

Южно-Казахстанская медицинская академия



Кафедра казахского, русского и латинского языков

Тема: Питание как фактор здоровья(диета и нутрициология)

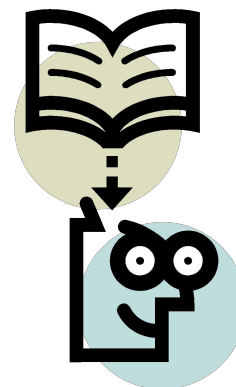


**Выполнил: Мадимар А.Д.
Группа: В-ОМБ-08-17
Приняла: Ибраева Л.Б.**



Здоровье – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений.
(ВОЗ, 1984 г)

Здоровье – это такое состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.



Питание – ключевой фактор профилактики и лечения большинства заболеваний от наследственных ферментопатий до тяжелой хирургической патологии.





Правильное питание

- **обеспечивает организм всем комплексом заменимых и незаменимых веществ и защитных факторов;**
- **обеспечивает гармоничный рост и развитие организма;**
- **формирует защиту от инфекций и неблагоприятных факторов окружающей среды;**
- **обеспечивает эффективную репарацию тканей после травм и повреждений;**
- **способствует восстановлению организма после заболевания.**



Основные тенденции в питании населения России на современном этапе

- **Избыточное потребление животных жиров**, что приводит к избыточному весу и ожирению;
- **Дефицит полиненасыщенных жирных кислот**, что способствует развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда;
- **Недостаток белков животного происхождения**, что ведет к нарушению роста и развития детей;
- **Углеводистая модель питания** (преобладание в рационе картофеля, макаронных и хлебобулочных изделий), что способствует формированию жировой ткани;
- **Дефицит потребления микроэлементов и витаминов**, что отражается на общей заболеваемости, частоте анемий, рахита, эндемического зоба, кариеса зубов и др.



ОЖИРЕНИЕ - ФАКТОР РИСКА



Причины негативных изменений в характере питания населения:

- **Социально-экономические преобразования;**
- **Недостаточная культура питания;**
- **Низкий уровень знаний населения о здоровом питании;**
- **Привычки и традиции в питании, формирующие определенный стереотип пищевого поведения.**



Рациональное питание (от лат. rationalis- умный, осмысленный) – это физиологически полноценное питание здоровых людей, обеспечивающее постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) и поддерживающее его жизненные проявления на высоком уровне, соответствующем условиям его труда и быта.

Три звена:

```
graph TD; A[Три звена:] --- B[Физиологические нормы питания]; A --- C[Нормы потребления продуктов]; A --- D[Режим питания];
```

Физиологические
нормы питания

Нормы потребления
продуктов

Режим питания

Физиологические нормы – это научно-обоснованные нормы питания, полностью покрывающие энергетические траты организма и обеспечивающие его всеми веществами в надлежащих количествах и в наиболее выгодных соотношениях.

2 стороны

Количественная

Обеспечение покрытия
энерготрат организма

Качественная

Содержание в рационе и
соотношение белков, жиров,
углеводов, минеральных
солей и витаминов

Группы взрослого населения (по физиологическим нормам питания)

1. **Работники преимущественно умственного труда:** руководители предприятий и организаций, инженерно-технические работники, врачи общей практики (исключая хирургов), педагоги, работники науки, литераторы и др.
2. **Работники, занятые легким физическим трудом:** работники радиоэлектронной промышленности, агрономы, зоотехники, ветеринары, медицинские сестры и санитарки, продавцы, швеи и др.
3. **Работники среднего по тяжести труда:** слесари, станочники, врачи хирургического профиля, водители транспорта, железнодорожники и др.
4. **Работники тяжелого физического труда:** строительные рабочие, сельскохозяйственные рабочие, металлурги, литейщики и др.
5. **Работники, занятые особо тяжелым физическим трудом:** горнорабочие на подземных работах, сталевары, вальщики леса, землекопы, бетонщики и др.



фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара



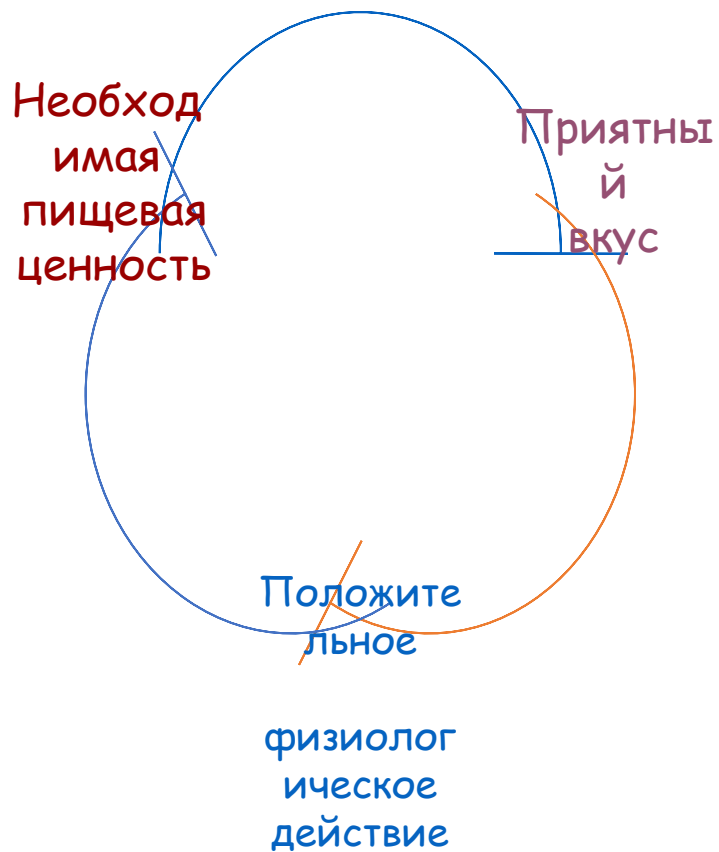
Концепция функционального питания

Сформулирована в Японии, в начале 80-х годов прошлого века.

- включает в себя разработку теоретических основ, производства, реализации и потребления функциональных продуктов питания (ФПП).

Функциональные продукты – это продукты питания, содержащие ингредиенты, полезные для здоровья человека, повышающие его сопротивляемость заболеваниям, способные улучшить многие физиологические процессы в организме человека, позволяя ему долго сохранять активный образ жизни.

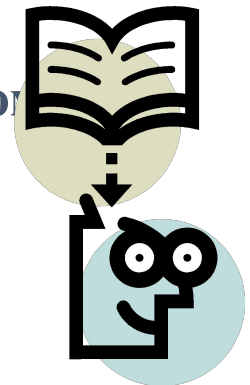
Основные характеристики ФПП:



Роль функциональных продуктов для организма

1. Участвуют в регулировании и улучшении защитных биологических механизмов.
2. Помогают в предупреждении конкретных заболеваний либо просто замедляют физически или ментально процесс старения.
3. Повышают выносливость организма.
4. Улучшают душевное состояние человека.

NB! Речь не идет о лекарственных средствах или лечебном курсе, а только о продуктах питания.



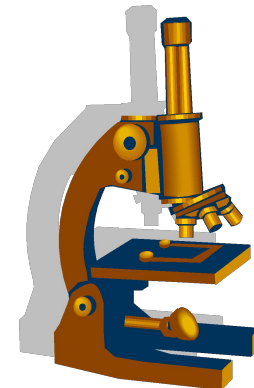
Условия, определяющие функциональный продукт:

1. Это пища (а не капсула, таблетка или порошок), приготовленная из природных натуральных ингредиентов.
2. Такую пищу можно и нужно употреблять в составе ежедневного рациона;
3. При употреблении такая пища обладает определенным действием, регулирующим определенные процессы в организме (например, замедляет процесс старения).



Виды функциональных ингредиентов

1. Пищевые волокна.
2. Витамины (А, гр. В, Д).
3. Минеральные вещества (кальций, железо).
4. Полиненасыщенные жиры (ω -3-жирные кислоты).
5. Антиоксиданты (β -каротин, витамины С,Е).
6. Олигосахариды (как субстрат для полезных бактерий).
7. Бифидобактерии.



Группы функциональных продуктов:

- 1. Зерновые завтраки – на основе злаковых культур, содержат значительное количество растворимых и нерастворимых пищевых волокон. Основная роль – предупреждение сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний.**
- 2. Молочные продукты (с пробиотическими свойствами) – ценные источники кальция, рибофлавина. Повышение функциональных свойств достигается добавлением витаминов А, Д, Е, β-каротина, пектина, бифидобактерий. Эффективны для предупреждения остеопороза, рака, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней ЖКТ.**



Пробиотики – живые микроорганизмы или культивированные ими продукты, которые благотворно воздействуют на организм человека, в большей степени путем оздоровления ЖКТ.

3. Маргарин и растительные масла – источники ненасыщенных жирных кислот. Способствуют предупреждению атеросклероза, ишемической болезни сердца. При условии добавления витаминов Д, А, а также триглицеридов, которые обладают низкой энергетической ценностью, проявляется эффект профилактики **ожирения**.

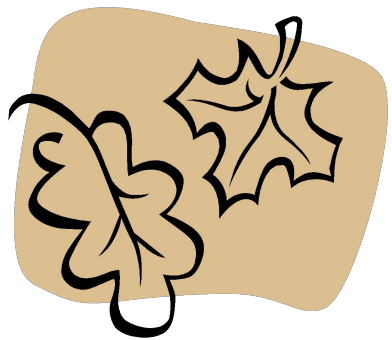
4. Напитки – овощные и фруктовые, исключительно безалкогольные. Обогащенные витаминами С, Е, β-каротином, микроэлементами, пищевыми волокнами. Предупреждают развитие интоксикаций, онкологических заболеваний, сердечно-сосудистых и пищеварительного тракта.

Виды напитков:

- витаминные и мультивитаминные напитки (АСЕ- напитки);
- напитки с добавлением балластных веществ;
- напитки на основе растительных экстрактов;
- энергетические напитки;
- спортивные напитки.

Заключение

Всякая технология имеет очевидные плюсы и неизвестные минусы и чем выше технология, тем выше риск.



Спасибо за внимание!

