

«Диетическое питание»



Выполнила: Ганская Н., гр 3 ОП/14





Говорят, что кулинария — ключ к здоровью. Диетическое питание считают сегодня не только одним из эффективных средств комплексного лечения многих недугов, но и средством, способствующим их профилактике.



Диетическое питание наиболее эффективно способствует выздоровлению, если оно применяется в сочетании с такими лечебными факторами, как лекарственные растения, минеральные воды, лечебная физкультура и массаж.



Всем известно, что питание абсолютно необходимо для поддержания жизни. Научкой твердо установлены три функции питания:

ПЕРВАЯ ФУНКЦИЯ:

Первая функция заключается в снабжении организма энергией. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии и расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.



Рациональное питание

Умеренность
в питании

Регулярность и своевременность
питания

Правильный выбор продуктов питания с целью
выведения из организма различных токсинов, солей
тяжелых металлов, радионуклидов.

Пища, сбалансированная по углеводам, белкам, жирам, витаминам,
макро- и микроэлементам; правильный баланс в рационе питания
Растительной и животной пищи, необходимость пищевых волокон.

ВТОРАЯ ФУНКЦИЯ:

Вторая функция питания заключается в снабжении организма пластическими веществами, к которым, прежде всего, относятся белки, в меньшей степени — минеральные вещества, жиры и в еще меньшей степени — углеводы. В процессе жизнедеятельности в организме человека постоянно разрушаются одни клетки и внутриклеточные структуры и вместо них появляются другие. Строительным материалом для создания новых клеток и внутриклеточных структур являются химические вещества, входящие в состав пищевых продуктов.

Источники белка



Третья функция:

Третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности. Ферменты и большинство гормонов синтезируются самим организмом.

Однако некоторые коферменты (необходимая составная часть ферментов), без которых ферменты не могут проявлять свою активность, а также некоторые гормоны организм человека может синтезировать только из специальных предшественников, находящихся в пище. Этими предшественниками являются витамины, присутствующие в продуктах питания.





Для того чтобы получить пользу от лечебного питания (диеты), т. е. режима питания и состава пищи при лечении заболеваний, необходимо иметь в виду несколько простых и доступных пониманию каждого положений:

Первое. Лечебное питание должно способствовать направленному воздействию на обмен веществ, оно должно и лечить, и предотвращать обострение многих заболеваний. Так, при ожирении назначается малокалорийная диета, при которой ограничивается употребление легкоусвояемых углеводов (сахара, сладостей), что способствует снижению массы тела.



Второе. Необходимо соблюдать режим питания: питаться регулярно, в одни и те же часы. В таком случае вырабатывается условный рефлекс: в установленное время наиболее активно выделяется желудочный сок и возникают наиболее благоприятные условия для переваривания пищи.



Третье. Необходимо разнообразить рацион питания. Если пища разнообразна, включает в себя продукты и животного (мясо, рыба, яйцо, молоко, творог), и растительного происхождения (овощи, фрукты, каши, хлеб), то можете быть уверены в том, что организм получит все необходимое для жизнедеятельности.



Четвертое. Следует индивидуализировать лечебное питание: лечить не болезнь, а больного. Врач должен учесть форму и стадию заболевания, особенности обмена веществ, массу тела, сопутствующие заболевания, а также, привычки и вкусы больного, если они разумны и не наносят ущерба здоровью.



Говоря об индивидуализации лечебного питания, необходимо принимать во внимание непереносимость и пищевую аллергию к тем или иным продуктам питания.

Пятое. Надо учитывать калорийность и химический состав основных продуктов и блюд с целью составления лечебной диеты.

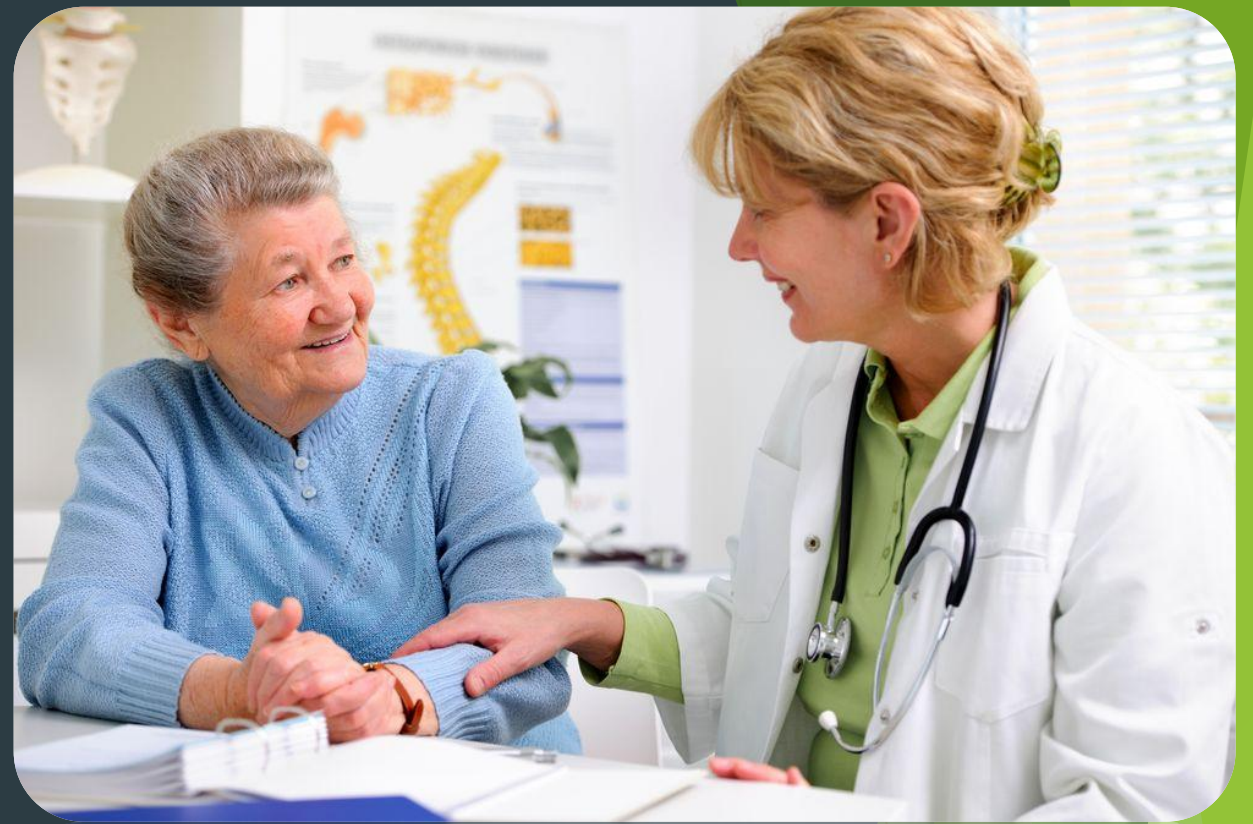


Шестое. Нужно знать наиболее целесообразную кулинарную обработку продуктов.

Говорят, что кулинария — ключ к здоровью. Врач должен знать сам и уметь объяснить пациенту, что, например, при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающемся повышением секреции желудочного сока, из рациона исключают наваристые мясные бульоны: в них слишком много экстрактивных веществ, которые служат химическими раздражителями слизистой оболочки желудка.



Седьмое. Обязательно учитывать при составлении диеты сопутствующие заболевания. У большинства пациентов, особенно тех, кому более 40 лет, довольно часто имеется не одно заболевание, а несколько.



Лечебное питание в одних случаях может быть основным и единственным лечебным фактором, в других – общим фоном, усиливающим действие других факторов, благоприятствующим медикаментозному лечению.



**Можно выделить основные группы
пищевых продуктов, которые должны
быть представлены в повседневном
питании:**

Первая группа—
молоко и молочные
продукты (молоко,
кефир, простокваша,
творог и т. д.).



Третья группа—
мясо, птица,
рыба, яйца
(источники
животного белка).





Четвертая группа—
хлебобулочные
изделия, макаронные
изделия, крупы.

Пятая группа—
жиры (сливочное
и растительное
масло).





Шестая группа –
сладости (сахар,
мед, кондитерские
изделия).







СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ !!!