

Питание как фактор здорового образа жизни.

**Д.м.н., профессор
Сетко Нина Павловна**

ПРИОРИТЕТ – профилактика!



ПРИОРИТЕТ – профилактика!

First global ministerial conference on healthy lifestyles and noncommunicable disease control

28-29 April 2011, Moscow, the Russian Federation



WHO/ICF

Moscow conference puts global focus on NCDs

The conference is a key milestone in the international campaign to curb the impacts of cancers, cardiovascular diseases, diabetes and chronic lung diseases. It is jointly organized by the Russian Federation and WHO, and takes place on 28-29 April 2011, Moscow, the Russian Federation.



Организация Объединенных Наций

A/66/L.1



Генеральная Ассамблея

Distr.: Limited
16 September 2011
Russian
Original: English



FIRST GLOBAL MINISTERIAL CONFERENCE ON
HEALTHY LIFESTYLES AND
NONCOMMUNICABLE DISEASE CONTROL

28-29 April 2011
Moscow,
Russian Federation

ПЕРВАЯ ГЛОБАЛЬНАЯ МИНИСТЕРСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И
НЕИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ



World Health
Organization



MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
AND SOCIAL DEVELOPMENT
OF RUSSIAN
FEDERATION

Первая Глобальная министерская конференция по здоровому образу жизни и неинфекционным заболеваниям
(Москва, 28–29 апреля 2011 г.)

МОСКОВСКАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ

Шестьдесят шестая сессия
Пункт 117 повестки дня
Последующие меры по итогам Саммита тысячелетия

Проект резолюции, представленный Председателем
Генеральной Ассамблеи

Политическая декларация совещания высокого уровня Генеральной Ассамблеи по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними

Генеральная Ассамблея

принимает Политическую декларацию совещания высокого уровня Генеральной Ассамблеи по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними, приложенную к настоящей резолюции.



РАСПОРЯЖЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

1401 Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 30 января 2010 г. № 120 «Об утверждении Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации» утвердить прилагаемый план мероприятий по реализации положений Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации.

Председатель Правительства Российской Федерации **В. ПУТИН**

Москва
17 марта 2010 г. № 376-р

УТВЕРЖДЕН
распоряжением Правительства
Российской Федерации



Продовольственная безопасность

Оптимальное
количество

Оптимальное
качество

Оптимальная
структура

Безопасность

Соответствие установленным
регламентам содержания
потенциально опасных
веществ химического и
биологического
происхождения

Энергетическая и
пищевая ценность

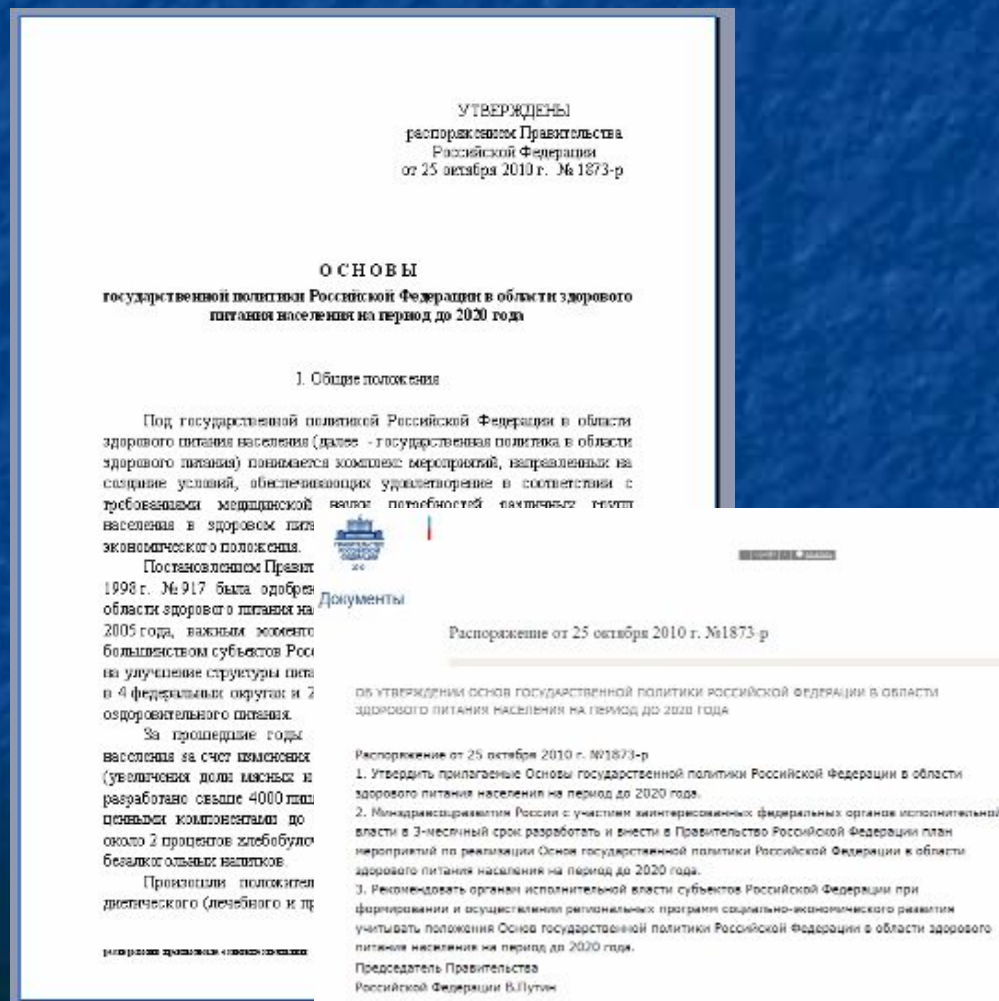
Оптимальное сочетание
полезных пищевых (макро- и
микронутриентов) и
биологически активных
веществ.

10 августа 1998 года

Правительство Российской Федерации одобрило «Концепцию государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2005 года»

2010-2020 год

«Основы государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации.»



УТВЕРЖДЕНЫ
распоряжением Правительства
Российской Федерации
от 25 октября 2010 г. № 1873-р

О С Н О В Ы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года

1. Общие положения

Под государственной политикой Российской Федерации в области здорового питания населения (далее - государственная политика в области здорового питания) понимается комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей населения в здоровом питании экономического положения.

Постановлением Правительства Российской Федерации от 10 августа 1998 г. № 917 была одобрена концепция государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2005 года, в которых определены основные направления государственной политики в области здорового питания населения на период до 2005 года, а также меры по ее реализации.

За прошедшие годы население за счет плановых (увеличения доли мясных и разработано свыше 4000 плановых компонентов) до около 2 процентов хлеба/булочки безалкогольные напитки.

Признаны полигидраты диветического (лежбного) и ц



Документы

Распоряжение от 25 октября 2010 г. №1873-р

об утверждении основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года

- Распоряжение от 25 октября 2010 г. №1873-р
1. Утвердить прилагаемые Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года.
 2. Министру здравоохранения Российской Федерации с учетом заинтересованных федеральных органов исполнительной власти в 3-месячный срок разработать и внести в Правительство Российской Федерации план мероприятий по реализации Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года.
 3. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации при формировании и осуществлении региональных программ социально-экономического развития учитывать положения Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года.
- Председатель Правительства
Российской Федерации В.Путин



Целями государственной политики в области
здорового питания являются
**сохранение и укрепление
здоровья населения,
профилактика заболеваний,**
обусловленных неполноценным и
несбалансированным питанием.

Распоряжение от 25 октября 2010 г. №1873-р

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ОСНОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ НА ПЕРИОД ДО 2020 ГОДА

Распоряжение от 25 октября 2010 г. №1873-р

1. Утвердить прилагаемые Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года.
2. Минздравсоцразвития России с участием заинтересованных федеральных органов исполнительной власти в 3-месячный срок разработать и внести в Правительство Российской Федерации план мероприятий по реализации Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года.
3. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации при формировании и осуществлении региональных программ социально-экономического развития учитывать положения Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года.

Председатель Правительства
Российской Федерации В.Путин

ПОЛИТИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
И
РЕГИОНАЛЬНЫЙ
УРОВНИ

Федеральные и региональные программы

ПОЛИТИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
федеральный и региональный уровни

В. И. Покровский
Президент Российской академии
медицинских наук,
академик РАМН,
доктор медицинских наук



Г. А. Романенко
Президент Российской академии
сельскохозяйственных наук,
академик РАСХН,
доктор сельскохозяйственных наук



В. А. Книжев
Заместитель Министра
промышленности,
науки и технологий РФ,
член-корреспондент РАМН,
доктор медицинских наук



Н. Ф. Герасименко
Председатель комитета
по охране здоровья
Государственной Думы РФ,
член-корреспондент РАМН,
доктор медицинских наук



ПОЛИТИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
федеральный и региональный уровни



Г. Г. Онищенко
Первый заместитель
Министра здравоохранения РФ,
Главный Государственный
санитарный врач РФ,
член-корреспондент РАМН,
доктор медицинских наук



В. А. Тугульян
Главный научный секретарь
Президиума РАМН,
директор Института питания РАМН,
академик РАМН,
доктор медицинских наук



В. М. Позняковский
Директор НИИ биотехнологии,
зав. кафедрой биотехнологии,
тожеведения и экспертизы
пищевых продуктов
Кемперского технологического
института пищевой промышленности,
член-корреспондент РАЕН,
доктор биологических наук



УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О совершенствовании государственной политики в сфере
здравоохранения

2. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) обеспечить дальнейшую работу, направленную на реализацию мероприятий по формированию здорового образа жизни граждан Российской Федерации, включая популяризацию культуры здорового питания, спортивно-оздоровительных программ, профилактику алкоголизма и наркомании, противодействие потреблению табака;

б) разработать до 1 января 2013 г. с участием общественных организаций Стратегию лекарственного обеспечения населения Российской Федерации на период до 2025 года и план ее реализации;

в) утвердить до 1 июля 2012 г. план мероприятий по реализации Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года;



Президент
Российской Федерации В.Путин

Москва, Кремль
7 мая 2012 года
№ 598



ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ
от 30 июня 2012 г. N 1134-р

1. Утвердить прилагаемый план мероприятий по реализации Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года.

2. Федеральным органам исполнительной власти обеспечить выполнение плана, утвержденного настоящим распоряжением, в пределах установленной Правительством Российской Федерации предельной численности работников федеральных органов исполнительной власти, а также бюджетных ассигнований, предусмотренных этим органам в федеральном бюджете на руководство и управление в сфере установленных функций.

3. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации при формировании и осуществлении региональных программ социально-экономического развития учитывать мероприятия плана, утвержденного настоящим распоряжением.

Председатель Правительства
Российской Федерации
Д.МЕДВЕДЕВ

«Основы государственной политики в области здорового питания на период до 2020 года»

Целевые индикаторы показатели здоровья:

- Повышение распространенности грудного вскармливания до **40-50%** детей до 3 месяцев;
- Снижение числа детей и подростков со сниженным ростом и массой тела на **30-40%**
- Снижение распространенности неадекватной обеспеченности витаминами среди взрослого населения на **30-50%**
- Стабилизация и снижение на **15-30%** распространенности ожирения среди взрослого населения

Здоровье



**Метаболический
гомеостаз**

**Оптимальное
функционирование
живой системы
(«норма»)**

+

**Адаптационный
потенциал**



Здоровое/оптимальное питание

**Нутриом
+
Нутри-микробиом**

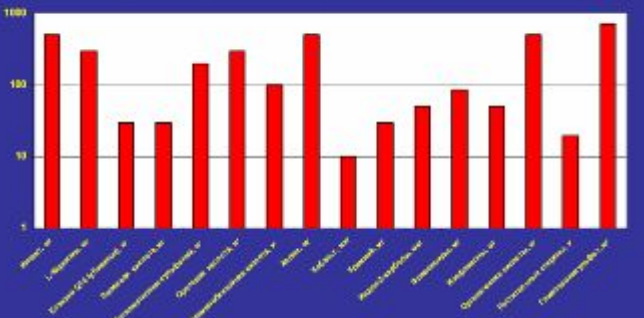
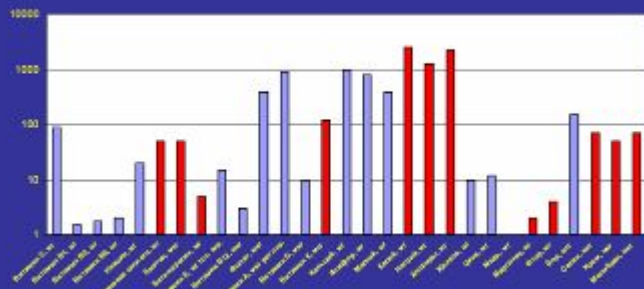
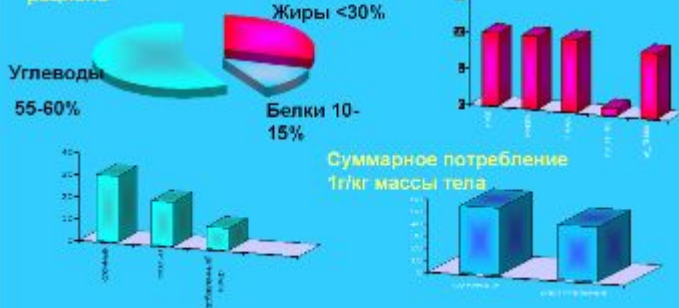
Сигнальные пути

**Геном
Транскриптом
Протеом
Пептидом
Метаболом**

**Здоровье
(оптимальное
функционирование
организма)**

ФОРМУЛА ОПТИМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

доля основных пищевых веществ в калорийности рациона



Нутриом – необходимые химические вещества – **>170**

Пищевые продукты и блюда **∞ (бесконечность)**

Структура питания, здоровый образ жизни и болезни

Здоровый образ жизни



Здоровье

Болезни

- Сердечно-сосудистые
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Остеопороз
- Подагра
- Онкологические

**Нарушения питания
30-50% причин
заболеваний**

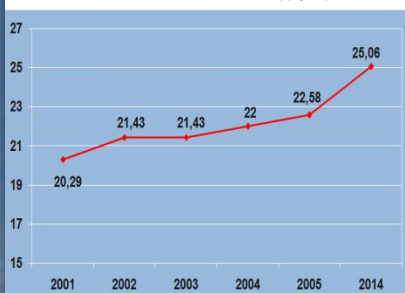
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ может предотвратить

80% инфарктов миокарда, инсультов и диабета

Критические периоды онтогенеза, в которых здоровый образ жизни и фактор питания имеют определяющее значение для обеспечения здоровья и долголетия



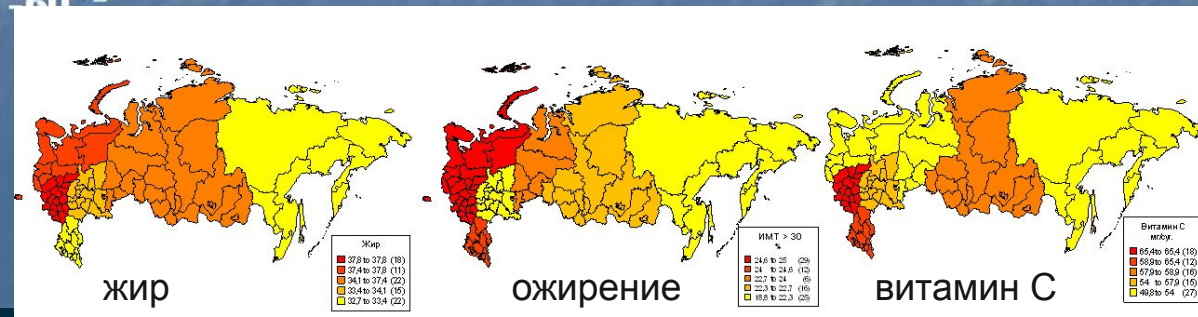
Распространенность ожирения среди взрослого населения Российской Федерации



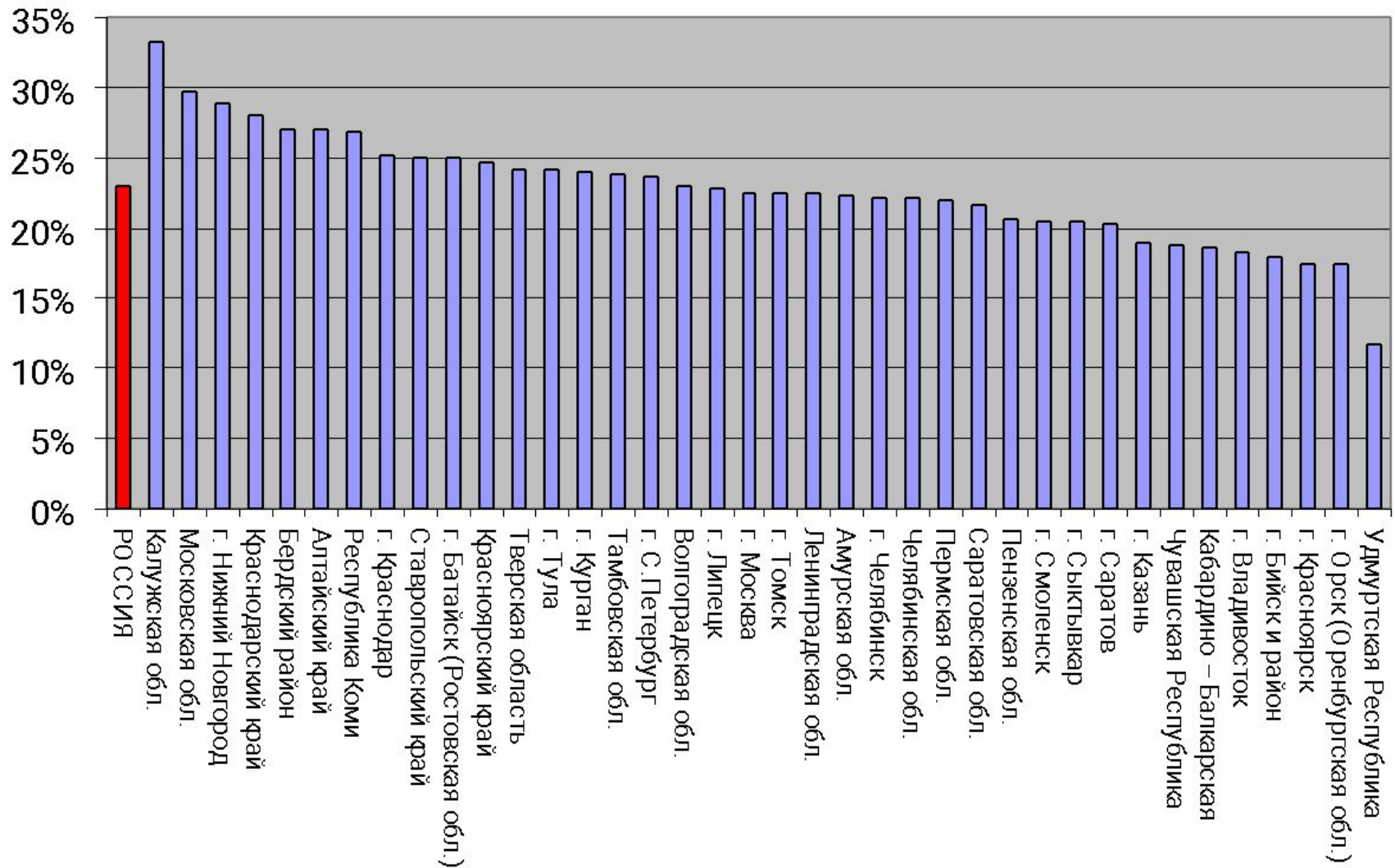
Питание избыточное по калорийности и дефицитное по витаминам и микроэлементам приводит к росту **ожирения** среди взрослых (до 23%) и детей (до 7%) и снижению **адаптационного потенциала** большинства населения России



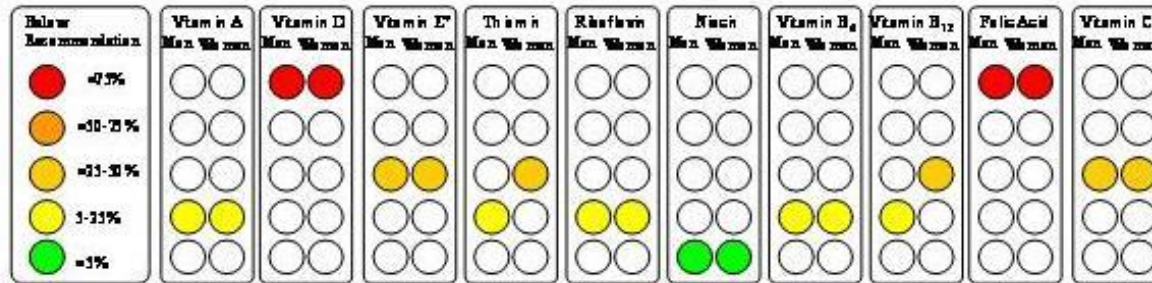
Нарушения в питании населения России, **2005-2014 г.** (результаты ежегодных обследования 15000 человек)



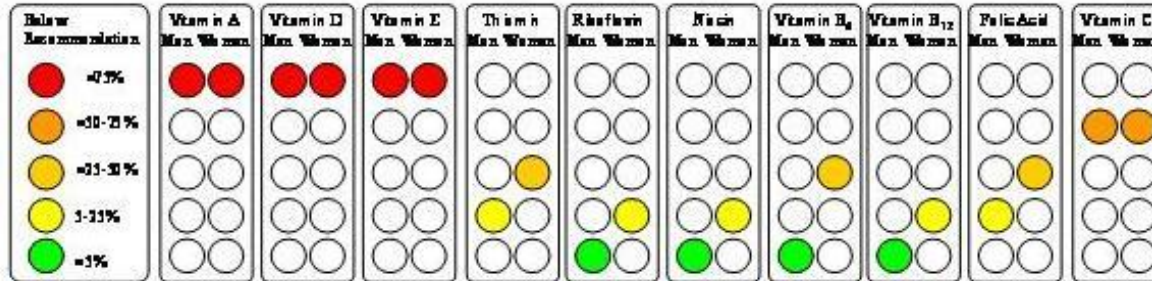
Распространенность ожирения в различных регионах России



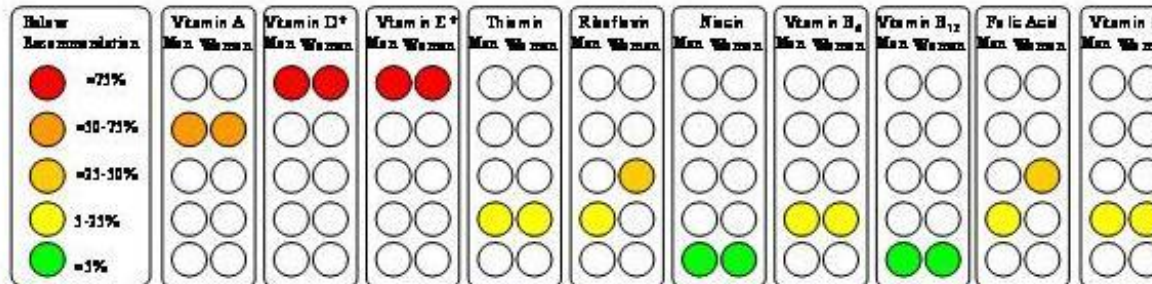
Витаминная недостаточность у населения стран Европы и США



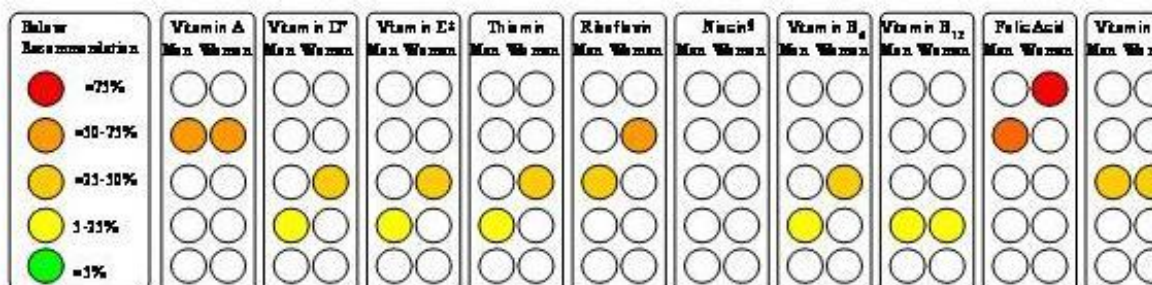
Германия



США

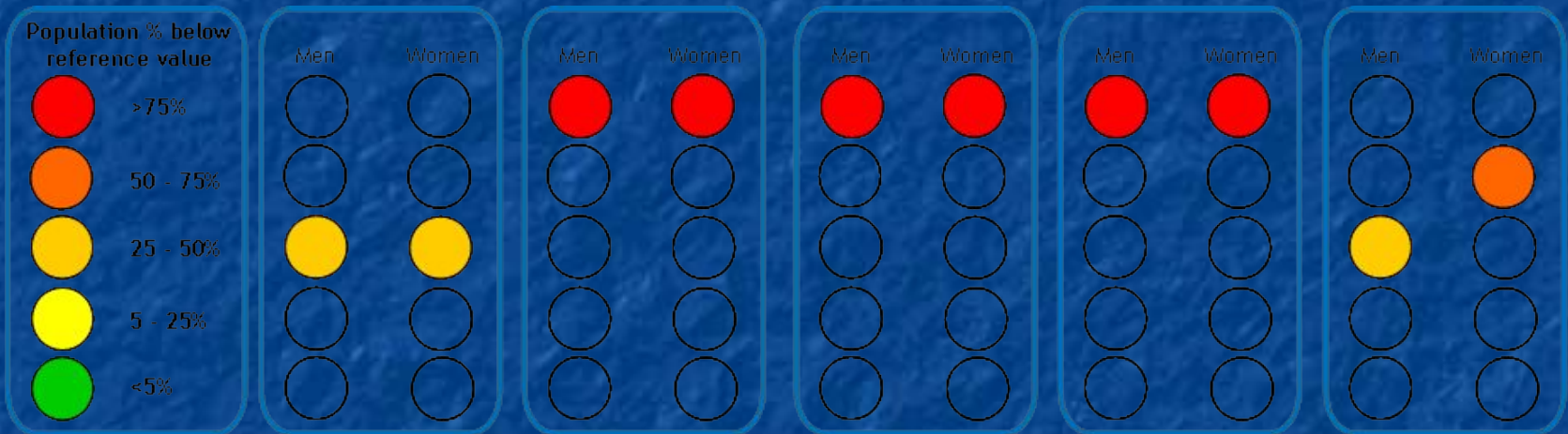


Великобритания



Нидерланды

Идентичность нарушений структуры питания населения России, стран Европы и США



Большинство населения не соблюдают рекомендуемые принципы здорового питания

Глобальные вызовы XXI века

- Ожирение
- Дефицит микронутриентов



ПИЩА ХХІ ВЕКА

**Традиционные
(натуральные)
продукты**

**Технологически
модифицированные
натуральные
продукты
(заланного химсостава)**

+

**Генетически
модифицированные
натуральные
продукты**

**Биологически
активные добавки
к пище
(БАД)**

Основные категории продукции здорового питания

Пищевая продукция для всех категорий потребителей*

Специализированная пищевая продукция

Обогащенные
пищевые продукты

Функциональные
пищевые продукты

Биологически активные
добавки к пище

Пищевая продукция для питания спортсменов

Пищевая продукция диетического лечебного питания, в т.ч. для детского питания

Пищевая продукция диетического профилактического питания, в т.ч. для детского питания

Пищевая продукция для питания беременных и кормящих женщин

Пищевая продукция для детского питания

* Не включает продукты детского питания

Пищевые ингредиенты для оптимизации профилактических и лечебных рационов

Витамины (С, D, группа В)

Минеральные вещества (Са, Fe)

Омега-3, 6 ПНЖК

**Антиоксиданты (b-каротин,
токоферолы)**

**Олигосахариды и полисахариды
(пребиотики)**

**Некоторые виды полезных
микроорганизмов (пробиотики)**

**Флаванои́ды (ресвератро́л,
рутин, геспери́дин, кверцетин,
эпигаллокатехин галлат)**

Индолы (индол-3-карбино́л)

**Фенольные кислоты (Ферруловая
)**

Кофеин

Пищевые волокна

СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- *Доступность пищевых продуктов (карман)*
- *Ассортимент пищевых продуктов (прилавок)*
- *Знания и умение построить здоровое питание (образование)*



Рацион здорового питания формируется из:

- продуктов на основе зерна, в т.ч. цельного;
- разнообразных фруктов и овощей;
- обезжиренных и низкожирных молочных продуктов;
- нежирного мяса, птицы, рыбы, бобовых, яиц и орехов.



Источников углеводов, пищевых волокон, витаминов группы В

Источников углеводов, пищевых волокон, витамина С, фолиевой кислоты, каротиноидов и минорных биологически активных веществ

Источников белка, витаминов группы В, кальция

Источников белка, железа, витаминов А, D, группы В

В рационе здорового питания необходимо ограничивать:

-насыщенные и транс-изомеры жирных кислот, холестерин;



- Источники: колбасные изделия, говяжий жир, маргарины, кондитерские изделия с жиром

- поваренную соль;



- Источники: мясные и рыбные деликатесы, соления

- добавленный сахар



- Источники: Сладкие безалкогольные напитки, нектары, кондитерские изделия

Медицинский вызов пищевой промышленности



- Обогащение йодом
- Обогащение кальцием
- Обогащение витаминами
- Функциональные компоненты пищи



- Снижение содержания сахара
- Снижение содержание жира (животных жиров и трансизомеров
- Снижение содержания поваренной соли



**Постоянный комитет
Европейского регионального комитета
двадцать первого созыва**
Третье совещание

EUR/SC21(3)/8
140073

19 февраля 2014 г.

Копенгаген, 19–20 марта 2014 г.

ОРИГИНАЛ: АНГЛИЙСКИЙ

**План действий в отношении пищевых продуктов
и питания для Европейского региона ВОЗ
на 2014–2020 гг.**

Задачи

**Создание среды, благоприятствующей потреблению здоровых
пищевых продуктов и напитков**

25. Принимать неотложные меры по снижению давления на детей маркетинга пищевых продуктов с высоким содержанием энергии, насыщенных жиров, транс-жирных кислот, свободных сахаров или соли.
26. Применять общепринятые подходы к стимулированию изменения рецептуры некоторых продуктов, использованию удобной для потребителей маркировки и единого механизма составления профилей питательных веществ в целях контроля ориентированного на детей маркетинга продуктов с высоким содержанием энергии, насыщенных жиров, транс-жирных кислот, свободных сахаров и соли.
27. Использовать экономические механизмы, такие как налоги и стимулы, для содействия здоровому питанию.
28. Налаживать межсекторальное сотрудничество в интересах содействия выбору здоровых продуктов питания путем сокращения социально-экономических неравенств в школах, детских садах и яслях, больницах и на рабочих местах (например, в виде инициатив школьных обедов или обеспечения школьников фруктами).

ICN2 Second International Conference on Nutrition

better nutrition better lives

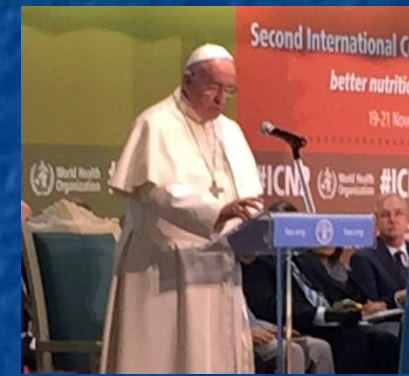
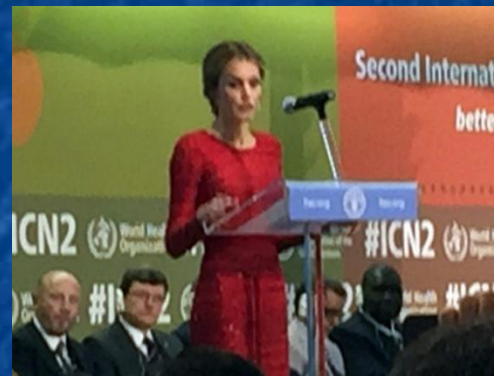
19-21 November 2014, Rome, Italy



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



World Health
Organization



«Rome Declaration on Nutrition»
«Framework for Action»

Более чем в **100** городах России открыты и функционируют **702** Центра здоровья.

В центрах здоровья любой гражданин России может бесплатно получить рекомендации по поводу здорового образа жизни и отказу от вредных привычек, ему помогут подобрать диету, узнать, как правильно двигаться или бросить курить.

Многопрофильные специалисты ответят на вопросы, проведут тестирование и дадут рекомендации.





ПРЕЗИДЕНТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОРУЧЕНИЕ

1. В целях создания национальной системы управления качеством пищевой продукции разработайте и утвердите на среднесрочную перспективу программный документ в области обеспечения населения качественной пищевой продукцией, предусматривающий, в том числе:

понятный аппарат в сфере качества пищевой продукции, отражающий характеристики пищевой ценности и органолептических свойств (цвет, вкус, аромат и пр.);

переход на обязательное применение требований к качеству выпускаемой в обращение пищевой продукции и механизмы, исключающие использование производителями (импортерами) «двойных» стандартов качества продукции, маркируемой единичными товарными знаками, для зарубежных и российского рынков;

нормативы содержания в продуктах пищевых добавок с учетом их технологического назначения и совокупного риска воздействия на организм человека;

требования по разработке продуктов нового поколения с заданными качественными характеристиками, в том числе органических, специализированных и функциональных продуктов питания;

механизмы стимулирования производителей к выпуску качественной пищевой продукции, в том числе путем присуждения знака качества и статуса национального продукта;

единый подход к мониторингу и контролю соблюдения обязательных требований к качеству и безопасности пищевой продукции в сфере ее производства и обращения на основе применения международных принципов системы оценки, анализа и управления опасными факторами;

меры ответственности за несоблюдение обязательных требований к качеству пищевой продукции.

Доклад – 1 декабря 2015 г.

2. Для повышения эффективности контроля качества пищевой продукции на всех стадиях ее жизненного цикла ускорьте разработку и внедрение комплексной системы прослеживаемости качества и безопасности пищевой продукции.

Доклад – 10 ноября 2015 г.

3. В целях усиления защиты прав потребителей утвердите критерии понятий «легкочитаемость», «понятность», «контрастность фона» и других обязательных требований к маркировке пищевой продукции, предусмотренных техническими регламентами.

Доклад – 10 сентября 2015 г.

4. В целях развития системы оценки и контроля качества пищевой продукции и с учетом ранее данных поручений обеспечьте создание в ведении Федерального агентства научных организаций головной научной организации, осуществляющей научное обеспечение реализации Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года.

Доклад – 15 августа 2015 г., далее – ежеквартально.

В.Путин

Государственная политика в области здорового питания

```
graph TD; A[Государственная политика в области здорового питания] --> B[Оптимальное количество]; A --> C[Оптимальное качество]; A --> D[Оптимальная структура потребления];
```

**Оптимальное
количество**

**Оптимальное
качество**

**Оптимальная
структура
потребления**

Качество пищевой продукции

Энергетическая
и
пищевая
ценность

Безопасность

Потребительские свойства

Соответствие установленным регламентам содержания потенциально опасных веществ химического и биологического происхождения

Оптимальное сочетание полезных пищевых (макро- и микронутриентов) и биологически активных веществ.

Функциональное назначение, физико-химические свойства, подлинность, органолептические свойства и маркировка пищевой продукции в соответствии с требованиями международных и национальных стандартов, мотивирующие факторы

З Д О Р О В Ь Е

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Потенциально опасные вещества пищевой продукции, требующие регламентации или обязательной оценки

Безопасность пищевой продукции – состояние пищевой продукции, свидетельствующее об отсутствии недопустимого риска, связанного с вредным воздействием на человека и будущие поколения (ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции»)

Биологические

Контаминанты природного происхождения:

- бактерии и их токсины
- микроскопические грибы и микотоксины
- растения и фитотоксины
- высшие грибы и их токсины
- одноклеточные водоросли и фикотоксины
- прионы
- вирусы
- простейшие
- токсины животных

Химические

Контаминанты антропогенного происхождения:

- токсичные элементы
- пестициды
- нитрозосоединения
- ПАУ, ПХБ,
- ДБД и ДБФ
- антибиотики
- гормональные препараты
- ветеринарные препараты
- вещества, мигрирующие из упаковки и тары

Вещества, образующиеся в процессе приготовления пищи:

- нитрозосоединения,
- ПАУ,
- акриламид, - др.

Вещества вносимые с целью фальсификации пищевой продукции
меламин, красители (суданы)и др.

Физические

Радионуклиды

ГМО

растительного, животного и микробного происхождения,

Наночастицы, наноматериалы и продукция нанотехнологий

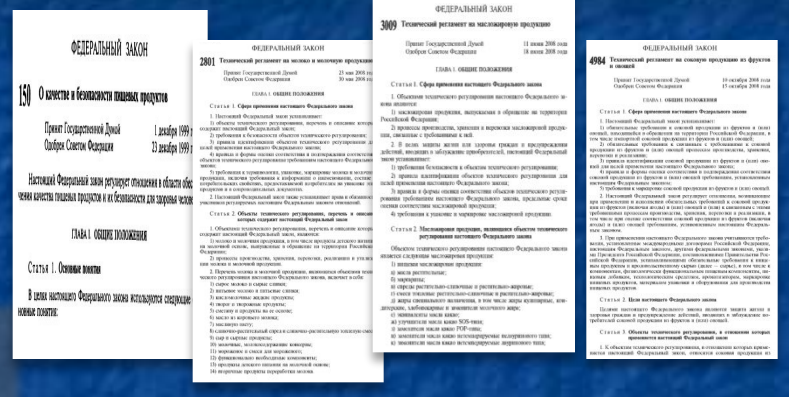
Биологически активные вещества

Пищевые добавки и др. ингредиенты

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

Более 100 документов, утвержденных Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в области надзора за безопасностью пищи

4 Федеральных закона Российской Федерации



9 Технических регламентов Таможенного союза



Практические приложения разработок ФГБУ «НИИ питания»

МЕТОДИЧЕСКАЯ БАЗА



Подтверждение
подлинности



Подтверждение
соответствия
гигиеническим
требованиям

Подтверждение
состава
макронутриентов

Оценка качества
пищевых продуктов
Оценка безопасности
пищевых продуктов



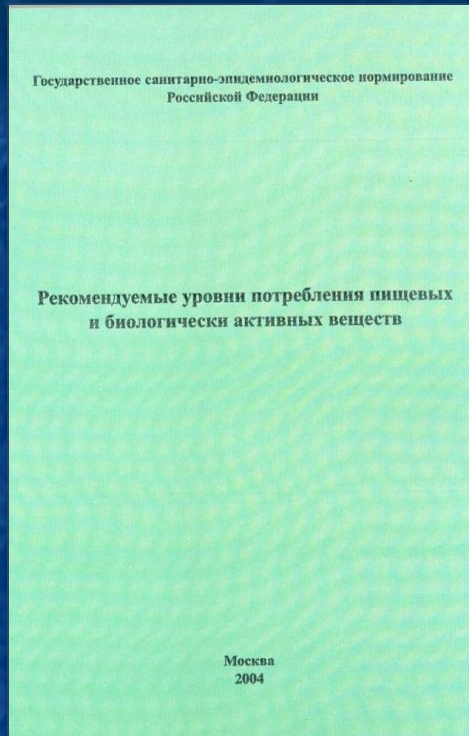
Токсикологическая
оценка новых видов
продукции,
токсикантов

Подтверждение
состава
микронутриентов и
БАВ



Методы анализа показателей безопасности – более **300**
показателей качества – более **600**

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

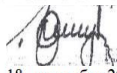


**«Рекомендуемые величины
суточного потребления более 100
пищевых и 60 биологически
активных веществ для взрослых
в составе продуктов
диетического (лечебного и
профилактического) питания и
БАД к пище»**

Пищевые и биологически активные компоненты пищи	Традиционные источники пищевых веществ и БАВ (пищевые продукты и продовольственное сырье)	Альтернативные источники пищевых веществ и БАВ, идентичных натуральным	Адекватный уровень потребления	Верхний допустимый уровень потребления
---	---	--	--------------------------------	--

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель Федеральной службы
 по надзору в сфере защиты прав
 потребителей и благополучия человека,
 Главный государственный санитарный
 врач Российской Федерации,


 Г.Г. Онищенко
 « 18 » декабря 2008 г.

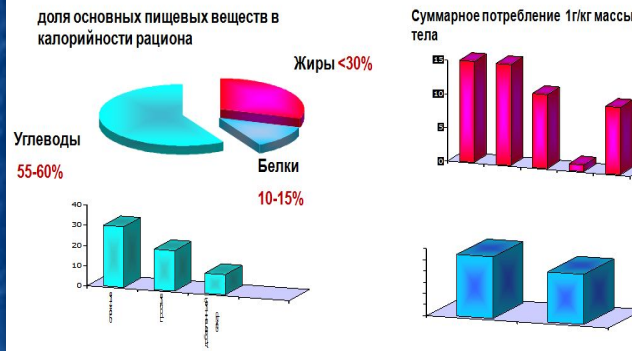
Дата введения: с момента утверждения.

3.2.1. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

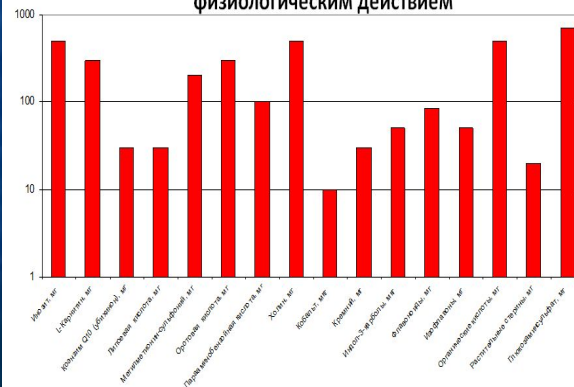
НОРМЫ
 физиологических потребностей в энергии
 и пищевых веществах для различных групп
 населения Российской Федерации

Методические рекомендации
 МР 2.3.1.2432 -08

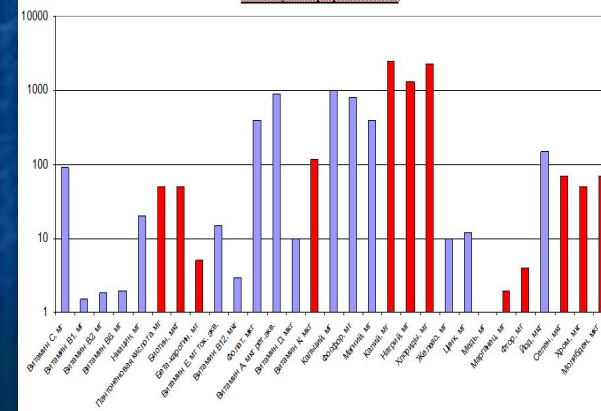
ФОРМУЛА ОПТИМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ МАКРОНУТРИЕНТЫ



Формула оптимального питания - Нутриум Мужчина 30-39 лет, III группа (средняя физическая активность энергетическая ценность 3150 ккал) микронутриенты и биологически активные вещества с установленным физиологическим действием



Формула оптимального питания - Нутриум Мужчина 30-39 лет, III группа (средняя физическая активность энергетическая ценность 3150 ккал) Микронутриенты



**«Пусть Ваша пища будет
вашей медициной, а
вашими лекарствами
станет пища»**

Гиппократ (500 до н.э.)

**«Человек ест слишком много.
Он живет только на $\frac{1}{4}$ того,
что ест, на остальные $\frac{3}{4}$ -
живут врачи»**

Древний египетский врач
1000 до н.э.

Функции пищи и вещества, которые их обеспечивают

Функция	Вещества
Энергетическая	Углеводы, жиры, белки, органические кислоты, этанол (хлеб, сахар, животные и растительные жиры)
Пластическая	Белки, минеральные вещества, жиры, углеводы (мясо, рыба, яйца, бобовые)
Биорегуляторная	Белки, витамины, микроэлементы, эссенциальные ПНЖК (овощи, фрукты, ягоды, бобовые)
Приспособительно-регуляторная	Пищевые волокна, вода (хлеб из муки низкого качества, крупы, овощи, напитки)
Иммуно-регуляторная	Незаменимые для организма вещества (полноценные белки, витамины и др.)
Реабилитационная	Диетические продукты с низким содержанием натрия, жиров или с улучшенным их составом, модифицированным углеводным компонентом, сниженной энергетической ценностью, с наполнителями и пр.
Сигнально-мотивационная	Вкусовые и экстрактивные вещества (пряные овощи, приправы)

Классификация питания по биологическому действию пищи

Биологическое действие	Назначение	Вид питания	Контингент населения
Специфическое	Профилактика алиментарных заболеваний	Рациональное	Здоровые
Неспецифическое	Профилактика заболеваний неспецифической (многофакторной) природы	Превентивное	Группы риска
Защитное	Профилактика профессиональных заболеваний	Лечебно-профилактическое	Лица с вредными условиями труда
Фармакологическое	Восстановление нарушенного баланса гомеостаза и деятельности функциональных систем организма	Диетическое (лечебное)	Больные

Виды питания и их назначение

Виды питания	Назначение питания	Способы оптимизации питания	Группы населения
	Сохранение здоровья, снижение риска развития заболеваний	Оптимально подобранный набор традиционных продуктов питания. Обогащенные продукты, БАД	Здоровые, группы риска
Профилактическое	Профилактика заболеваний, вызванных воздействием неблагоприятных факторов окружающей среды	Оптимально подобранный набор традиционных продуктов, обогащенные продукты, БАД	Группы риска
Лечебно-профилактическое	Профилактика и лечение заболеваний, вызванных вредными условиями жизни и производства	Лечебно-профилактические рационы, диеты, обогащенные продукты, БАД	Группы риска с вредными условиями жизни и производства
Лечебное	Лечение заболеваний в острой, хронической стадии и в стадии обострения	Один из типов лечебной диеты. Лечебно-профилактические продукты, обогащенные продукты, БАД	Больные
Специализированное	Обеспечение оптимального функционирования организма с учетом индивидуальных физиологических потребностей организма в особых условиях	Специальные диеты, обогащенные продукты, БАД	Определенные группы населения: дети, беременные, пожилые люди, спортсмены и др.
Функциональное	Сохранение здоровья, снижение риска развития заболеваний, оздоровление организма	Функциональные продукты	Все группы населения, группы риска
Нетрадиционное	Сохранение здоровья с учетом индивидуальных воззрений	Использование нетрадиционных диет, БАД	Все группы

Виды традиционного питания:

1. Рациональное питание
2. Функциональное питание
3. Лечебное питание
4. Диетическое питание
5. Лечебно-профилактическое питание
6. Превентивное питание

Рациональное питание

(лат.rationalis-умный, осмысленный) - это правильно организованное и своевременное снабжение организма питательной и вкусной пищей, содержащей оптимальное количество различных пищевых веществ, необходимых для его развития и функционирования

Рациональное питание обеспечивает:

- Нормальный рост и гармоничное развитие организма;
- Обеспечивает высокоактивный образ жизни;
- Повышает устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды;
- Способствует профилактике инфекционной и неинфекционной заболеваемости;
- Задерживает старение организма.

В основу рационального питания положено 5 принципов:

- 1. Количественная характеристика рациона (энергетическая ценность)**
- 2. Качественная характеристика рациона (достаточное поступление всех питательных веществ)**
- 3. Сбалансированность эссенциальных питательных веществ, поступающих с пищей**
- 4. Рациональный режим питания**
- 5. Безвредность и легкоусвояемость пищи**

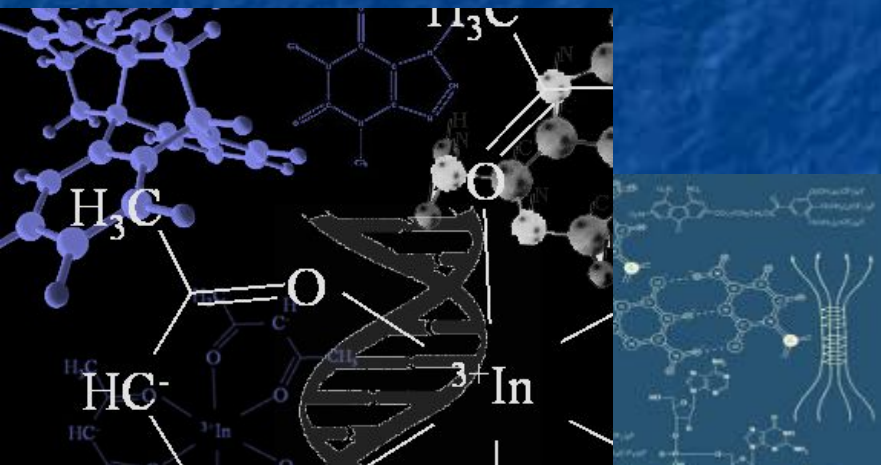
1. Количественная характеристика рациона (энергетическая ценность)



**Химический состав
рациона**

=

**Физиологические потребности
в пищевых и биологически
активных веществах**



Питание должно быть адекватным:

- Возрасту;**
- Полу;**
- Физиологическому или патофизиологическому состоянию;**
- Виду деятельности;**
- Климатическим условиям и времени года**

Функциональное питание

- это систематическое употребление продуктов естественного происхождения, оказывающих регулирующее воздействие на организм человека в целом или на его отдельные системы и органы

Классификация функционального питания



ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

- это вид питания применяемое в целях профилактики профессиональных заболеваний у рабочих с вредными условиями труда, организованное на промышленных предприятиях в виде специальных «рационов», учитывающих действие на организм различных химических и физических производственных вредностей, а также применяется для населения, проживающего в экологически неблагоприятных территориях

РОЛЬ ЛЕЧЕБНО- ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Повышение защитных функций физиологических барьеров:

- улучшение состояния рогового слоя кожи;
- улучшение функции сальных желёз кожи;
- снижение проницаемости кожи, слизистых оболочек верхних дыхательных путей и ЖКТ;
- снижение активности гнилостной микрофлоры и др.

Регуляция процессов биотрансформации и ядов в менее токсичные метаболиты

Улучшение функционального состояния органов и систем организма:

- компенсация дефицита пищевых веществ;
- действие на ауторегуляторные реакции организма;
- повышение общей резистентности;
- повышение адаптацион-

ных возможностей

Лечебное питание

- это вид питания, которое применяется с лечебной или профилактической целью специально составленных пищевых рационов и режимов питания для больных (с острыми заболеваниями или обострениями хронических заболеваний) людей

Диетическое питание

- вид питания людей с хроническими заболеваниями вне обострения

Превентивное питание

- это рациональное профилактическое питание, откорректированное с учётом факторов риска возникновения неинфекционных заболеваний, которое учитывает также наличие свойственных для каждого человека биохимических и физиологических особенностей, возникших вследствие неблагоприятного влияния окружающей среды

Нетрадиционные методы питания человека

1. Редуцированное питание
2. Голодание
3. Раздельное питание
4. Вегетарианство
5. Сыроедение
6. Питание макробактериотиков
7. Питание по группе крови

Редуцированное питание

- это вид нетрадиционного питания, основанное на рекомендациях, согласно которым для сохранения здоровья необходимо постоянное резко ограниченное (в среднем в 2-3 раза по сравнению с физиологическими нормами) потребление энергии

Возможность редуцированного питания обосновывается:

1. существованием особой «живой» энергии, восполняющей энерготраты человека;
2. усвоением организмом энергии солнечных лучей и тепла окружающей среды;
3. приспособлением организма к ограниченному питанию путём уменьшения энерготрат

Голодание

В зависимости от длительности воздержания от приёма пищи:

1. длительное – 2-4 недели;
2. периодическое с кратковременными повторений голодания по 7-10 дней
3. систематические разгрузочные дни с полным отказом от пищи в течение суток.

Лечебное голодание – это разгрузочно-диетическая терапия, которая осуществляется только в специальных отделениях больниц после детального обследования больного

Раздельное питание

- это отдельное, несмешиваемое потребление разных по химическому составу продуктов во время приёма пищи, основанное на представлениях о совместимых и несовместимых сочетаниях продуктов и вредности для здоровья совмещения различных продуктов, т.е. смешанной пищи.

Виды раздельного питания

- Диета Аткинса

Сущность диеты: употребление в неограниченных количествах белка и жира, с практически полным исключением углеводов

- Кремлёвская диета

русифицированная версия диеты Аткинса, где очки отражают количество углеводов на 100 г. продукта.

Раздельное питание и связанные с ним ограничения не имеют веского научного обоснования по следующим основным причинам:

- 1. Наилучшее усвоение пищи происходит при оптимальной сбалансированности пищевых веществ, что обеспечивается разнообразием и одновременностью поступления различных, а с точки зрения раздельного питания несовместимых продуктов питания.**
- 2. Приспособление органов пищеварения к качественному составу пищи действительно обеспечивает её полное расщепление в пищевом канале, что лежит в основе раздельного питания. Однако это не означает, что смешанная пища плохо переваривается.**
- 3. Нормальная кишечная микрофлора необходима организму и нет оснований тормозить её деятельность или считать, что при питании смешанной пищей обязательна кишечная интоксикация**

Вегетарианство

– это питание продуктами растительного происхождения



Сыроедение

- это разновидность вегетарианства, характеризующееся использованием в питании только сырых (неварёных) продуктов

Питание макробиотиков (долгожителей):

Не рекомендуется:

- избегание употребления мяса животных и птицы, животных жиров, молочных продуктов, сахара, мёда, натурального кофе и чая.
- не рекомендуются очищенные зерновые продукты (крупы, макаронные изделия, мука)
- исключение продуктов промышленного производства
- ограничение жидкости

Рекомендуется:

- Зерновые продукты (неполированный рис, цельные зёрна злаков, хлеб и мучные изделия из непросеянной муки)э
- Бобовые, овощи, орехи, семена, морские водоросли
- Растительные масла
- Рациональное соотношение калия и натрия

Питание по группе крови и по анализу крови

- 1 группа крови (потомки охотников) – преобладание в рационе мяса.
- 2 группа крови (потомки земледельцев) – преобладание растительной пищи
- 3 группа крови (кочевники) – пища любого происхождения
- 4 группа крови – пища любого происхождения

Спасибо за внимание!