

# Валеология питания

## План:

1. Питание и жизнедеятельность организма
2. Основные критерии здоровой пищи и питания
3. Понятие о рациональном и сбалансированном питании
4. Значение питательных веществ, микроэлементов, витаминов



- Надо есть не то, что есть, а то, что нужно есть (А. Шопенгауэр)
- «Человек должен знать меру во всем- ибо мера есть мудрость жизни и здоровья» (Гиппократ)
- «У глупости две дочери- давай, давай. У мудрости одна – довольно»(Соломон)



- Среди всех социальных факторов, влияющих на здоровье, ведущие место занимает питание, как материальная база, обеспечивающая жизнедеятельность организма. Пищевые продукты поддерживают постоянство внутренней среды организма. Питание должно соответствовать его биологии. Неадекватное питание не может обеспечить нормальный рост и развитие организма.
- Правильное разумное питание, называется **РАЦИОНАЛЬНЫМ**, - это питание, которое удовлетворяет энергетические, пластические и другие потребности организма.



- **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**
- **состоит из трёх основных принципов:**
  - - **энергетический баланс;**
  - - **сбалансированность основных пищевых и биологически активных веществ;**
  - - **режим питания.**



**В зависимости от энергозатрат и профессиональной деятельности выделяют пять групп:**

- работники преимущественно умственного труда (2200-2500 ккал);**
- работники физического труда с небольшими энергозатратами;**
- работники механизированного труда;**
- работники механизированного труда средней тяжести;**
- работники тяжёлого ручного труда.**



## **СОХРАНЕНИЕ БАЛАНСА ЭНЕРГИИ –**

**Это поддержание правильного соотношения количества энергии, поступающей с пищей и энергией, расходуемой для поддержания жизнедеятельности и выполнения работы.**

**Установлено, что в условиях полного покоя человек тратит -1200-1800 ккал. в сутки для поддержания жизнедеятельности организма, а для выполнения работы требуется дополнительная энергия, которая поставляется организму за счет белков, жиров и углеводов.**



- При химическом превращении питательных веществ выделяется определённое количество энергии:
- - 1г белка 4,1 ккал;
- - 1г углевода 4,1 ккал;
- - 1г жира 9,3 ккал.
- Суточные потребности:
- - белка 80 – 100г;
- - углеводов 350 – 400г;
- - жира 80 – 120г.
- 12 – 15% суточной калорийности обеспечивается белками;
- 30 – 35% жирами;
- 50% углеводами.



- **Сбалансированное питание – это количественное соотношение белков, жиров и углеводов**

**1:1,1:4**



## Значение питательных веществ:

**БЕЛКИ** в организме выполняют многообразные функции, к основным из которых следует отнести:

- - *пластическую*, так как они являются основным строительным материалом клеток, тканей, межтканевого вещества и клеточных мембран;
- - *каталитическую*, связанную с тем, что белки являются основным компонентом практически всех ферментов – внутриклеточных и пищеварительных;



- - *гормональную* – значительная часть гормонов по своей природе является белками: инсулин, гормоны гипофиза и др;
- *иммунную*, обуславливающую индивидуальную специфичность каждой особи;
- - *транспортную*, так как белки участвуют в переносе кровью газов ( $O_2$  и  $CO_2$ ), углеводов, жиров, некоторых витаминов и пр. Кроме того, они обеспечивают перенос минеральных солей через клеточные мембраны и внутриклеточные структуры.



## **ЖИРЫ :**

- - *пластический материал*, они участвуют в построении клеток, особенно велико их содержание в оболочке клетки;
- - принимают участие в *синтезе гормонов* (гормонов гипофиза, коркового вещества надпочечников, половых);
- - являются *высокоэнергетическим резервом* организма: при сжигании 1г его освобождается 9,3 ккал тепла;
- - необходимы для *реализации функции жирорастворимых витаминов* (А, К, Е и др.).



**УГЛЕВОДЫ** в организме не синтезируются, поэтому потребность в них должна удовлетворяться пищей. Углеводы в организме имеют преимущественно - *энергетическую функцию* и участвуют в ластических процессах.



Пищевые волокна – непосредственно перевариванию не подвергаются, не имеют энергетического значения, но играют важную роль в пищеварении.

- Формируют гелеобразные структуры пищевых масс.
- Способствуют опорожнению желудка, кишечника.
- Регулируют моторную функцию ЖКТ.
- Способствуют выведению из организма токсинов и тяжёлых металлов.
- Очень богаты витаминами.
- Предупреждают развитие атеросклероза, сахарного диабета и др.



- **Пищевые волокна** – содержатся в основном в овощах, бобовых, фруктах и неочищенном зерне.
- **Вода** – является основным компонентом пищи. В организме взрослого человека составляет 65% массы.
- Суточная потребность 35-40 мл на 1 кг веса, или 2 – 2,5 литра из них 1,5л в пище и 1 литр - вода, соки и др.
- **Витамины** – являются биологическими катализаторами, обеспечивают экономичное и правильное использование питательных веществ.



## Третий принцип рационального питания – режим.

- Оптимальным, следует считать трех, четырех разовое питание интервал между приемами пищи должен быть 5-6 часов.
- Завтрак не должен быть обильным, калорийным и состоять из легко усвояемой пищи.
- Обед- калорийный, белковый.
- Ужин- обильный, сытный из легко усвояемых продуктов. За 1,5 часа до сна не помешает стакан фруктового сока или кефира. Не допустимо ложиться спать с чувством голода, так как голод повышает возбудимость ЦНС.