

ЛЕКЦИЯ №4

СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ И АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ТЕОРИИ ПИТАНИЯ

Профессор, доктор биологических наук

ХРАМОВА В.Н.

Вопросы

- * 1. Необходимость физиологических норм питания.
- * 2. Современные научные теории и концепции питания:
 - 1) теория сбалансированного питания академика А.А.Покровского;
 - 2) теория адекватного питания академика А. М. Уголева;
 - 3) концепция оптимального питания;
 - 4) концепция функционального питания;
 - 5) концепция направленного (целевого) питания;
 - 6) концепции индивидуального питания.

Вопросы

3. Нетрадиционные виды питания:

- 1) вегетарианство;
- 2) лечебное голодание;
- 3) сыроедение;
- 4) раздельное питание;
- 5) маложирное питание;
- 6) концепции «живой» энергии;
- 7) концепции мнимых лекарств;
- 8) очковая диета;
- 9) кремлевская диета (диета американских астронавтов);
- 10) питание по группам крови;
- 11) концепция питания построенная по знакам Зодиака.

1. Необходимость физиологических норм питания.

- * **Рациональное питание** (лат. *rationalis* - разумный) - это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера трудовой деятельности, особенностей действия климата и других факторов.
- * **Рациональное питание** должно обеспечивать постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) и поддерживать жизнедеятельность на высоком уровне (рост, развитие функций органов и систем).
- * **Рациональное питание** способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой умственной и

Теория сбалансированного питания академика А.А.Покровского (1916-1976)

- * направлена на обеспечение организма всеми необходимыми веществами в достаточном количестве и оптимальных соотношениях.

Физиологические нормы питания являются основой:

- * для планирования производства и потребления продуктов питания;
- * оценки резервов продовольствия;
- * разработки и осуществления мер социальной защиты населения;
- * организации питания в коллективах и контроля за ним;
- * оценки фактического питания населения и его коррекции;
- * научных исследований в области питания.

Нормы питания -

рекомендуемые величины потребления пищевых веществ и энергии, достаточные для удовлетворения потребностей в них конкретных групп здоровых лиц с учетом возраста, пола, характера труда и других факторов.

«Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения» (далее - Нормы)

- * разработаны Институтом питания Российской академии медицинских наук и утверждены Министерством здравоохранения в 1991 г.


Детское население распределено на 9 групп:

- * три группы детей первого года жизни (0-3 мес., 4-6 мес., 7-12 мес.);
- * две группы дошкольного возраста (1-3 года, 4-6 лет);
- * четыре группы школьного возраста (6 лет, 7-10 лет, 11-13 лет, 14-17 лет).
- * В двух последних возрастных подгруппах школьного возраста использовано дополнительное деление по полу мальчики и девочки 11-13 лет, юноши и девушки 14-17 лет).

Взрослое трудоспособное население (от 18 до 60 лет)

в зависимости от характера труда разделено
на 5 групп.

- * **Каждая из групп физической активности разделена на три категории:**
 - * 18-29 лет,
 - * 30-39 лет,
 - * 40-59 лет.
- * **Половая дифференциация**
- * **Исключение составляет потребность в железе, которая у женщин детородного возраста выше, чем у мужчин.**

- 
- * При обосновании норм питания для трудоспособного населения **средняя масса тела у мужчин** принималась равной 70 кг,
 - * **у женщин** - 60 кг.

Дополнительные группы взрослого населения

лица старше 60 лет, потребности которых в пищевых веществах и энергии дифференцированы по полу и двум возрастным категориям:

- * 60-74 года,
- * 75 лет,
- * старше 75 лет.

Отдельные группы:

* **беременные женщины**

* **кормящие женщины**

Нормы питания с учетом климатических условий:

- * **У жителей районов Севера определена на 10-15 % выше**, чем у жителей центральной зоны, что следует обеспечивать повышенным потреблением жиров и в несколько меньшей степени — за счет белков и углеводов.
- * **Для жителей южной зоны** потребность в энергии должна быть **снижена на 5 %** за счет замещения части жиров углеводами.

Основные требования к этикетированию пищевых продуктов:

расфасованные пищевые продукты должны иметь этикетку (вкладыш), на которой наносится маркировка с указанием:

- * пищевой ценности, характеризующей энергетическую ценность (калорийность)
- * массовую долю пищевых веществ в 100 г или одноразовой порции продукта.

2. Современные научные теории и концепции питания

- * Теория **сбалансированного питания** академика **А.А.Покровского**, являющаяся основой современной науки о питании, не является догмой и должна постоянно совершенствоваться и дополняться с учетом новых научных данных о питании, изменений условий существования человека.

2) Теория адекватного питания академика А. М. Уголева (1926-1991).

* Теория включает в себя основные положения теории сбалансированного питания и дополнена результатами исследований некоторых механизмов усвояемости пищевых веществ и значения для организма **пищевых волокон, симбиотической микрофлоры кишечника, гормонов и гормоноподобных веществ**, вырабатываемых в органах пищеварения и образующихся из пищи.

В основе теории адекватного питания лежат четыре основных принципа:

- * потребляемая пища используется как организмом человека, так и заселяющими его микроорганизмами;
- * приток нутриентов в организм обеспечивается за счет их извлечения из пищевых продуктов и деятельности бактерий, синтезирующих дополнительные пищевые вещества;
- * нормальное питание обеспечивается не одним, а несколькими потоками питательных и регуляторных веществ;
- * физиологически важными компонентами пищи являются пищевые волокна.

3) Концепция оптимального питания (авторы - В.А.Тутельян и М.Н.Волгарев)

- * подчеркивают значимость полного обеспечения потребностей организма не только в энергии, эссенциальных макро- и микронутриентах, но и в целом ряде необходимых минорных непищевых биологически активных компонентах пищи, перечень и значение которых еще окончательно не установлены.

4) Концепция функционального питания (начало 1980-х гг., Япония)

- * пища контролирует и моделирует различные функции в организме и, как следствие, участвует в поддержании здоровья и снижении риска возникновения ряда заболеваний.
- * функциональная нутрициология

Ингредиенты, придающие продуктам функциональные свойства:

- * пищевые волокна (растворимые и нерастворимые);
- * витамины (А, группы В, D и т. д.);
- * минеральные вещества (кальций, железо);
- * ПНЖК (растительные масла, рыбий жир, жирные кислоты омега-3);
- * антиоксиданты (В-каротин, витамины С, Е),
- * олигосахариды (как субстрат для полезных бактерий),
- * а также микроэлементы,
- * бифидобактерии и др.

5. Концепция направленного (целевого) питания

* каждый вид рационального питания можно рекомендовать лишь достаточно однородной группе населения.

6. Концепция индивидуального питания:

- * живущие в аналогичных условиях люди одного возраста и пола не образуют однородную совокупность, поэтому нуждаются в индивидуальных формулах сбалансированного питания.

3. Нетрадиционные виды питания

* Нетрадиционное питание (альтернативное) –

это виды питания, которые отличаются от принятых в современной науке видов и методов питания здорового и больного человека.

Означает возможность выбора между тем или иным видом нетрадиционного питания и научными рекомендациями науки о питании.

1) *Вегетарианство* (лат. *vegetarius* - растительный)

Различают:

- * **строгое вегетарианство** - питание только растительной пищей,
- * **лактовегетарианство** (лат. *lactis* - молоко) - питание молочно-растительной пищей,
- * **лактоововегетарианство** (лат. *ovo* - яйцо) - питание молочно-яично-растительной пищей.

Согласно представлениям вегетарианцев:

- * потребление животных продуктов противоречит строению и функции пищеварительных органов человека, ведет к образованию в организме токсичных веществ, отравляющих клетки, засоряющих организм шлаками и вызывающих хронические отравления.

Положительные моменты вегетарианства:

- * Растительные продукты, особенно фрукты и овощи, являются незаменимыми поставщиками многих витаминов, минеральных солей, микроэлементов.

2) Лечебное голодание

- * Общеоздоровительный метод, направленный на мобилизацию защитных сил организма.
- * Лечебное голодание позволяет включать резервные силы на нормализацию обмена веществ, активизировать пищеварение и кровообращение; происходит очищение организма от вредных конечных продуктов обмена.

Метод лечебного голодания может использоваться при лечении :

- * сердечно-сосудистых заболеваний;
- * желудочно-кишечных заболеваний;
- * психических расстройств;
- * ожирения.

Фазы голодания:

- * **В первой фазе воздержания (2-3 дня)** человек испытывает постоянное чувство голода; появляется плохое настроение, урчание в животе, чувство сосания и боли под ложечкой, нарушается сон. Ежедневно происходит потеря массы тела до 1 кг.
- *
- * **Во второй фазе (около недели)** чувство голода пропадает, а боли и неприятные ощущения в желудке исчезают; однако появляется чувство жажды и слабость, этот период как правило сопровождается головокружениями, возможны полуобморочные состояния. Потеря масс тела в сутки снижается до 300-500г.
- * **На третьей фазе воздержания (с 9-10 дни и на протяжении 2-6 недель)** энергетические потребности покрываются за счет собственного организма: в жирах – на 82%, в белках – на 15% и углеводах на 3%.
- * **Восстановительный период (10-15 дней).**

Разгрузочные дни медициной рекомендуются при:

- * атеросклерозе
- * подагре
- * ожирении
- * камнях в почках
- * нефритах
- * холециститах
- * гипертонии.

3) Сыроедение

- * Сыроеды исключают термическую обработку пищи, объясняя это сохранением ее пищевой ценности и более эффективным воздействием на организм здорового и больного человека.

Сырая пища:

- * содержит в своем составе в натуральном виде ферменты, витамины, минеральные вещества,
- * она постепенно иммунизирует организм против вредных микроорганизмов;
- * в ней больше щелочных оснований, чем кислот, что важно для выносливости и борьбы с различными заболеваниями ,
- * Натуральная пища тверже по своей консистенции и поэтому требует хорошего пережевывания и большей обработки слюной, что усиливает и улучшает слюнное переваривание, укрепляет жевательный аппарат и зубы,
- * не вызывает лишней для организма жажды,
- * быстрее приводит к чувству насыщения организма, что очень важно при борьбе с перееданием

Правила сыроедения:

- * Переход с обычного рациона на сыроедение должен быть осторожным и постепенным. Лучше в первые дни и недели не отказывать себе в желании съесть что-либо из прежнего рациона.
- * При переходе на сыроедение первое время следует есть меньше, так как умеренность в еде облегчает переваривание и настраивает организм на восприятие сырой пищи.
- * Фрукты и орехи надо есть перед обедом, а не после обеда. Тогда они могут быть полностью усвоены организмом.
- * Температура пищи в любое время должна быть комнатной: нельзя есть блюда, только что извлеченные их холодильника.
- * Об этом варианте питания лучше забыть детям и подросткам, беременным и пожилым людям. Диетологи считают, что лучше становиться сыроедами после 30-ти лет.
- * Наиболее полезным и доступным является периодическое применение курсов сыроедения на срок от нескольких дней до 2-3 недель.

4) Раздельное питание

- * Регламентирует совместимость и несовместимость пищевых продуктов.
- * Нельзя одновременно потреблять белок и пищу, содержащую углеводы
- * Герберт Шелтон (1895-1985)

Преимущества раздельного питания:

- * Благодаря быстрому прохождению совместимых продуктов по пищеварительному тракту в организме не происходят процессы брожения и гниения, что уменьшает интоксикацию организма.
- * Самочувствие при переходе на раздельное питание улучшается, неплохо сбрасывается вес. Результат такого способа похудения, как правило, бывает достаточно стойким, особенно если использовать его постоянно.
- * Полезно раздельное питание при желудочно-кишечных расстройствах и заболеваниях.

Недостатки раздельного питания:

- * Для соблюдения требуется особый режим жизни и сила воли. Привыкнуть к диете раздельного питания многим людям непросто, и хотя организм получает все вещества, необходимые для нормального функционирования, многие испытывают чувство голода. Удовольствие от такой еды получить сложно.
- * применение этой методики - искусственное нарушение нормального пищеварения.

5) Маложирное питание

Говядина постная	5-10
Говядина жирная	до 30
Говяжьи колбасы	10-14
Свинина постная	25-35
Сало	70-75
Сосиски, сардельки, вареные колбасы	25-30 и более
Копченые свиные колбасы	35-45
Пельмени с добавлением свиного фарша	18-25
Сливочное масло	75-80
Маргарин, маслозаменители	65-75
Топленое масло и кулинарные жиры	92-98
Сметана	15-40
Твердые и плавленые сыры	30-50
Шоколад	40
Сливочное мороженое	15
Растительное масло	95
Майонез	70
Песочное печенье	12-25

6) Концепция «живой» энергии
7) Концепция мнимых лекарств

* Г. С. Шаталова

8) Очковая диета

- * Эрн Каризе
- * Все продукты оцениваются только по одному признаку - содержанию в них энергии (калорийности) без учета их химического состава.
- * Каждому продукту в зависимости от его калорийности присвоено определенное количество очков (1 очко соответствует 30 ккал).
- * Общая калорийность рациона должна составлять 70 очков или 2100 ккал.

9) Кремлевская диета

- * Главный принцип данной диеты - потребление как можно меньшего количества углеводов.
- * Каждый пищевой продукт имеет определенное количество условных единиц

10) Питание по группам крови

- * относится к концепции дифференцированного питания, учитывающего современные данные о составе пищевых продуктов и генотипе человека.

11) Концепция питания построенная по знакам Зодиака.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!