

Основы социальной медицины

лекция №4.2



Рациональное питание

Преподаватель специальных дисциплин ПАК С.Н.

ВЫБОРГ

2017

План

- 1.понятие, значение основных питательных веществ.
- 2.Принципы рационального питания в повседневной жизни.
- 3.Особенности рационального питания пожилых и беременных.
- 4.Лечебное питание.
- 5.Радиация и питание

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ЕГО ЗНАЧЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ

- Рациональное (от лат. **ratio** - разум) питание является важнейшим фактором здорового образа жизни.
- **Рациональное питание** - питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности.

Роль питания

- Роль питания в обеспечении жизнедеятельности организма общеизвестна: **энергообеспечение**, **синтез ферментов**, **пластическая роль** и т. д.
- Нарушение обмена веществ приводит к возникновению **нервных и психических заболеваний, авитаминозов, заболеваний печени, крови** и т. д.
- Неправильно организованное питание приводит к **снижению трудоспособности, повышению восприимчивости к болезням** и, в конечном счете, к **снижению продолжительности жизни**.
- Энергия в организме высвобождается в результате процессов окисления белков, жиров и углеводов.



Значение основных питательных веществ, их энергетическая ценность

- **Белки** — используются в качестве источника энергии (окисление 1 г белка в организме дает 4 ккал энергии), строительного материала для регенерации (восстановления) клеток, образования ферментов и гормонов.
- Потребность организма в белках зависит от пола, возраста и энергозатрат, составляя в сутки 80-100 г, в том числе животных белков 50 г.
- Белки должны обеспечивать примерно **15 % калорийности суточного рациона.**

белки

- В состав белков входят аминокислоты, которые подразделяются на заменимые и незаменимые.
- Чем больше белки содержат незаменимых аминокислот, тем они полноценнее.
- К незаменимым аминокислотам относятся: триптофан, лейцин, изолейцин, валин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин.

Значение основных питательных веществ, их энергетическая ценность

- **Жиры** являются **основным источником энергии** в организме (окисление 1 г жиров дает 9 ккал).
- Жиры содержат ценные для организма вещества: ненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды, жирорастворимые витамины А, Е, К.
- Суточная потребность организма в жирах составляет в среднем 80-100 г, в том числе растительных жиров 20-25 г.
- Жиры должны обеспечивать примерно 35 % калорийности суточного рациона.
- Наибольшую ценность для организма представляют жиры, содержащие ненасыщенные жирные кислоты, т. е. **жиры растительного происхождения.**

Значение основных питательных веществ, их энергетическая ценность

- Углеводы являются **одним из основных источников энергии** (окисление 1 г углеводов дает 3,75 ккал).
- Суточная потребность организма в углеводах составляет от 400-500 г, в том числе крахмала 400-450 г, сахара 50-100 г, пектинов 25 г.
- Углеводы должны обеспечивать примерно 50 % калорийности суточного рациона.
- Если углеводов в организме избыток, то они переходят в жиры, т. е. избыточное количество углеводов способствует **ожирению**.

Значение основных питательных веществ, их энергетическая ценность

- Кроме белков, жиров и углеводов важнейшей составляющей рационального питания являются витамины — биологически активные органические соединения, необходимые для нормальной жизнедеятельности.
- Недостаток витаминов приводит к гиповитаминозу (недостаток витаминов в организме) и авитаминозу (отсутствие витаминов в организме).
- Витамины в организме не образуются, а поступают в него с продуктами.
- Различают водо- и жирорастворимые витамины



Значение основных питательных веществ, их энергетическая ценность

- Кроме белков, жиров, углеводов и витаминов организму необходимы минеральные вещества, которые используются в качестве пластического материала и для синтеза ферментов.
- Различают макроэлементы (Ca, P, Mg, Na, K, Fe) и микроэлементы (Cu, Zn, Mn, Co, Cr, Ni, I, F, Si).

Значение основных питательных веществ, их энергетическая ценность

- Соотношение белков, жиров и углеводов для людей среднего возраста должно быть (по массе) 1 : 1 : 4 (при тяжелой физической работе 1 : 1 : 5),
- для молодых — 1 : 0,9 : 3,2.

- Эти вещества организм получает только в том случае, если потребляется **разнообразная пища, включающая шесть основных групп продуктов:**
 - 1.молочные;
 - 2. мясо, птица, рыба;
 - 3.яйца;
 - 4.хлебобулочные, крупяные, макаронные и кондитерские изделия;
 - 5.жиры;
 - 6.овоци и фрукты.

режим питания

- Большое значение имеет режим питания:
- кратность приема пищи, распределение суточной калорийности, массы и состава пищи по отдельным ее приемам.
- Для здорового человека оптимально четырехразовое питание, так как более редкое питание приводит к накоплению жира в организме, уменьшению активности щитовидной железы и тканевых ферментов. Частая еда в одно и то же время способствует лучшему оттоку желчи. Нарушение режима питания является одной из основных причин возникновения хронических заболеваний желудка и кишечника. Кратность приемов пищи определяется возрастом, характером трудовой деятельности, распорядком дня, функциональным состоянием организма. Регулярность приема пищи способствует выработке условного рефлекса во время еды и ритмичной выработке

режим питания

- Для здорового человека оптимально четырехразовое питание, так как **более редкое питание приводит к накоплению жира в организме,**
- уменьшению активности щитовидной железы и тканевых ферментов.
- Частая еда в одно и то же время способствует лучшему оттоку желчи.
- **Нарушение режима питания является одной из основных причин возникновения хронических заболеваний желудка и кишечника.**
- Кратность приемов пищи определяется **возрастом, характером трудовой деятельности, распорядком дня, функциональным состоянием организма.**
- Регулярность приема пищи способствует выработке условного рефлекса во время еды и ритмичной выработке

режим питания

- При четырехразовом питании соотношение числа калорий пищи по отдельным приемам пищи должно быть 30, 15, 35, 20 %.
- Продукты, богатые животными белками (мясо, рыба), полезнее употреблять утром и днем, так как они повышают работоспособность.
- **Второй завтрак** может включать кисломолочные продукты, овощные блюда, бутерброды, фрукты.
- **Обед** должен быть самым **значительным по объему пищи**.
- **Ужин** должен быть небольшим по объему и состоять из легкоусвояемых блюд.
- Последний прием пищи должен быть за 2-3 ч до сна.

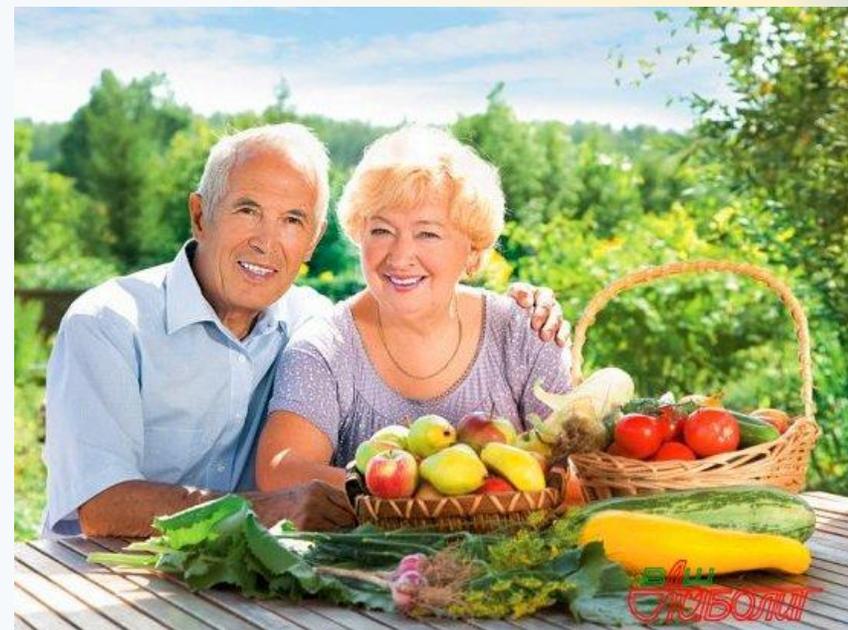
Принципы правильного питания

- Для организации питания в повседневной жизни следует соблюдать следующие принципы:
- **не переедать;**
- питание должно быть разнообразным, т. е. ежедневно желательно употреблять в пищу **рыбу, мясо, молочные продукты, овощи и фрукты, хлеб грубого помола и т. д.;**
- в способах приготовления предпочтение следует отдавать **отварному;**
- знать калорийность и химический состав пищи.



ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

- Снижение интенсивности обменных процессов в пожилом возрасте и уменьшение физической активности обуславливают уменьшение потребности в пищевых веществах и **снижение калорийности** пищи у этой группы населения.
- Рацион питания пожилого человека должен быть разнообразным и включать в себя **достаточное количество овощей и фруктов**.
- Пищу следует принимать **часто, не менее 5-6 раз в день, небольшими порциями**.



В рацион следует вводить морскую рыбу, творог, молочнокислые продукты, нежирное мясо.

Рыбу и мясо предпочтительно **употреблять в отварном виде**. Следует ограничить количество жиров животного происхождения, отдавая предпочтение растительным жирам, содержащим ненасыщенные жирные кислоты, что является профилактикой атеросклероза..

Особенности питания людей пожилого возраста

Следует ограничить потребление **соли,**
сахара (заменять медом или заменителем
сахара), **специй, копченостей, крепкого**
чая и кофе. Для регулярной работы
кишечника пожилым людям следует
включить в рацион **хлеб из муки грубого**
помола.

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



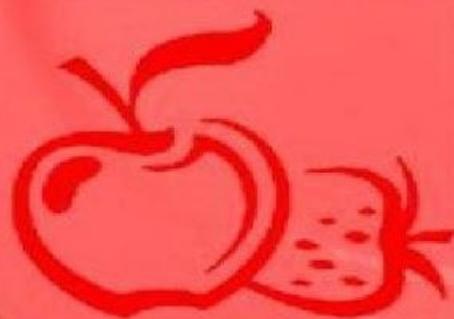
ОВОЩИ



**ЦЕЛЬНЫЕ
ЗЕРНА**



ФРУКТЫ



**ЗДОРОВЫЕ
БЕЛКИ**



ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ

- Рациональное питание беременной женщины важно не только для правильного развития и созревания плода, но и для перестройки организма беременной в связи с будущей **лактацией**.
- Поэтому питание беременной женщины должно **обеспечить повышенные потребности организма во всех основных пищевых веществах**.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ

- В первой половине беременности потребность в белках составляет 1,2-1,5 г на килограмм массы, во второй половине — 2 г на килограмм массы.
- Беременная женщина ежедневно должна употреблять 120-200 г нежирной говядины или 150-200 г рыбы.
- Жир нужно употреблять в количестве 80-100 г в сутки (из них 30 г должны составлять растительные жиры),
- углеводы — преимущественно в виде сырых овощей и фруктов до 400-500 г в сутки

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ

- Особое внимание следует обратить на продукты, **богатые железом**, так как очень часто у беременных развивается **анемия**.
- Суточная потребность в железе составляет 15-20 мг.
- Железо содержится в говядине, говяжьей печени, яичном желтке, фруктах и овощах зеленого цвета (шпинат, салат, яблоки).
- Беременные женщины должны **ограничить потребление соли, жидкости, шоколада, цитрусовых, сладостей, крепкого чая и кофе**. При быстром увеличении массы тела по рекомендации врача можно назначать так называемые разгрузочные дни.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

- Питание больного **наряду с медикаментами** играет большую роль в лечение больного. Определенная диета является важнейшим фактором лечения заболеваний **органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, почек, органов эндокринной системы** и т. д.
- Лечебное питание организуется **по номенклатуре диет**, разработанных Институтом питания РАМН.
- **Специалист по социальной работе должен иметь представление об особенностях той или иной диеты — лечебного стола (таких лечебных столов 15). Каждому номеру лечебного стола соответствует определенное заболевание, при котором этот стол (диета) применяется.**
- Лечебная диета может быть назначена не только в стационарных, но и

Говяду и мясу предпочтительно **употреблять в отварном виде**. Следует ограничить количество жиров животного происхождения, отдавая предпочтение растительным жирам, содержащим ненасыщенные жирные кислоты, что является профилактикой атеросклероза..

РАДИАЦИЯ И ПИТАНИЕ

- После аварии на Чернобыльской АЭС большие территории подверглись радиоактивному загрязнению. Оставшаяся часть населения этих мест получает с продуктами питания до 90 % радиоактивных веществ, с питьевой водой до 10 %, с вдыхаемым воздухом до 1 %. Растения поглощают из почвы водорастворимые изотопы цезия-137 и стронция-90.
- Концентрация радиоактивных веществ в растениях зависит от вида растения и состава почвы.

РАДИАЦИЯ И ПИТАНИЕ

- Так как растения употребляются в пищу домашними животными, то радиоактивные вещества накапливаются в мясе, молоке и рыбе.
- Стронция больше всего накапливается в моркови, свекле, зерновых культурах. Таким образом, хлеб также может быть загрязнен радионуклидами (причем ржаной хлеб загрязнен в 10 раз больше, чем белый).
- Цезий больше всего накапливается в овощах и мясе, особенно в говядине.
- В кисломолочных продуктах радионуклидов накапливается меньше, чем в молоке.
- В яйцах меньше всего радионуклидов в желтке и больше всего в скорлупе.
- Пресноводная рыба накапливает больше радионуклидов, чем

РАДИАЦИЯ И ПИТАНИЕ

- . В целях снижения уровня радионуклидов в организме человека необходимо подвергать продукты **специальной обработке**, использовать в питании продукты, содержащие вещества, **способствующие выведению радионуклидов** (минеральные вещества, витамины, йод, калий, магний, пищевые волокна).
- К таким продуктам относятся: **морская капуста, бобовые, чеснок, орехи, семечки, хлеб из муки грубого помола, овес, фасоль, тыква, капуста.**

специальная обработка продуктов, способствующая выведению радионуклидов

- Обработка продуктов питания с целью снижения уровня радионуклидов предусматривает следующие меры:
- **тщательное мытье продуктов питания;**
- очистка корнеплодов от кожуры, удаление верхних листьев капусты, удаление косточек из плодов;
- **вымачивание мяса и корнеплодов перед приготовлением пищи в часто сменяемой воде (до 12 ч);**
- удаление костей, голов, внутренних органов животных и рыбы;
- **исключение (по возможности) из рациона постных рыбных и овощных отваров;**
- использование кисломолочных продуктов (а не цельного молока);
- **использование яиц в жареном виде, а не в вареном.**

специальная обработка продуктов, способствующая выведению радионуклидов

- В целях снижения поступления радионуклидов в организм человека следует употреблять ежедневно 2-2,5 л жидкости в виде чая, соков, компотов, отваров трав со слабым мочегонным действием (ромашка, зверобой, петрушка, укроп).

Особенности питания для профилактики ожирения

Одним из негативных последствий **нерационального питания** является **избыточная масса тела**, которая **увеличивает риск многих заболеваний**.

- У людей, страдающих ожирением,
- в 1,5-2 раза чаще, чем у людей с нормальной массой тела, наблюдаются заболевания **сердечно-сосудистой системы**,
- в 3-4 раза чаще сахарный диабет,
- в 2-3 раза чаще желчекаменная болезнь и заболевания печени.
- **Ожирение является одной из самых частых причин преждевременного старения.**

Для предупреждения ожирения необходимо:

- Обращать внимание на сведения о составе и калорийности продуктов на этикетках;
- не увлекаться мучными изделиями, особенно сдобами, содержащими жир и сахар;
- избегать излишнего потребления сахара и сладостей, использовать заменители сахара;
- избегать пищевых (сосиски, сардельки, колбасы, жирные молочные продукты); продуктов, богатых жиром
- помнить, что алкогольные напитки, включая пиво, калорийны;
- выходить из-за стола с легким чувством голода, так как организм уже получил достаточно пищи, но сигнал об этом еще не успел дойти до головного мозга;
- тщательно пережевывать пищу, так как это способствует угасанию аппетита;
- при увеличении массы тела увеличивать физическую активность

Спасибо за работу!

