G 31)



**Рис. Структура сбалансированного рациона**



**Рис. Структура заболеваемости населения**

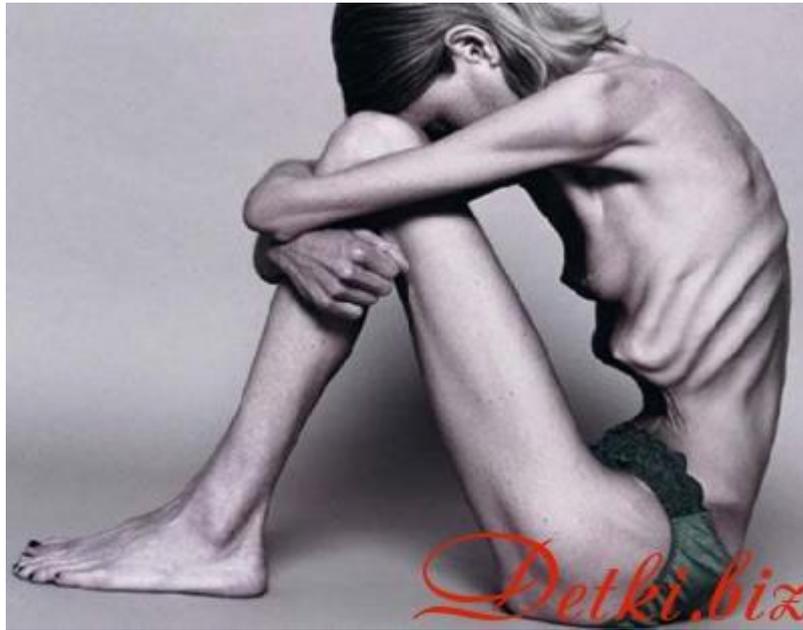












# **КЛАССИФИКАЦИЯ ПИТАНИЯ**

## **А) ПО НАЗНАЧЕНИЮ**

- 1) Рациональное питание – питание здоровых людей**
- 2) Лечебное питание – питание больных людей**
- 3) Лечебно- профилактическое питание – питание здоровых людей, занятых во вредных условиях труда**
- 4) Функциональное питание – употребление пищи, обогащенной биологически активными добавками для восполнения или предупреждения дефицита незаменимых компонентов в суточном рационе**

## **Б) ПО ФОРМЕ**

- 1) Организованное питание - питание членов каких-либо закрытых коллективов: военнослужащих, детей в дошкольных и образовательных учреждениях, лечебное питание больных в стационарах ЛПУ**
- 2) Индивидуальное питание – человека по свободному выбору режима питания, места приема пищи, количества и качества блюд**

## **В) ПО КОЛИЧЕСТВЕННЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ**

- 1) Оптимальное**
- 2) Избыточное**
- 3) Недостаточное**

## **ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

- 1) Количественная полноценность**
- 2) Качественная полноценность**
- 3) Сбалансированность пищевых веществ и пищевых продуктов**
- 4) Оптимальный режим питания**
- 5) Доброкачественность пищи**
- 6) Разнообразиие питания и высокие вкусовые качества пищи**
- 7) Соответствие питания физиологическим и социально-бытовым характеристикам питающихся с учетом таких факторов как:**
- 8) возраст, пол, характер труда, образование, Национальные традиции, региональные, религиозные и другие особенности, сезон года.**

## **Количественная полноценность**

**1.1. Количество, объем пищи, вызывающий чувство насыщения**

**1.2. Калорийность суточного рациона = суточным энерготратам**

**Избыточная калорийность питания способствует накоплению жировой ткани, ожирению.**

### **ОЖИРЕНИЕ ВЕДЕТ:**

- 1) к потере красоты телосложения**
- 2) к снижению физической работоспособности,**
- 3) к затруднениям при занятиях некоторыми видами труда и спорта**
- 4) к предрасположенности к гипертонической болезни, ИБС, сахарному диабету, патологии органов дыхания и пищеварения**

# **ВИДЫ ГОЛОДАНИЯ**

## **ПО ПРИЧИНАМ**

### **Добровольное:**

**По медицинским показаниям**

**По косметическим  
соображениям**

**По политическим и др.  
мотивам (голодовка)**

### **Вынужденное:**

**Отсутствие или**

**недостаточность продуктов**

**Заболевания ( рак, ожог  
пищевода и желудка, кома,  
психические болезни)**

## **ПО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ**

**Краткосрочное 1-3 суток**

**Среднесрочное 3-7 суток**

**Длительное 7-14 суток**

**Очень длительное св. 14 сут.**

## **ПО СТЕПЕНИ ДЕФИЦИТА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ**

**Абсолютное голодание**

**Полное голодание**

**Частичное голодание**

**Белковое голодание,  
гиповитаминозы,  
микроэлементозы**

**Голодание** ведет снижению массы тела за счет:

- 1) Уменьшения количества жировой ткани в жировых депо (подкожная клетчатка, сальник, околопочечная клетчатка и др.)
- 2) Уменьшения количества воды, связанной с жировой тканью в соотношении 6:1
- 3) Снижения массы скелетной мускулатуры, внутренних органов – идет усиленное расщепление гликогена, белков, липидов.
- 4) Уменьшения концентрации белков в сыворотке крови, лимфе – появляются «голодные отеки»
- 5) Снижения массы кожи, костной ткани, хрящей

**Далее** развиваются необратимые внутриклеточные изменения – алиментарная дистрофия, кахексия, маразм, летальный исход

## **КАЧЕСТВЕННАЯ ПОЛНОЦЕННОСТЬ ПИТАНИЯ**

- А) Качество продуктов питания и разнообразие видов кулинарной их обработки**
- Б) Наличие всех необходимых пищевых веществ в суточном рационе:  
белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, минорных биологически активных компонентов.**

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Режим питания (суточный ритм поступления пищи) включает следующие параметры: кратность питания, распределение пищи в течение дня, интервалы между приемами пищи, прием пищи в установленное время, продолжительность приема пищи, очередность блюд, условия приема пищи.

### Кратность питания.

Для здоровых взрослых людей существует

- 1) Трехразовый режим питания: завтрак-25-30%, обед-45-50%, ужин-25%. Недостатки: чересчур обильные приемы пищи и чрезмерно длительные интервалы между ними.
- 2) Четырехразовый режим питания. **А вариант:** 1-й завтрак-15%, 2-й завтрак- 10-15%, обед- 40-45%, ужин-25%. **Б вариант:** завтрак-25%, обед-40-45%, полдник-10%, ужин-20%. **В вариант:** завтрак-25%, обед-40%, ужин-25%, 2-й ужин-10%.
- 3) 5-,6-(до 7-8)- разовый (**монотонный режим питания**) с равномерным распределением пищи в течение дня: предназначен для маленьких детей и больных людей.

**Интервалы** между приемами пищи не должны превышать 5-6 час. В противном случае аппетит или пропадает, или принимает неуправляемую форму, угрожая перееданием.

**Продолжительность** приема пищи: завтрак, ужин – не менее 20 мин, обед – не менее 30 минут в спокойной, тихой, доброжелательной обстановке.

**Очередность приема блюд.** В 1 половину дня рекомендуются блюда, богатые белками, содержащие иногда острые, соленые, возбуждающие нервную систему ингредиенты. Во 2 половину дня, на ужин должны употребляться нейтральные, углеводистые, легко перевариваемые продукты и блюда. В течение дня в меню включают первые блюда (бульоны, супы, отвары), без которых питание называется сухоядением.