

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

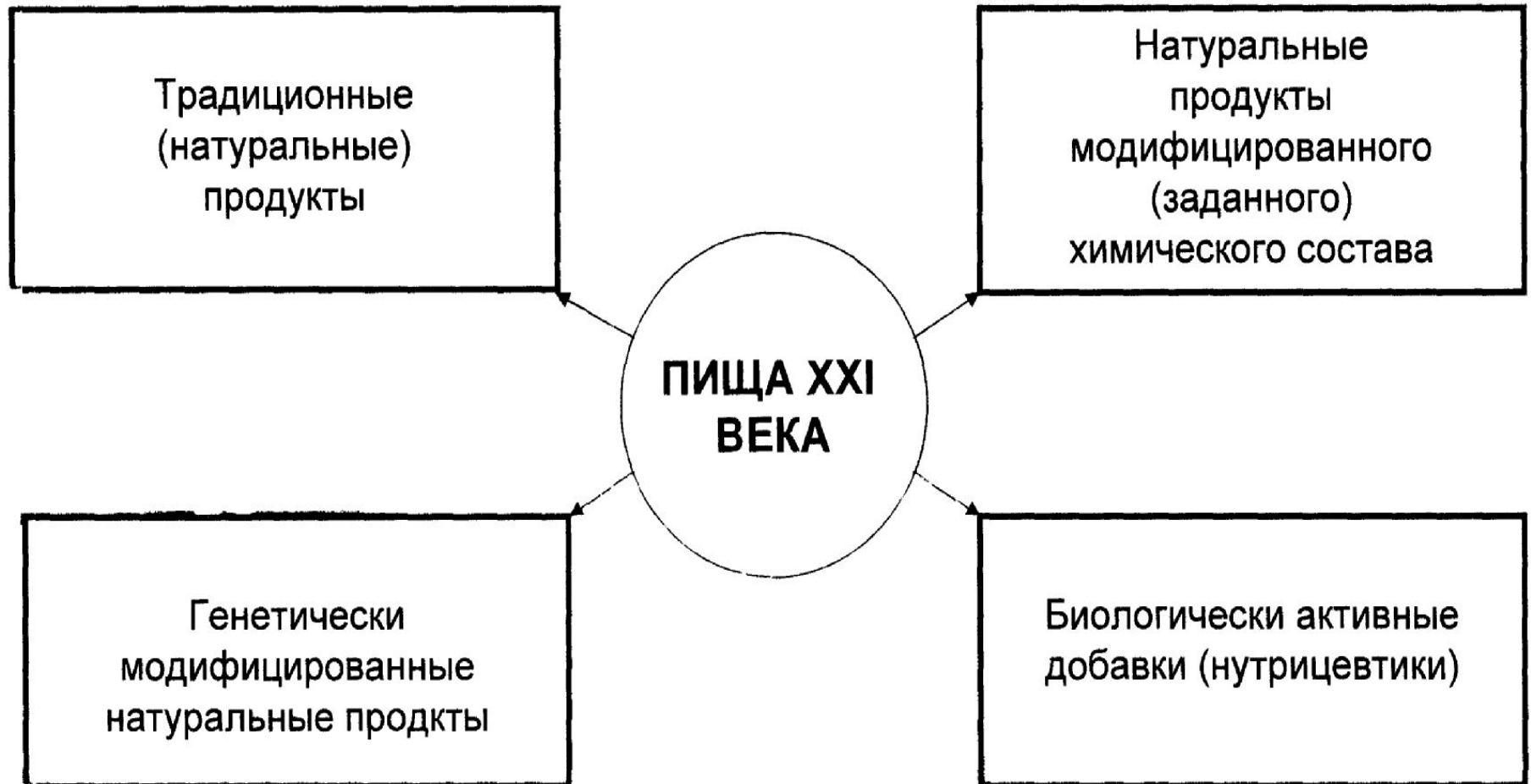
8) Политическое.

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 пищи 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)

Вirusные 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

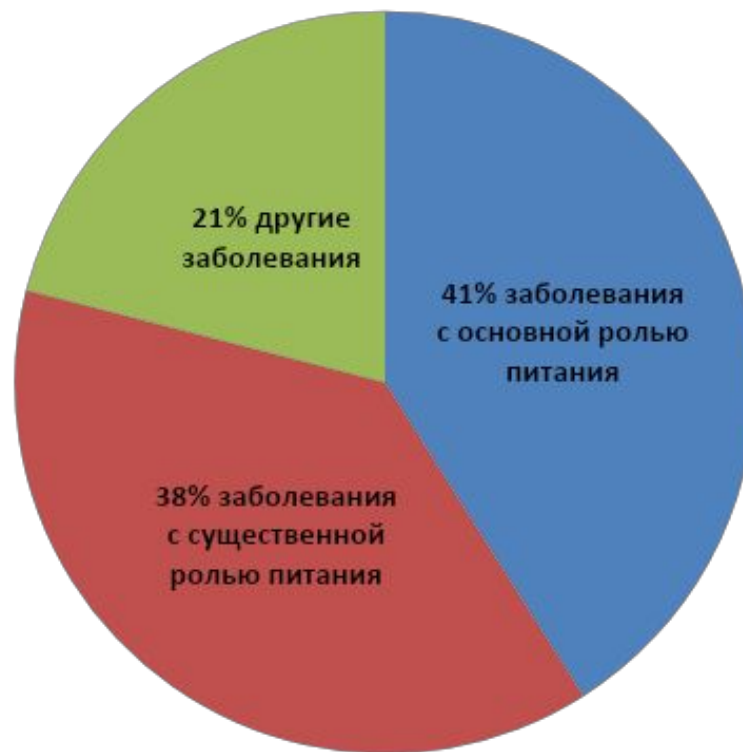
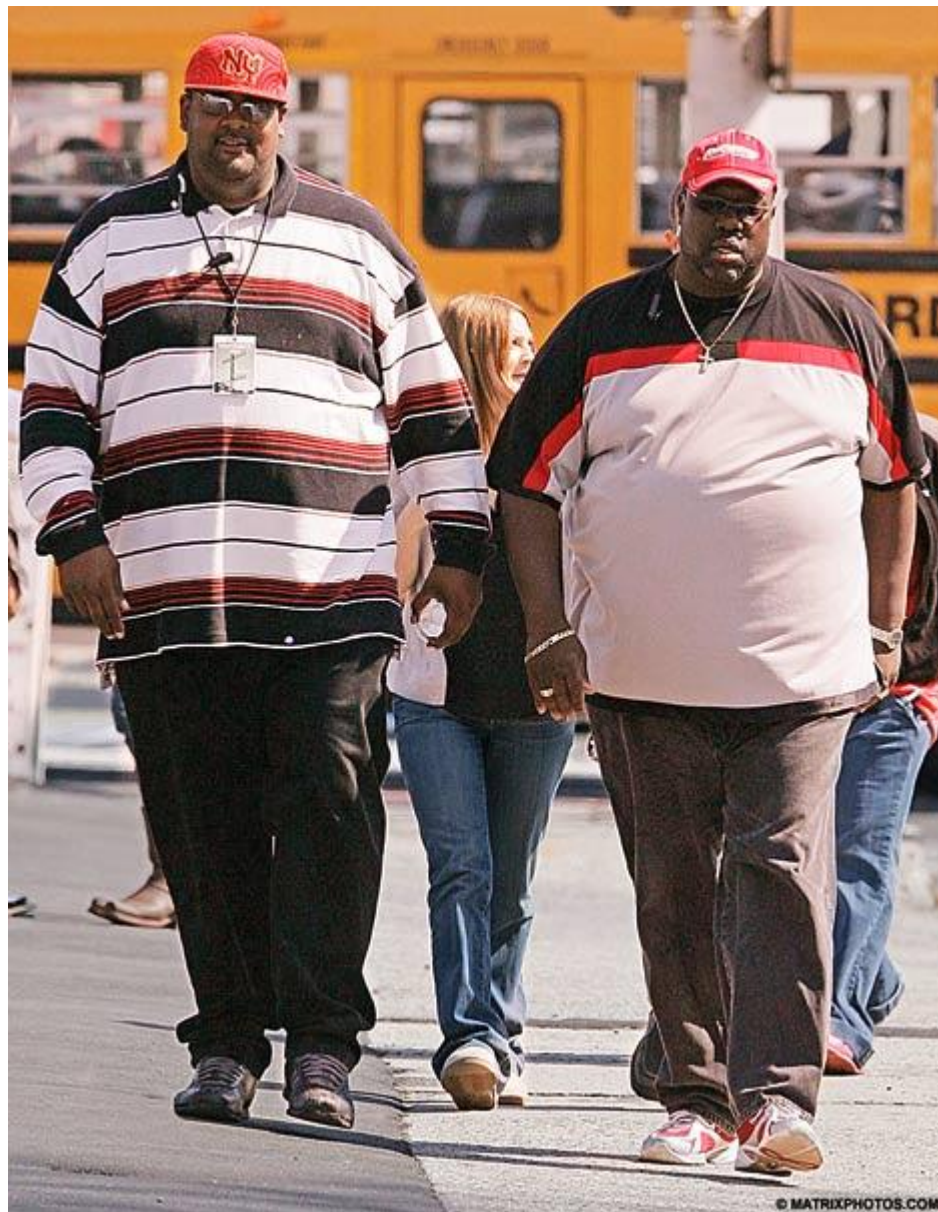


Рис. Структура заболеваемости населения

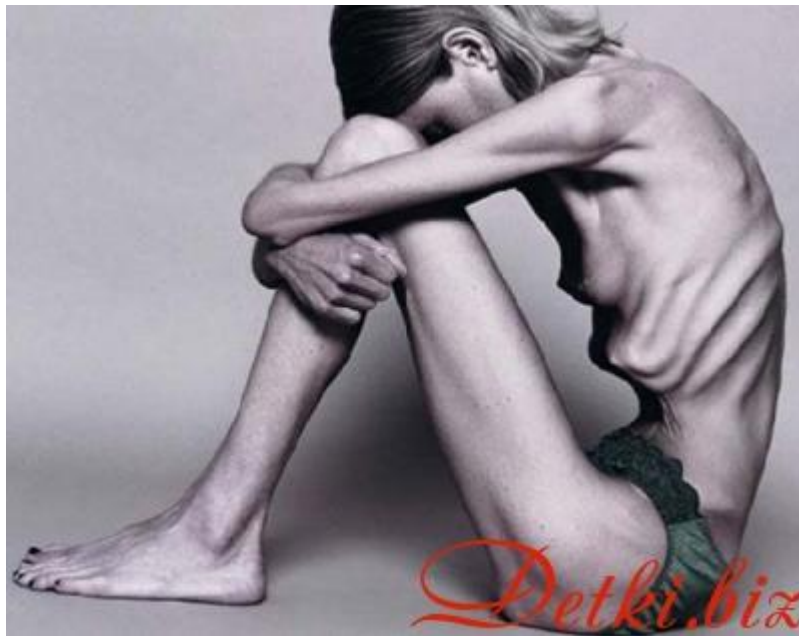












КЛАССИФИКАЦИЯ ПИТАНИЯ

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) Разнообразие 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 расходование 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.