

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

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.



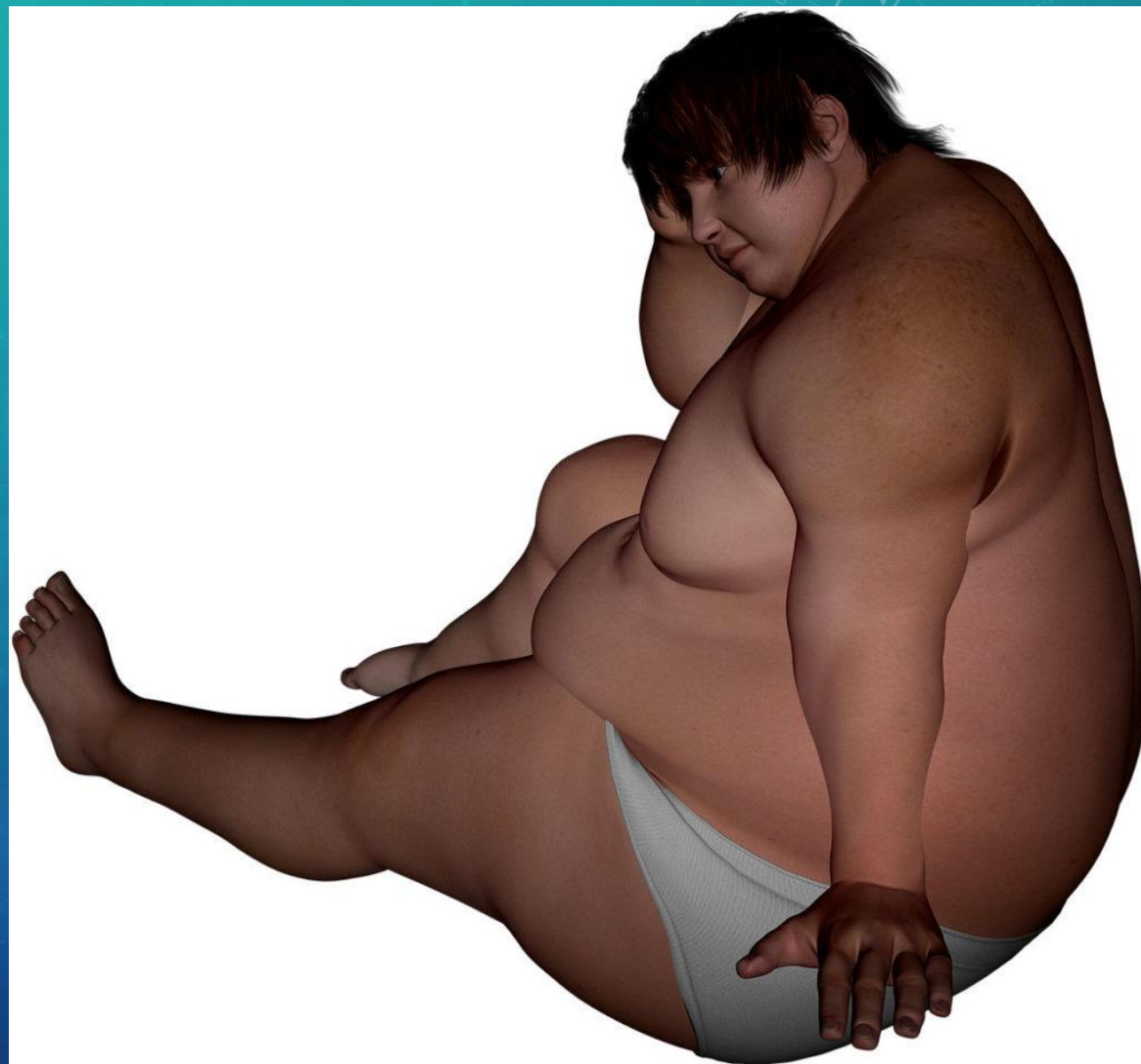
Основы рационального питания

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.



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

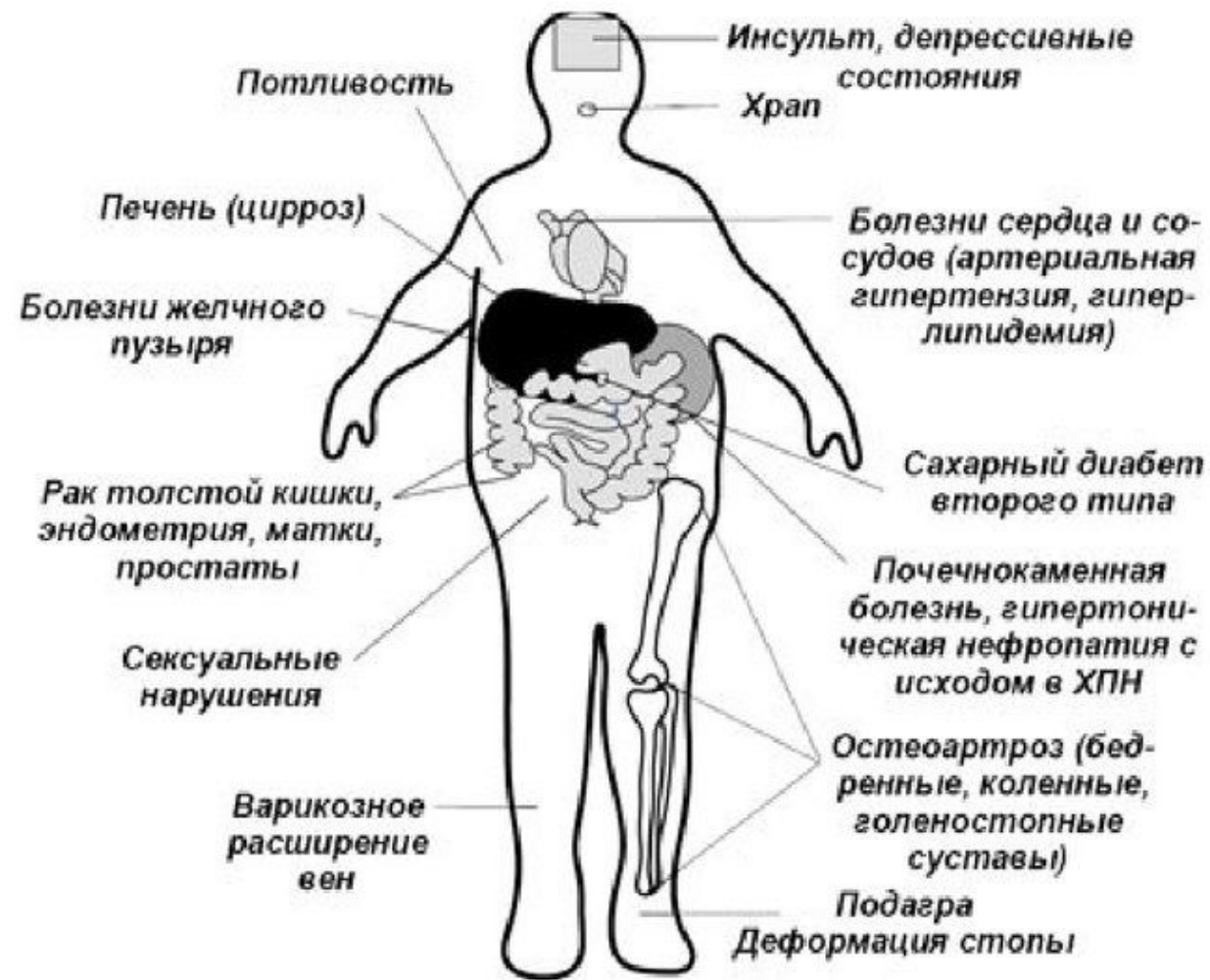
- **Алиментарно-конституциональное ожирение** (систематическое переедание, нарушение режима питания, отсутствие адекватной физической нагрузки, носит семейный характер)
- **Гипоталамическое ожирение** (следствие нарушения гипоталамических функций)
- **Эндокринное ожирение** (является симптомом патологии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

Симптомы ожирения

- Вес человека как минимум на **20%** превышает должный (при расчете учитывается рост, возраст, пол и конституция).
- Объем талии превышает **100 см** у мужчин и **90 см** у женщин.
- Соотношение объема талии и бедер 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.



