

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 34»

ДИСЦИПЛИНА: ДИЕТОЛОГИЯ
ТЕМА: «ОЖИРЕНИЕ. ЦЕЛЛЮЛИТ.»

Преподаватель: Дивина М.В.
Работу выполнила: Бабайцева В.В.
студентка группы 04-2ПЭ

2019 год

СОДЕРЖАНИЕ:

- ❖ Введение
- ❖ Значение питания для человека
- ❖ Значение белков
- ❖ Значение жиров
- ❖ Значение углеводов
- ❖ Значение минеральных веществ
- ❖ Основы рационального питания
- ❖ Ожирение
 - ❖ Причины ожирения
 - ❖ Типы ожирения
 - ❖ Болезни при ожирении
 - ❖ Лечение ожирения
 - ❖ Профилактика ожирения
- ❖ Целлюлит
 - ❖ Когда возникает целлюлит
 - ❖ Почему есть целлюлит
 - ❖ Четыре стадии целлюлита
 - ❖ Коррекция целлюлита

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье- глобальная проблема человечества.

Сегодня среди населения практически отсутствуют полностью здоровые люди.

Лидируют заболевания органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата.

Питание- необходимая потребность и обязательное условие для жизни и здоровья.



ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА:

Питание имеет огромное значение не только для здоровья, но еще оно влияет на внешний вид, на настроение и даже на мировосприятие. Не секрет, что правильное питание – это рациональное питание.

Рациональное питание – залог здоровья



- **Мыслители древности** посвящали трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному её потреблению.

Абу Али Ибн Сина (Авицена) считал пищу источником здоровья, силы, бодрости.

Илья Ильич Мечников полагал, что люди стареют преждевременно и умирают в связи с неправильным питанием, и что человек, питающийся рационально, может прожить 120-150 лет.

Значение белков в питании

- Белки играют в питании человека чрезвычайно важную роль, так как они являются главной составной частью клеток всех органов и тканей организма.

Основное значение белков пищи – это построение новых клеток и тканей, обеспечивающих развитие молодых растущих организмов.



Значение жиров

- Жиры снабжают организм энергией. Они участвуют в пластических в пластических процессах, способствуют поступлению в организм витаминов. Недостаточное поступление их в организм может привести к нарушению функции ЦНС, заболеванию почек, кожи, органов зрения, снижению сопротивляемости организма.



Значение углеводов



Углеводы – главный источник энергии, особенно при усиленной мышечной работе. У взрослых людей больше половины энергии организм получает за счет углеводов. Распад углеводов с освобождением энергии может идти как в бескислородных условиях, так и в присутствии кислорода. Конечные продукты обмена углеводов – углекислый газ и вода. Углеводы обладают способностью быстро распадаться и окисляться. При сильном утомлении, при больших физических нагрузках прием нескольких граммов сахара улучшает состояние организма.

Значение витаминов:

- участвуют в процессах обмена веществ;
- оказывают сложное действие на разные системы организма;
- влияют на усвоение организмом питательных веществ;
- способствуют нормальному росту клеток и развитию всего организма.



Значение минеральных веществ

- Минеральные вещества имеют жизненно важное значение для организма человека. Они принимают участие в процессах обмена веществ, входят в состав витаминов, гормонов, нормализуют водно-солевой обмен.



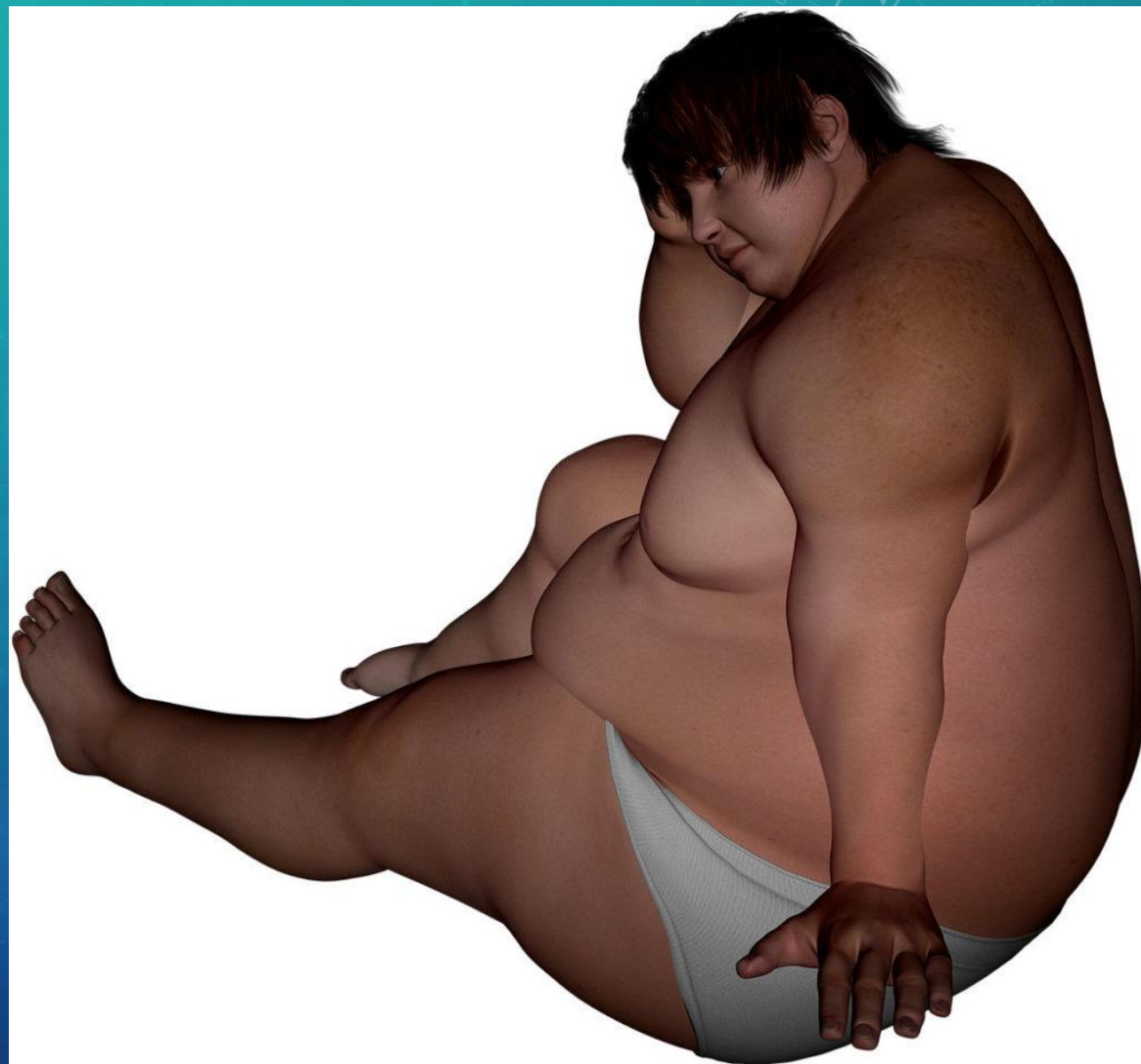
Основы рационального питания

Рациональное питание заключается в полноценном питании здоровых людей с учётом их возраста, характера труда, пола. Рациональное питание помогает сохранить здоровье, поддерживать высокую умственную и физическую работоспособность, повышает сопротивляемость вредным факторам окружающей среды. Рациональное питание включает в себя пищевой рацион, режим питания и условия приёма пищи.



ОЖИРЕНИЕ

Ожирение — заболевание организма, характеризующееся избыточным отложением жира в подкожной клетчатке и тканях вследствие нарушения обмена веществ.



Ожирение может быть самостоятельной болезнью (обычное, или истинное — алиментарное ожирение, конституционально-наследственное ожирение) или выступать как симптом заболеваний, причиной которых чаще всего является нарушение функции эндокринных желез или поражение ЦНС.



Обычное ожирение очень распространено. У женщин частота ожирения достигает 50%, у мужчин — 30%, а у детей — 10% (Р. Шимончих). После 70-летнего возраста обычно отмечается понижение средней массы тела.



новая
наука



Причины ожирения



- Особенности питания, переедание (потребление большего количества энергии, чем это необходимо организму для основного обмена веществ и поддержания уровня активности)
- Малоподвижный образ жизни
- Психологические факторы
- Генетические факторы
- Нарушения функции эндокринной системы

Типы ожирения

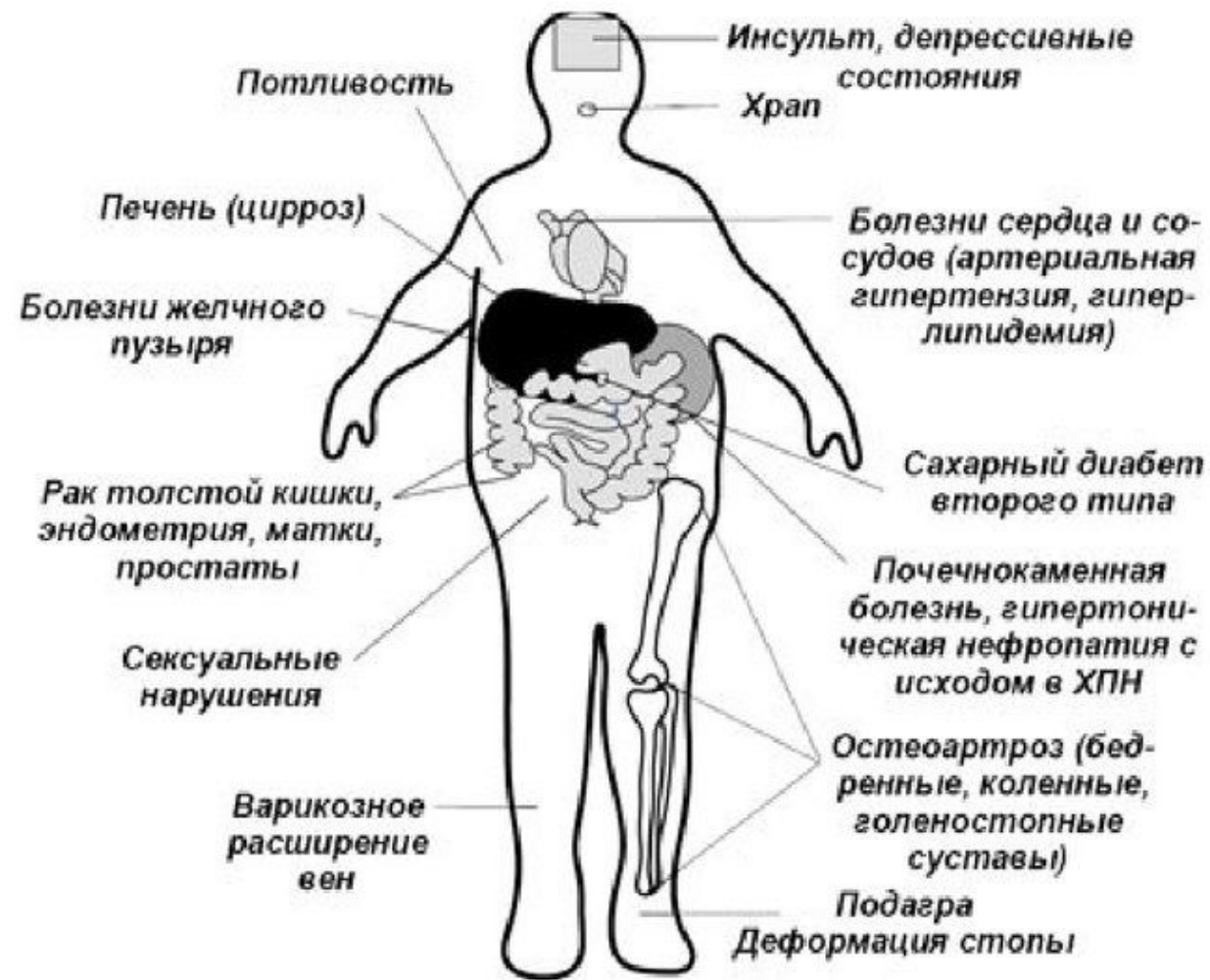
- **Алиментарно-конституциональное ожирение** (систематическое переедание, нарушение режима питания, отсутствие адекватной физической нагрузки, носит семейный характер)
- **Гипоталамическое ожирение** (следствие нарушения гипоталамических функций)
- **Эндокринное ожирение** (является симптомом патологии эндокринных желез)

Симптомы ожирения

- Вес человека как минимум на **20%** превышает должный (при расчете учитывается рост, возраст, пол и конституция).
- Объём талии превышает **100 см** у мужчин и **90 см** у женщин.
- Соотношение объёма талии и бёдер больше **1** у мужчин и больше **0,45** у женщин.



Болезни при ожирении



Лечение ожирения

1. Немедикаментозные методы

- Рациональное питание
- Модификация поведения (дневник питания)
- Расширение физической активности
- Физиотерапевтические методы (физиотерапевтические методы, косметология)
- Психологическая поддержка

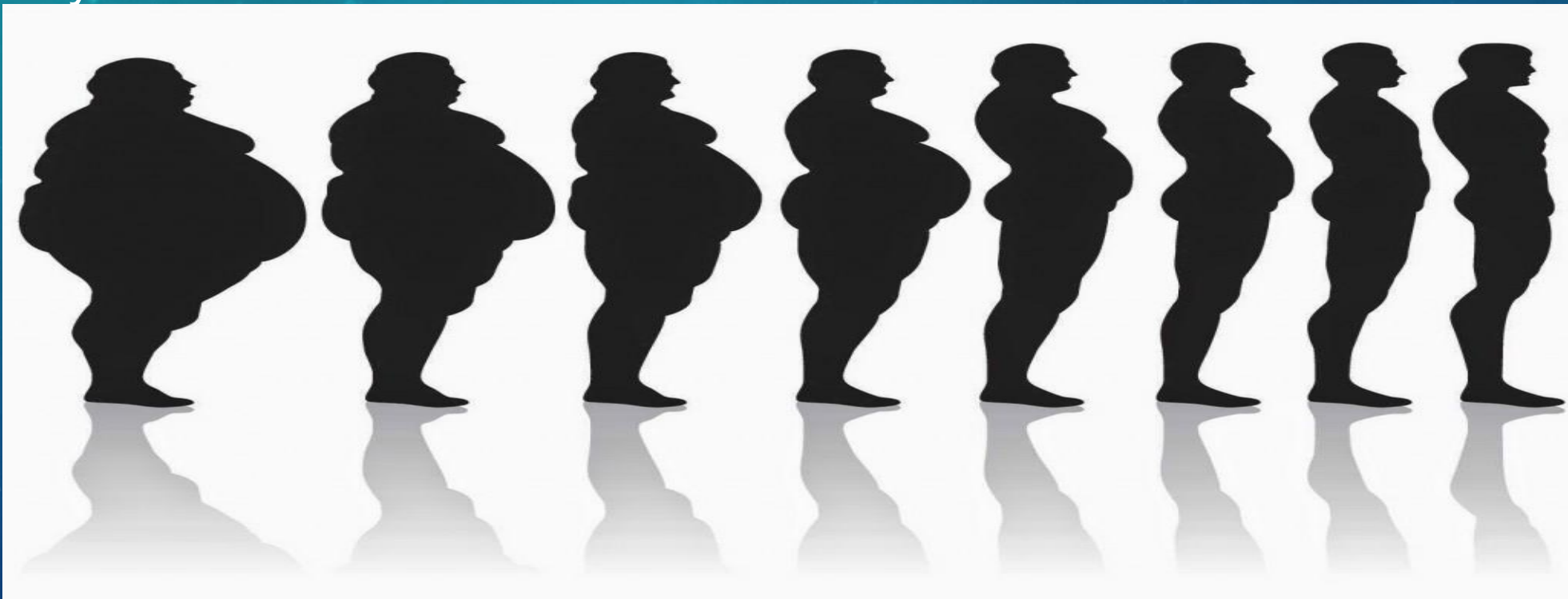
2. Фармакотерапия

3. Хирургическое лечение



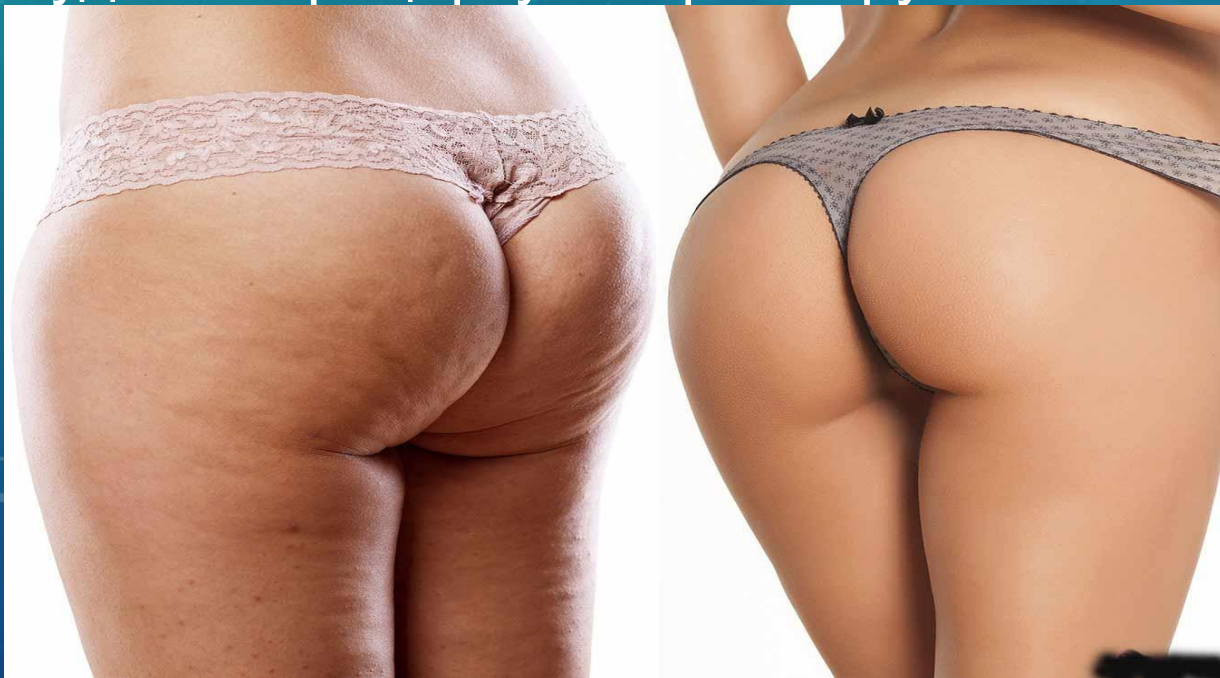
ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

- Вести здоровый образ жизни.
- Заниматься спортом.
- Больше есть свежих овощей и фруктов.
- При первых признаках полноты постараться от нее избавиться с помощью спорта и сбалансированной диеты. Если похудеть не удалось, обратитесь к врачу.



ЦЕЛЛЮЛИТ

Целлюлит – косметический дефект тела отражающий нарушение структуры волокон соединительной ткани и адипоцитов п/жировой клетчатки в результате их дистрофии, обусловленной патологическими изменениями в сосудах микроциркуляторного русла.



Внешнее проявление –
специфическое изменение кожи,
которое визуально определяется
как эффект апельсиновой корки
(сочетание бугристости с ямочками,
втяжениями).

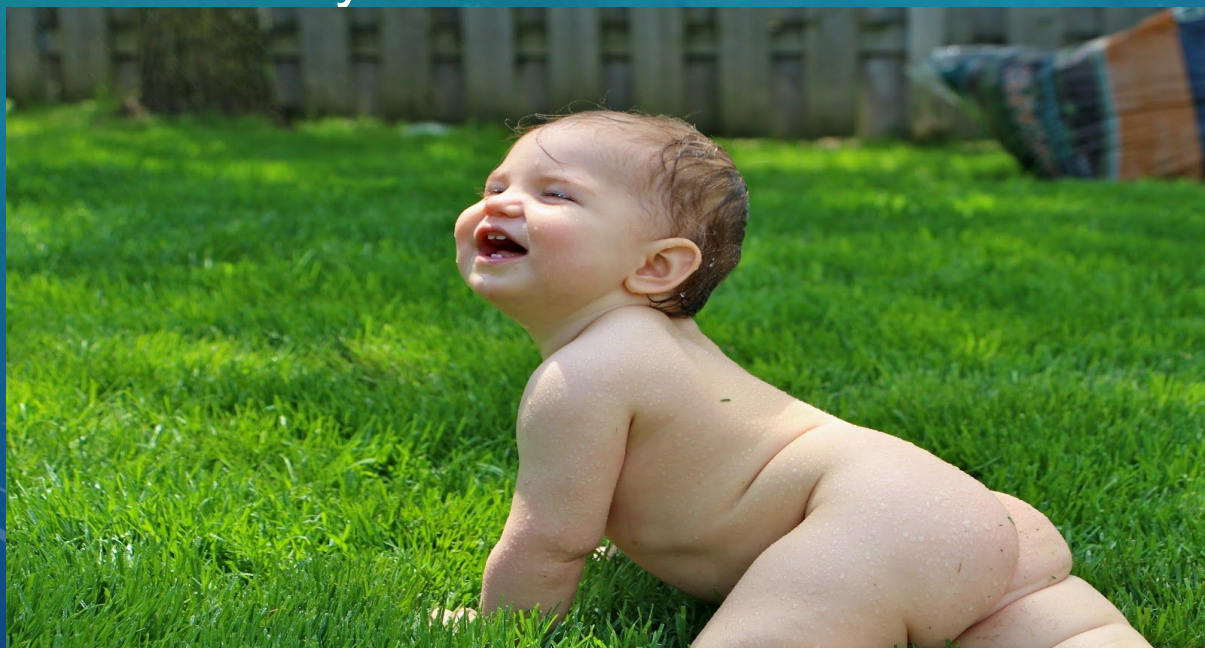


Развивается чаще у женщин в области ягодиц, бедер, живота, на задне-медиальной поверхности рук. У мужчин – чаще на животе.



КОГДА ВОЗНИКАЕТ ЦЕЛЛЮЛИТ?

В детстве целлюлит отсутствует и кожа гладкая, нежная и одинаково ровная на всех участках тела. В молодости тонус кожи хороший, и целлюлит чаще всего не наблюдается или выражен очень слабо. Но именно молодых девушек целлюлит особенно волнует!



Многие барышни обеспокоены проблемой целлюлита даже при ее отсутствии: делают традиционный "защип" на бедре - кожа, конечно, собирается в неровные складки - и им уже кажется, что обнаружили у себя жуткий дефект, с которым надо бороться. Причем на эту борьбу бросают все силы и средства. Война с призраком!



Обычно целлюлит возникает после полового созревания. Примерно в 12 процентах случаев целлюлит возникает во время полового созревания, в 20 процентах во время и после беременности и в 25 процентах случаев во время менопаузы. Таким образом, можно утверждать, что целлюлит чаще всего возникает в период "гормональных всплесков". Итак, целлюлит может быть у женщин и в 16, и в 60 лет, толстых и худых, спортивных и неспортивных.



ПОЧЕМУ У ВАС ЕСТЬ ЦЕЛЛЮЛИТ?



Вы постоянно в стрессе

Нервное напряжение нарушает работу всех систем организма.



Вредные привычки

Кофе, сигареты и алкоголь мешают усвоению витаминов и минералов.



У вас сидячая работа

Работа в офисе и отсутствие спорта замедляют кровообращение

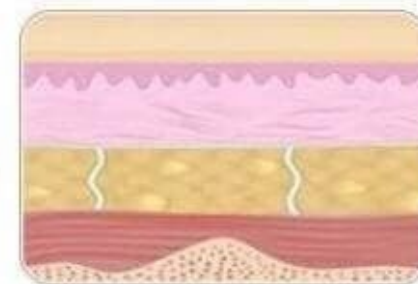


Вы плохо питаетесь

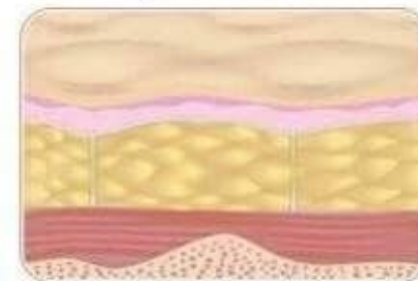
Фаст-фуд ускоряют рост целлюлита на бедрах и ягодицах

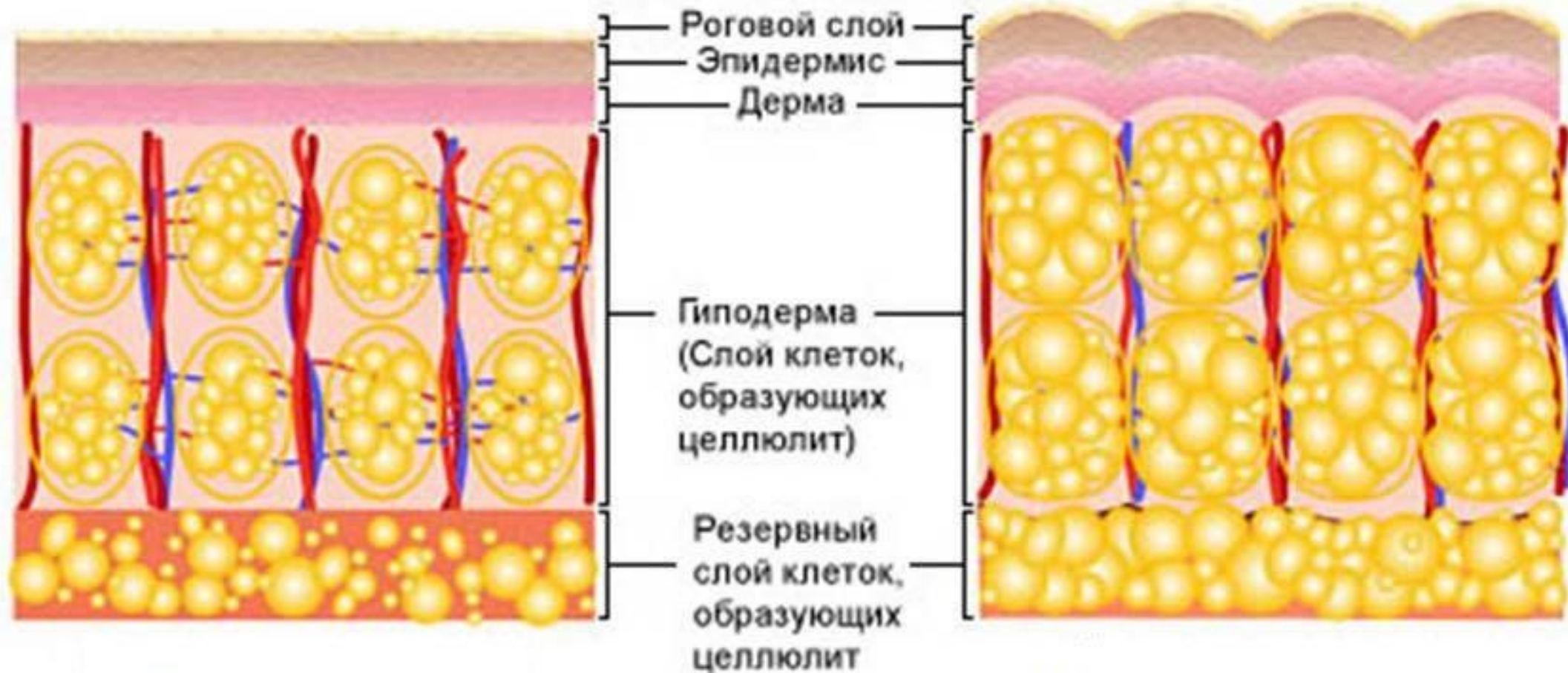


Здоровая кожа



Кожа с целлюлитом





Кожа в идеале

Кожа с т.н. целлюлитом

ЧЕТЫРЕ СТАДИИ ЦЕЛЛЮЛИТА:

1-Я СТАДИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА

незначительная отечность тканей, увеличение объёмов бёдер, снижение чувствительности кожи, при сжатии кожи заметны небольшие бугорки.



3 недели использования крем-воска Здоров,



2-Я СТАДИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА

при мышечном напряжении или взятии кожи в складку проявляется умеренная неровность поверхности кожи в виде эффекта «апельсиновой корки».



4 недели использования крем-воска Здоров,



3-Я СТАДИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА

эффект «апельсиновой корки» виден в покое, снижение температуры и эластичности, бледность кожи, при надавливании на очаги ощущается болезненность.



4 недели использования крем-воска Здоров, и 1,5 литра воды в день



4-Я СТАДИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА

изменения максимально выражены: узлы крупные, спаянные с кожей, малоподвижные, болезненные. Выражена отечность, возникающая на фоне застоя лимфы и нарушенного оттока крови.



8 недель использования крем-воска Здоров, и 2 литра воды в день



КОРРЕКЦИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- Антицеллюлитную диету
- Лечебные физические факторы, обладающие вазоактивным, лимфодренирующим, липолитическим и дефиброзирующим действием (вакуум-массаж или ВГТ, ручной массаж, ультрафонофорез, талассотерапия и пр.)
- Антицеллюлитная диета направлена на снижение калорийности, которая должна способствовать выведению из организма аккумулированных токсинов и не утилизованных продуктов метаболизма





Спасибо
за
внимание!