

# Всемирный день здоровья

# ЗДОРОВОЕ

# ПИТАНИЕ



Врач-эндокринолог  
Кабанов М.В.

Покровское, 2019г

## Историческая сводка

Всемирный день здоровья (*World Health Day*) — отмечается ежегодно 7 апреля начиная с 1950 года. В этот день в 1948 году вступил в силу Устав Всемирной организации здравоохранения. (ВОЗ).

Идея Всемирного дня здоровья была выдвинута уже на первой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в 1948 году.

ВОЗ посвящает каждый ежегодный Всемирный день здоровья каким-либо темам и проводит различные пропагандистские мероприятия, как в этот день, так и длительное время после 7 апреля.

# Тема Всемирного Дня здоровья 2019 года «Здоровое питание»

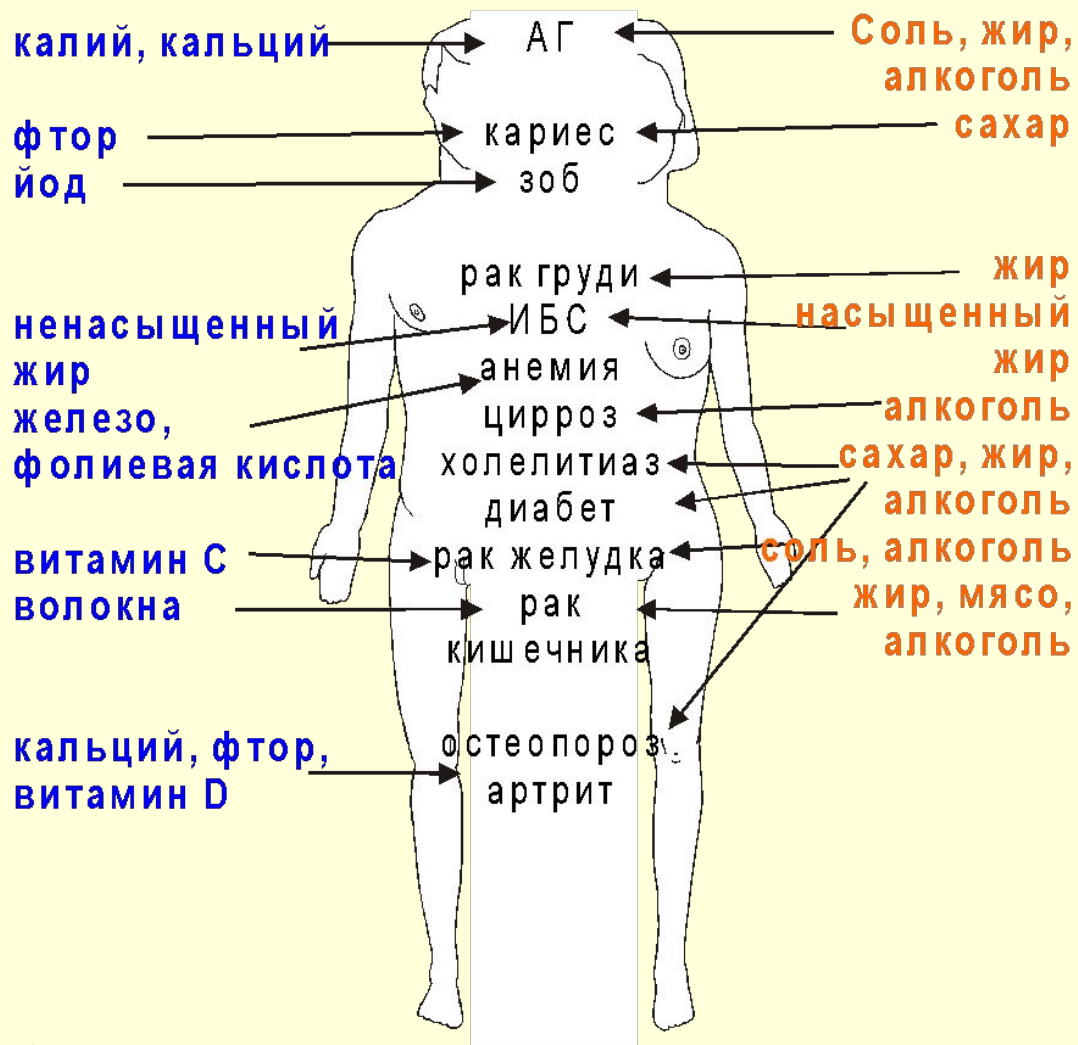


*Здоровое питание* – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

# ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

Дефицит

Избыток



# Болезни, связанные с питанием

- Избыточное питание – риск развития ожирения, сахарного диабета
- Недостаточное питание – болезни дефицита пищевых веществ, анемия, остеопороз, неправильное физическое развитие
- Нарушения пищевого поведения (Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, Binge-eating («обжорство»), синдром «ночной еды»)

# ***4 принципа рационального питания***

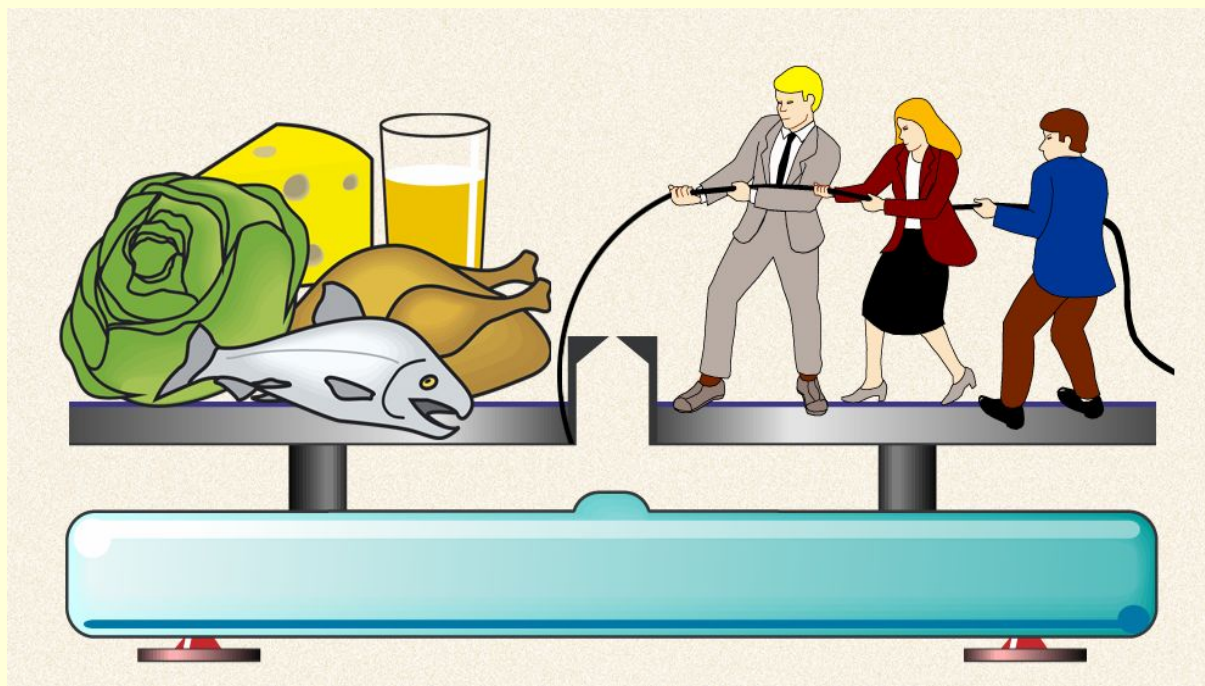
## ***Первый принцип: энергетическое равновесие***

Энергетическая ценность пищевого рациона питания должна соответствовать энерготратам организма.

Количество калорий  
в пище



Энергетические  
затраты





## Энерготраты зависят от:

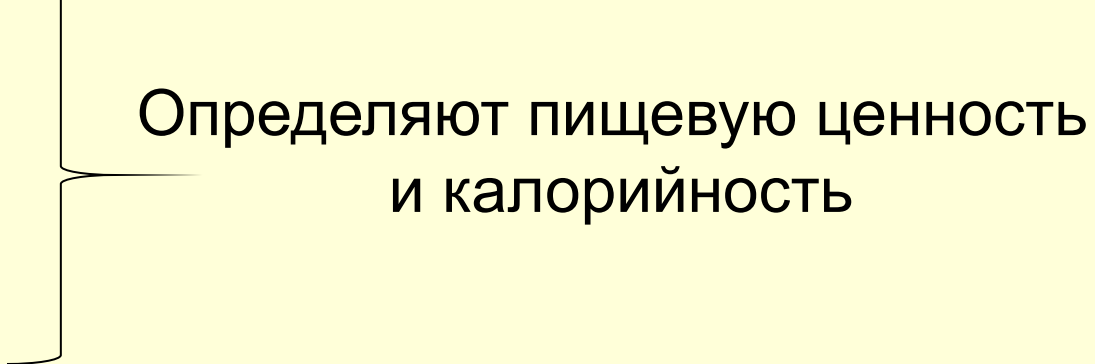
- пола (у женщин ниже на 10%)
- возраста (с каждым десятилетием после 30 лет уменьшаются на 10%)
- физической активности
- профессии

Для взрослого человека энерготраты составляют в среднем 2 200-2 400 ккал.

## ***Второй принцип:*** ***Сбалансированность рациона***

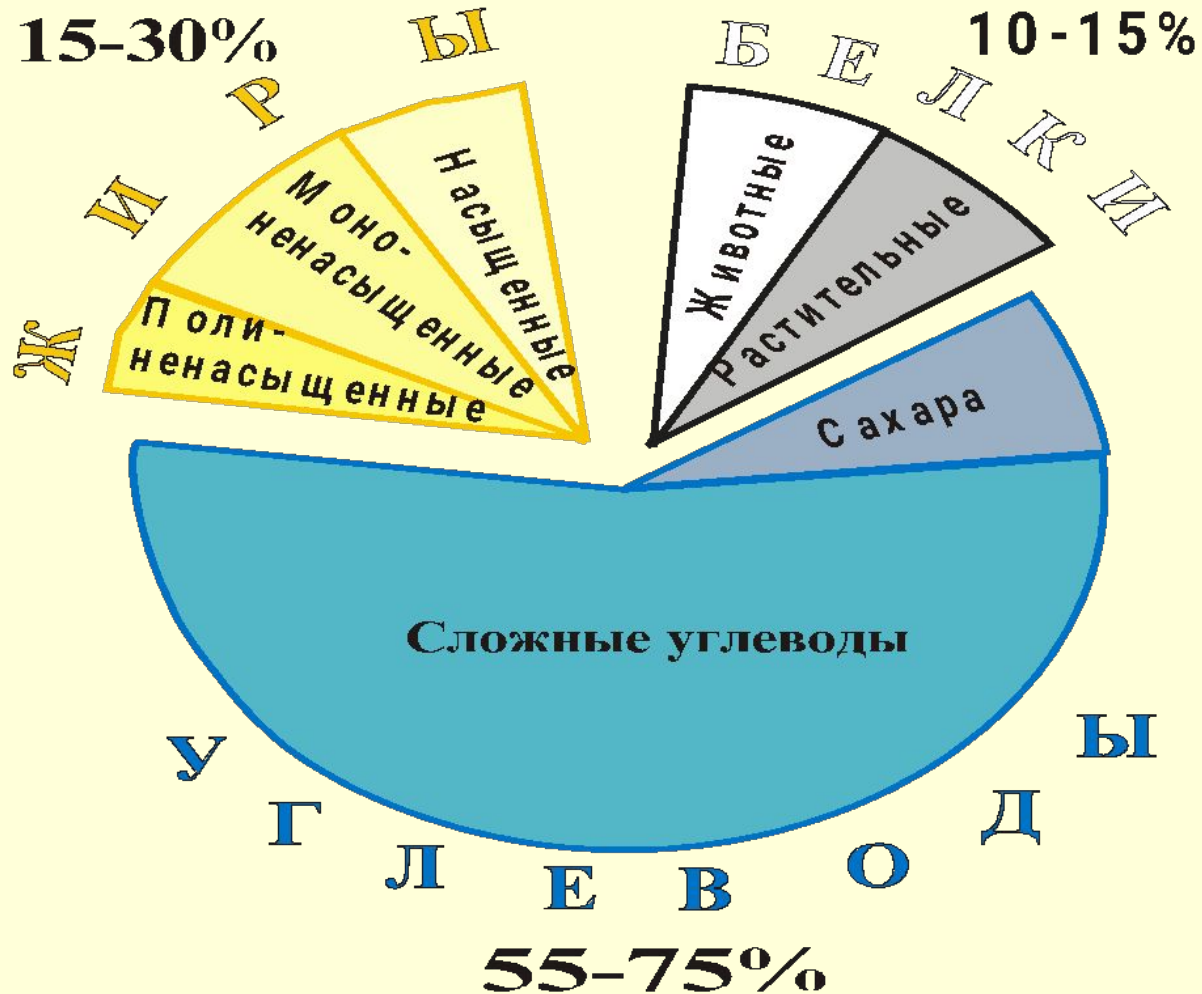
- Каждый организм нуждается в определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях.
- Соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям

# Пищевые вещества в рационе

- Белки
  - Жиры
  - Углеводы
  - Витамины
  - Минеральные вещества
  - Вода
- Определяют пищевую ценность  
и калорийность
- 

# СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

(% от калорийности суточного рациона)



# ***Третий принцип:*** ***Режим питания***

Питание должно быть:

- дробным (3-4 раза в сутки)
- регулярным
- последний прием пищи не позднее чем за 2-3 часа до сна

# **Четвертый принцип: Оптимальная кулинарная обработка**

- **Девиз - «простота»**

Чем проще приготовлена и менее обработана пища, тем она полезнее.

Вывод первый: простые блюда из натуральных продуктов должны стать основой повседневного меню каждого человека, стремящегося сохранить здоровье.

## ***Запомните!***

**Питание человека, как здорового так и больного, должно быть:**

- 1) энергетически сбалансированным;**
- 2) полноценным;**
- 3) регулярным;**
- 4) с оптимальной кулинарной обработкой;**
- 5) с разумным потреблением алкоголя.**

# 12 правил здорового питания

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. При каждом приеме пищи следует есть хлеб из муки грубого помола, отрубные, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.

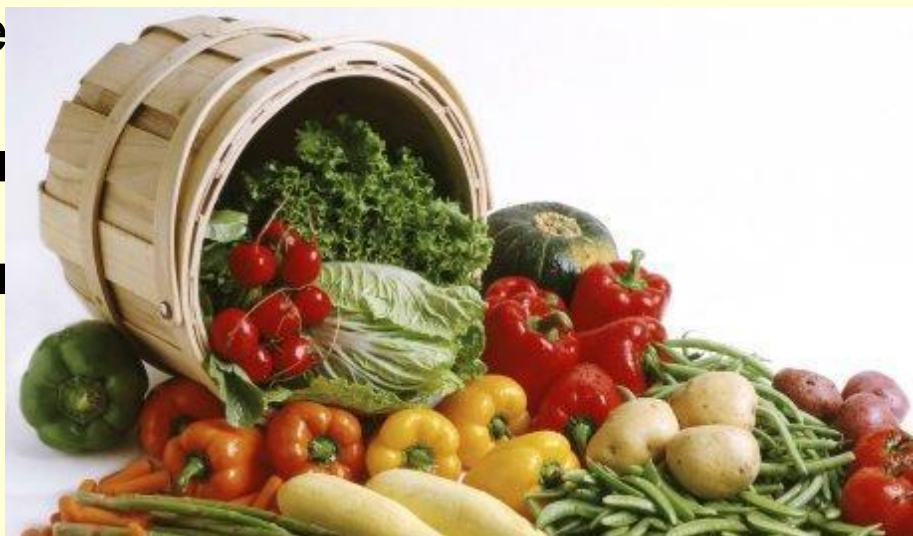






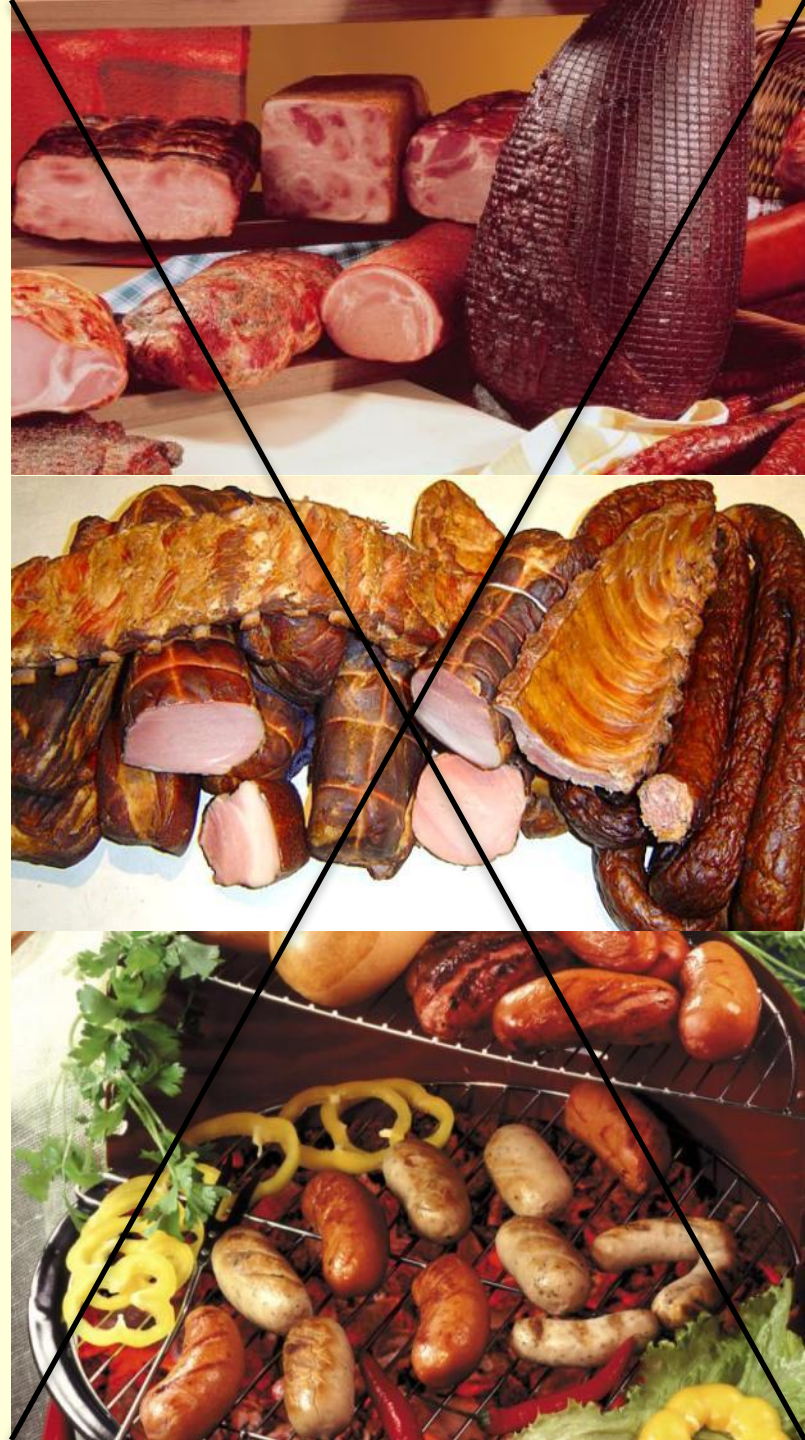
### 3. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты (не менее 400 г в день дополнительно к картофелю).

- Употребляйте больше пищи, содержащей пищевые волокна – фрукты, овощи, цельно-зерновые продукты.
- Употребляйте темно-зеленые и ярко-желтые овощи и фрукты, богатые каротином и витамином С.
- Включайте в рацион питания кабачки, брюссельскую и цветную капусту, брокколи, кольраби (овощи семейства крестоцветных).



4. Избегайте или ограничивайте потребление соленой, копченой или обработанной нитратами пищи.

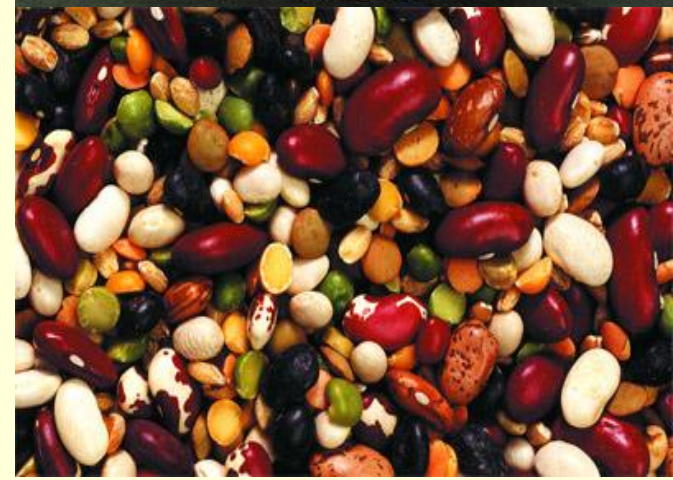
5. Ограничивайте потребление животных жиров, а также других жиров и масел.





6. Следует ежедневно потреблять молочные продукты с низким содержанием жира и соли.

7. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или тощие сорта мяса.



8. Следует ограничить потребление легкоусвояемых углеводов: сахара, сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта. Заменить рафинированный сахар на мед и др.

9. Общее потребление поваренной соли не должно превышать 1 ч. л. – 6 г в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.



**10.** Необходимо пить воду в сутки – 1,5-1,8 л.  
Напитки: некрепкий чай, соки, отвар шиповника, трав, кофе без кофеина.

**11.** Избегайте переедания и развития ожирения.

**12.** Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства.



## **Запомните!**

### **Обеспечивают полноценность питания:**

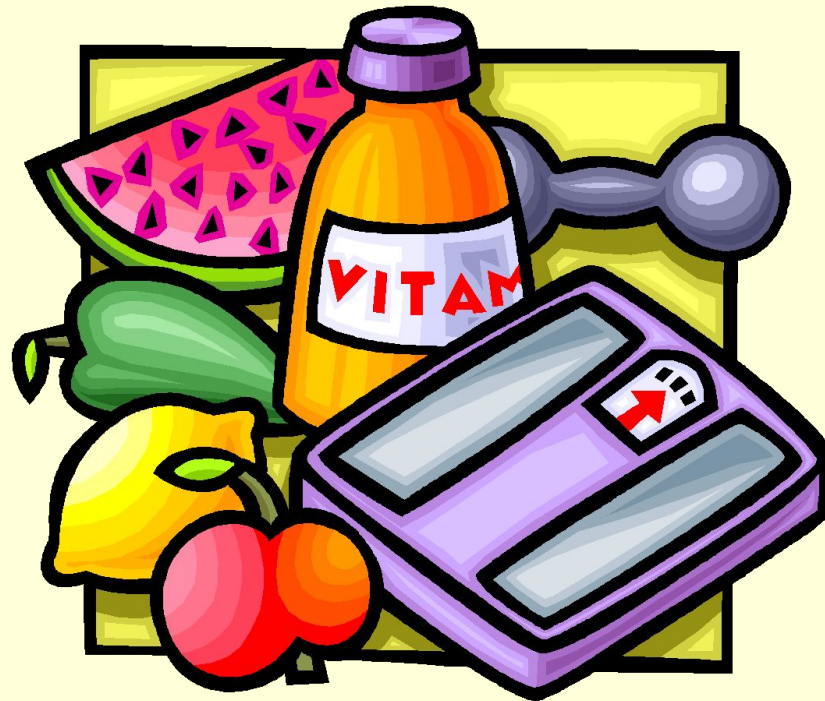
- **разнообразии рациона;**
- **достаточное количество белка;**
- **оптимальное соотношение животного и растительного жира;**
- **замена мяса рыбой, бобовыми, птицей;**
- **ограничение «видимого жира»;**
- **ограничение простых сахаров;**
- **больше фруктов, овощей;**
- **ограничение поваренной соли.**

**Индекс Кетле (массы тела) = масса тела (кг)/рост (м<sup>2</sup>).**

<b>Масса тела</b>	<b>Индекс</b>	<b>Риск ССЗ</b>
<b>Дефицит</b>	<b>&lt;18,5</b>	<b>Низкий</b>
<b>Нормальная(19-34)</b> <b>35-44</b> <b>45-54</b> <b>55-64</b> <b>&gt;65</b>	<b>18,5–25</b> <b>21-26</b> <b>22-27</b> <b>23-28</b> <b>24-29</b>	<b>Обычный</b>
<b>Избыточная</b>	<b>25–29,9</b>	<b>Повышенный</b>
<b>Ожирение I степени</b>	<b>30,0–34,9</b>	<b>Высокий</b>
<b>Ожирение II степени</b>	<b>35,0–39,9</b>	<b>Очень высокий</b>
<b>Ожирение III степени</b>	<b>&gt;40</b>	<b>Чрезвычайно высокий</b>

# «Весь секрет продления жизни состоит в том, чтобы её не укорачивать»

Эрнст Фейхтерслебен, австрийский врач





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**



**ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОКОНЧЕНА**