

4.2. Основные принципы рационального питания.

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

**Первый принцип: энергетическое
равновесие.**

Энергетическая ценность суточного
рациона питания должна соответствовать
энергозатратам организма.

Второй принцип: сбалансированное питание

Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях. Белки являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител.

В последние годы пищевым волокнам уделяется большое внимание как средству профилактики ряда хронических заболеваний, таких как атеросклероз и онкологические заболевания. Важное значение для правильного обмена веществ и обеспечения функционирования организма имеют минеральные вещества и витамины.

Гигиенические требования к пищевому рациону.

Рациональным называется питание, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие физиологические потребности организма и обеспечивающее при этом необходимый уровень обмена веществ. Рациональное питание должно обеспечивать постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) и поддерживать жизнедеятельность (рост, развитие, функции органов и систем) на высоком уровне.

Методической базой для решения рационального питания является концепция сбалансированного питания, разработанная академиком А. А. Покровским. В соответствии с данной концепцией питание человека называется сбалансированным, когда обеспечены оптимальные соотношения пищевых и биологически активных веществ, способных проявлять в организме максимум своего полезного биологического действия.

Для сбалансированности необходимо соблюдать следующие три основных принципа:

1. Оптимальное количественное и качественное соотношение в пищевом рационе основных пищевых и биологически активных веществ - белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов - с учетом возраста, пола, характера трудовой деятельности и общего жизненного уклада человека.

2. Обеспечение физиологически благоприятного соотношения эссенциальных (незаменимых) составных частей пищевых веществ, т. е. оптимального соотношения аминокислот - белков, жирных кислот - жиров, крахмала и сахаров - углеводов, а также витаминов, минеральных веществ.

3. Химическая структура пищи должна соответствовать ферментным пищеварительным системам организма человека. В основе данного принципа лежит соблюдение пропорций пищевых веществ в рационе.

Режим питания.

Установлено, что правильный режим питания обеспечивает эффективность работы пищеварительной системы, усвоение пищевых веществ и способствует оптимизации обмена веществ. Доказано, что наиболее физиологически обоснованным считается четырехразовый прием пищи в течение дня.

Режим питания включает включает
следующие составляющие:

1. Число приемов пищи или кратность питания.
2. Время приемов пищи и интервалы между ними.
3. Распределение рациона по энергетической ценности (калорийности), химическому составу, по массе и продуктовому набору на отдельные приемы пищи.
4. Образ действий человека или его поведение во время еды.

Условия для приема пищи:

Большое влияние на процессы пищеварения и усвоения пищи оказывает обстановка её приёма. Процесс еды должен быть организован так, чтобы никакие посторонние раздражители не оказывали в это время на него влияние и не смогли погасить возникшего в центральной нервной системе возбуждения. «Столовая комната, - говорил И.П. Павлов, - должна быть особая, чтобы на пороге её оставались все заботы дня».

Уютное чистое помещение предприятия общественного питания, красивая сервировка стола, высокое качество и оформление блюд, приятное освещение, микроклиматический комфорт, вежливое обслуживание опрятным персоналом обеспечивают благоприятные условия для приема пищи.

Столы должны убираться после каждого потребителя. Для этой цели на предприятии необходимо иметь комплект белых салфеток с маркировкой «Для уборки столов» и щетки для сметания со столов крошек. На столах должны стоять стакан с бумажными салфетками и прибор для соли и специй.

Для возникновения аппетита и поддержания его на должном уровне во время еды большое значение имеет очередность приёма блюд. Обильная еда (обед) обычно начинается с закусок, которые возбуждают аппетит. По этому поводу И.П. Павлов писал: «...все закуски перед капитальной едой очевидно рассчитаны на то, чтобы возбудить любопытство, интерес к еде, усиление желания еды.

Общеизвестен факт, что человек, сначала равнодушно относящийся к обильной еде, начинает есть с удовольствием, если предварительно раздражит свой вкус чем-нибудь резким – пикантным». Вслед за закусками потребляются первые блюда. Затем подаются на стол вторые блюда как источники основной части питательных веществ обеда. Заканчивается еда обычно третьим блюдом (компот, кисель и др.).

Проходы	Ширина в м			
	столовые	рестораны	кафе	закусочные
Основной	1,35	1,5	1,2	1,2
Дополнительные:				
для распределения потоков посетителей	1,2	1,2	0,9	0,9
для подхода к отдельным местам	0,6	0,6	0,4	0,4

Лечебное питание. Характеристика основных лечебных диет.

ДИЕТА № 1. Показания : язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки при нерезком обострении и в период выздоровления после резкого обострения; обострение хронического гастрита а с сохраненной или повышенной секрецией; острый гастрит в период выздоровления. Пищу готовят в основном протертой, сваренной в воде или на пару. Отдельные блюда запекают без корочки. Рыба и негрубые сорта мяса допускаются куском. Умеренно ограничена поваренная соль (10-12 гр.). Исключены очень холодные и горячие блюда. Свободная жидкость—1,5 л. Режим питания: 5 — 6 раз в день. Перед сном: молоко, сливки.

ДИЕТА № 2. Показания: хронический гастрит

Общая характеристика : физиологически полноценная диета с умеренным механическим щажением и умеренной стимуляцией секреции пищеварительных органов. Разрешены блюда разной степени измельчения и тепловой обработки — отварные, тушеные, запеченные, жареные без образования грубой корочки (не панировать в сухарях или муке). Режим питания: 4 — 5 раз в день без обильных приемов пищи.

ДИЕТА № 3. Хронические заболевания кишечника с запорами при нерезком и затухающем обострении и вне обострения.

Общая характеристика : физиологически полноценная диета с включением продуктов и блюд, усиливающих двигательную функцию и опорожнение кишечника (овощей, свежих и сушеных плодов, хлебопродуктов, круп, кисломолочных напитков и др.).
Исключение продуктов и блюд, усиливающих брожение и гниение в кишечнике и отрицательно влияющих на другие органы пищеварения (богатые эфирными маслами, жареные изделия и др.).
Режим питания: 4 — 6 раз в день. По утрам желательны холодная вода с медом или соки плодов и овощей; на ночь: кефир, компоты из свежих или сухих фруктов, свежие фрукты, чернослив.

Особенности питания при заболеваниях зубочелюстной системы.

По мнению большинства ученых, подтвержденному экспериментальными и клиническими исследованиями, главную роль в развитии кариеса зубов играют углеводы, а именно частое потребление сахара и сахаросодержащих продуктов в значительных количествах. Особое значение при этом придают не столько общему потреблению сахара, сколько его кариесогенному действию в промежутках между основными приемами пищи.

Учетом требований в Центральном НИИ стоматологии были разработаны три противокариозные диеты, которые должны применяться в зависимости от содержания фтора в питьевой воде и продуктах той или иной климато-географической зоны ,следующие диеты:

. 1. Противокариозная диета для лиц, проживающих в местностях с недостатком фтора в питьевой воде. Она должна содержать не менее 3500 ккал, белков 120 г, жиров 100 г, углеводов 400 г. К пище необходимо добавлять соли кальция, фосфора, железа, а также марганец, который нормализует углеводно-фосфорный обмен, или употреблять продукты, содержащие указанные минеральные компоненты.

2. Противокариозная диета предназначена для **детей с распространенным кариесом**, проживающих в местностях, где количество фтора в питьевой воде оптимальное, отличается от вышеприведенной: число калорий в диете должно быть равно 3000, в том числе белков 90 г, жиров 50 г, углеводов 300 г. В диету должны входить продукты, содержащие **фосфор**, **кальций**, а также медь, **цинк** и витамины В1, **В6**, С и D2. Стол может быть разнообразным, продукты не должны подвергаться длительной кулинарной обработке. Исключаются сладости и консервированные продукты.

3. Противокариозная диета, которая назначается детям с флюорозом зубов, должна иметь иной состав. В этом случае продукты должны быть натуральными, нежелательно вводить их заменители, концентраты. В состав диеты обязательно должны входить молоко, творог, яйца, фрукты, овощи. Учитывая насыщенность района фтором, лучше всего пользоваться привозными продуктами, которые вырабатываются в районах с меньшим содержанием фтора в питьевой воде и почве. Воду рекомендуется употреблять профильтрованную через слой гранулированной окиси алюминия. Витамины В1, В6, С назначаются в двойной дозе. Диету следует составлять с учетом степени поражения зубов флюорозом.

Самостоятельная работа №7.

- 1) Изучить гигиенические требования предъявляемые к пищеблокам больниц.
- 2) Составить рацион питания для отдельных групп населения:
 - При умственном труде;
 - Физическом;
 - Пожилом возрасте.

Пол

**Энерготрат
ы , ккал**

Белки

Жиры, г

**Углевод
ы,г**