



Теории и концепции питания

подготовила: Торгаева

Айгерим
РДиГБ 4Г-21



Сбалансированное питание

В полной мере и в правильном соотношении обеспечивает поступление в организм всех питательных веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов, микроэлементов и минералов. Кушать при этом нужно маленькими порциями и по режиму, состоящему из 4-5 приемов пищи. Кроме того, оно должно учитывать возраст и индивидуальные энергетические потребности каждого человека.



Сбалансированное питание

Завтрак: булочка из муки грубого помола с маслом, листом салата и ломтиком отварного куриного мяса, натуральный кофе без сахара/зелёный чай;

Обед: салат из белокочанной капусты с морковью, зеленью и оливковым маслом, печёный картофель, свежевыжатый сок;

Ужин: гречка (лучше не отварная, а настоянная на воде), любой фрукт, чай/вода.

Адекватное питание

Согласно этой концепции, жиры, белки, углеводы, и общая калорийность пищи не являются основными показателями ее ценности. Настоящая ценность пищи представляется ее способностью к самоперевариванию (*аутолизом*) в желудке человека и одновременно быть пищей для тех микроорганизмов, которые населяют кишечник и поставляют нашему организму необходимые вещества.



Адекватное питание

- **Завтрак:** несколько ломтиков спелого арбуза, свежая клубника и смородина.
- **Ланч:** свежие огурцы с чесноком и укропом.
- **Обед:** пророщенная пшеница, салат из свежей капусты, лука, моркови и зелени, заправленный кунжутным маслом.
- **Полдник:** зеленый коктейль из кабачков, укропа, петрушки и щавеля.
- **Ужин:** отмоченная морская капуста с кунжутом и кунжутным маслом, соус из авокадо и сладкий перец.

Рационально е питание

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

Расходуя энергию на свою деятельность и получая ее из пищи, нужен баланс, чтобы не допустить излишних запасов энергии в виде жировых отложений или наоборот, перехода на потребление внутренних запасов. Рациональное питание включает в себя соблюдение режима питания. Оптимальным является четырехразовое питание, когда прием пищи происходит с интервалом в 4-5 часов в одно и то же время.



Комбинированное питание

В 1902 году Иван Павлов в своей потрясающей всей мир книге «Функция пищеварительных желез» убедительно доказал, что каждый вид пищи стимулирует определенный тип желудочной и эндокринной секреции. Поэтому если вы хотите, чтобы ваша пища правильно переваривалась и приносила пользу, ее следует принимать в определенных и оптимальных комбинациях. Если же этого не делать, то частично усвоенная пища может начать вырабатывать вредные токсины, что вызовет дополнительное напряжение организма, старающегося вывести ядовитые вещества.

Различные виды продуктов питания требуют различных типов пищеварительных соков, которые часто бывают несовместимы. Продукты, содержащие крахмал (рис, ячмень, пшеница и картофель), нуждаются в щелочной пищеварительной среде, в то время как белковые (орехи, соевые бобы) — в кислотной.



Лечебно- профилактическое питание

Лечебное питание входит в комплекс лечения многих заболеваний. Наука о лечебном питании носит название диетотерапия. Диетотерапия может быть как одним из основных методов лечения (например, при ожирении, заболевании органов пищеварения), так и единственным методом лечения (например, при нарушении усвоения отдельных пищевых веществ). Чаще всего лечебное питание используется в комплексе с другими методами лечения, предупреждая осложнения и прогрессирование заболеваний. Вид лечебного питания зависит от конкретного заболевания. Человек больной гипертонической болезнью должен питаться иначе чем, например больной сахарным диабетом. Лечебное питание разделено на «столы» или диеты, которые имеют свой номер. Каждая диета назначается с учётом заболевания и преследует свои цели, например уменьшить углеводы в рационе, стимулировать работу кишечника, не нагружать печень и т. д.



Лечебно-профилактическое питание

- **Диета № 2**

Назначается при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью. Пища должна быть механически щадящая, но должна способствовать повышению желудочной секреции. Кулинарная обработка пищи – варение или запекание. Можно: хлеб белый вчерашний, говядина и курица (не жарить), супы из круп и овощей на мясном и рыбном бульоне, отварные овощи, фрукты, яйца всмятку, соусы, пряности, чай. Нельзя: бобовые и грибы.

- **1-й завтрак:**
яйца всмятку - 2 шт.,
каша гречневая молочная протертая - 200 г,
чай с молоком - 1 стакан

- **2-й завтрак:**
печеное яблоко - 100 г.

Обед:

суп рисовый молочный протертый - 400 г,
фрикадельки мясные паровые - 100 г,
картофельное пюре - 200 г,
желе фруктовое - 126 г,

- **Полдник:**

отвар шиповника - 1 стакан,
сухарики (из дневной нормы хлеба).

Ужин:

рыба отварная - 85 г,
картофельное пюре с растительным маслом - 200 г,
чай с молоком - 1 стакан.

На ночь:

молоко - 1 стакан.

На весь день:

хлеб пшеничный - 400 г,
масло сливочное - 20 г,
сахар 30 г.

Спасибо за
внимание!