

# ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

---

Выполнила студентка 216 группы  
Махмудова Аминат

# СОДЕРЖАНИЕ

---

- СОДЕРЖАНИЕ
- 1.Значение лечебного питания
- 2.Главное в лечебном питании
- 3.Основные пищевые вещества
  - 3.1. Белки
  - 3.2. Жиры
  - 3.3. Углеводы
  - 3.4. Минеральные вещества и витамины
  - 3.5. Питьевой режим
- 4.Лечебное питание при заболеваниях
  - 4.1. Питание при сахарном диабете
  - 4.2. Питание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
  - 4.3. Питание при ожирении
  - 4.4. Питание при нарушениях пищеварения
- Заключение

# 1.3 ЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

- Лечебное питание – это применение с лечебной или профилактической целью специально составленных пищевых рационов и режимное питание для больных людей. Лечебное питание наиболее эффективно способствует выздоровлению, если оно применяется в сочетании с такими лечебными факторами, как лекарственные растения, минеральные воды, лечебная физкультура и массаж.





## 2. ГЛАВНОЕ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ



- **Первое**. Умственная установка: лечебное питание невозможно без активного участия.
- **Второе**. Режим питания: больному нужно питаться регулярно, в одни и те же часы. В таком случае вырабатывается условный рефлекс
- **Третье**. Рацион питания: организму требуются все пищевые вещества: и белки, и жиры, и углеводы, витамины и минеральные соли.





- **Четвертое.** Индивидуализация лечебного питания: непереносимость и пищевая аллергия к тем или иным продуктам питания.
- **Пятое.** Калорийность и химический состав основных продуктов и блюд с целью составления лечебной диеты
- **Шестое.** Кулинарная обработка: приготовление пищи для больного – лечебная кулинария
- **Седьмое.** Учитывать сопутствующие заболевания при составлении диеты

# 3. ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

- Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, вода и минеральные соли в нужном ему количестве.





## 3.1 БЕЛКИ

---

- Белки – сложные азотосодержащие биополимеры. Белки в организме человека выполняют несколько важных функций – пластическую, каталитическую, гормональную, функцию специфичности и транспортную. Важнейшей функцией пищевых белков является обеспечение организма пластическим материалом.

- Неполюценное белковое питание вызывает белковое голодание, способствует разрушению собственного белка организма, изменению функции желез внутренней секреции, нервной системы, понижению иммунобиологической реактивности организма.





## 3.2 ЖИРЫ

---

- Жиры являются источником энергии. Они служат источником ретинола и кальциферола, фосфатидов, палинепастиценных жирных кислот. Они улучшают вкусовые качества пищи.
- Пищевые жиры не только являются источниками энергии, но и поставляют материал для биосинтеза липидных структур, в частности мембран клеток, в организме.

- 
- Животные жиры – твердые вещества. В их состав входит большое количество насыщенных жирных кислот, имеющих высокую температуру плавления.
  - Растительные жиры в отличие от животных содержат значительное количество полиненасыщенных жирных кислот, относящихся к незаменимым
  - факторам питания.



## 3.3 УГЛЕВОДЫ

---



- Углеводы играют важную роль в регуляции белкового обмена. Уменьшение количества углеводов, поступающих в организм с пищей, приводит к нарушению обмена веществ. Чем больше человек употребляет сахаров, тем значительнее нарушается углеводно-жировой обмен, что является предпосылкой к ожирению и сахарному диабету.



## 3.4 МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ВИТАМИНЫ

- Минеральные вещества и витамины играют весьма важную и вместе с тем своеобразную роль в жизнедеятельности организма.



- 
- . Прежде всего, они не используются как энергетические материалы, что является специфической особенностью для белков, жиров и углеводов. Минеральные вещества поддерживают в нужном уровне осмотическое давление в тканях

## 3.5 ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

---

- Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой обмен, создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма. Минимальное количество воды, необходимое организму для поддержания водно-солевого баланса в течение суток составляет 2-2,5 л.



- 
- Беспорядочное или излишнее потребление воды ухудшает пищеварение; увеличивая общий объем циркулирующей крови, создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему и почки.



# 4. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

## ▣ 4.1 при сахарном диабете

Больные сахарным диабетом должны избегать жареной, острой, богатой крахмалом и углеводами пищи. Можно есть несладкие фрукты и овощи, проросшие злаки, сыры. В ограниченном количестве – рыбу, печень и яйца. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Питание четырехразовое, через каждые 4-5 часов.





- 
- В ограниченном количестве – рыбу, печень и яйца. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Питание четырехразовое, через каждые 4-5 часов.





## **4.2 ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

- Прежде всего, больным следует исключить из рациона кофе, чай, алкогольные и тонизирующие напитки, острые специи и приправы, уксус, перец, сократить употребление соли. Переедать при этих заболеваниях нельзя, так как повышается нагрузка на сердце. Лучше то же количество пищи съесть не за четыре, а за пять-шесть приемов. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы рекомендуется диета.

## 4.3 ПИТАНИЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ

- Как правило, люди, имеющие избыточную массу тела, переедают, при этом плохо пережевывают пищу, наедаются перед сном, употребляют большое количество сладостей, жиров, пряностей и мало овощей и фруктов, всячески себя оберегают от физических нагрузок..

- 
- При ожирении рекомендуется диета. Общая характеристика: уменьшение энергоценности рациона за счет углеводов, особенно легкоусвояемых и в меньшей степени – жиров

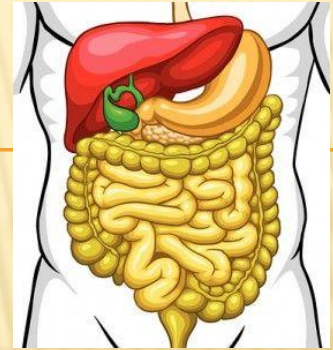




## 4.4 ПИТАНИЕ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ПИЩЕВАРЕНИЯ

---

- Не следует употреблять в пищу газированные напитки, крепкий чай кофе, молоко, перец, уксус, пряные приправы. Больше надо есть фруктов, желательно полукислых, овощей, салаты из них, кисломолочные продукты.
- На время лечения следует отказаться от мяса, его можно заменить яйцами, отварной рыбой, печенью.



- Дополнять рацион можно кашами: гречневой, рисовой, овсяной, сваренными на воде. Обязательно ежедневно употреблять проросшие зерна, бобовые, орехи, зелень. За полчаса до еды пить свежеприготовленные соки: яблочный, томатный, апельсиновый, сливовый и др.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Проблема питания включена в число важнейших глобальных проблем, которые выдвинуты ООН. Огромное значение придается сейчас взаимосвязи питания и здоровья в странах с высоким уровнем жизни, где большая часть населения страдает от болезней, приобретенных в результате неправильного питания, одной из разновидностей которого является переедание.