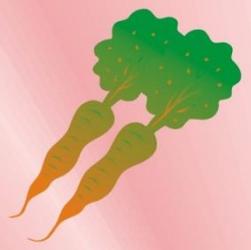


Основные принципы и способы рационального и сбалансированного питания .

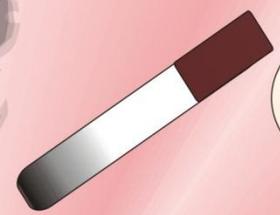
**Врач-диетолог , врач общей
практики 2 категории Коновалова Г.В.**

29.09.2015 год.





1. Курение

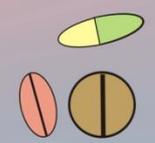


**Искоренение
Вредных
привычек**

**Рациональное
Питание**

Здоровый Образ Жизни.

2. Алкоголь



3. Наркотики

**Правильный
Режим труда и отдыха**



**Закаливание и
занятия спортом**



Слагаемые здорового питания :

- ▣ **Экономические возможности**
 - ▣ **Ассортимент пищевых продуктов**
 - ▣ **Уровень образования в вопросах питания**
- 

В чем наши проблемы ??? :

- **низкая покупательная способность .**
- **некачественная продукция .**
- **плохое обеспечение рынка .**
- **недостаточные знания в области гигиены питания .**



Питание – это процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, построения и обновления тканей, поддержания репродуктивной способности, обеспечения и регуляции функций организма .



Питание – это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

БЕЛКИ

УГЛЕВОДЫ

**МИНЕРАЛЬНЫЕ
СОЛИ**

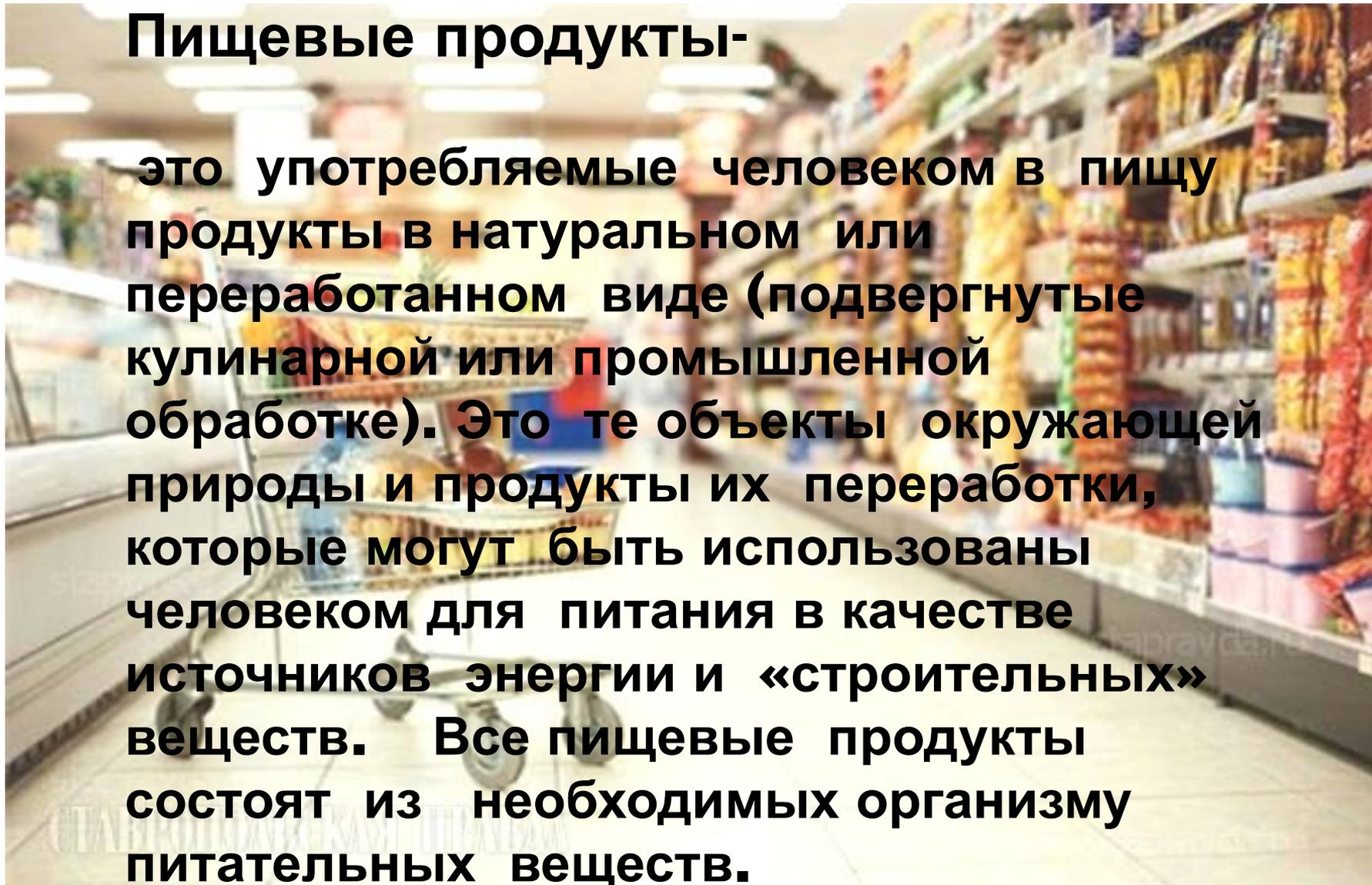
ЖИРЫ

ВОДА

ВИТАМИНЫ

Пищевые продукты-

это употребляемые человеком в пищу продукты в натуральном или переработанном виде (подвергнутые кулинарной или промышленной обработке). Это те объекты окружающей природы и продукты их переработки, которые могут быть использованы человеком для питания в качестве источников энергии и «строительных» веществ. Все пищевые продукты состоят из необходимых организму питательных веществ.



Пищевые вещества (нутриенты)

:

Макроэлементы :

Белки

Жиры

Углеводы

Пищевые волокна

Питьевая вода

Микроэлементы :

Витамины

**Минеральные
вещества**

Нужны в больших количествах ,
измеряются десятками граммов
ежедневно

Нужны в малых количествах ,
измеряются долями граммов.

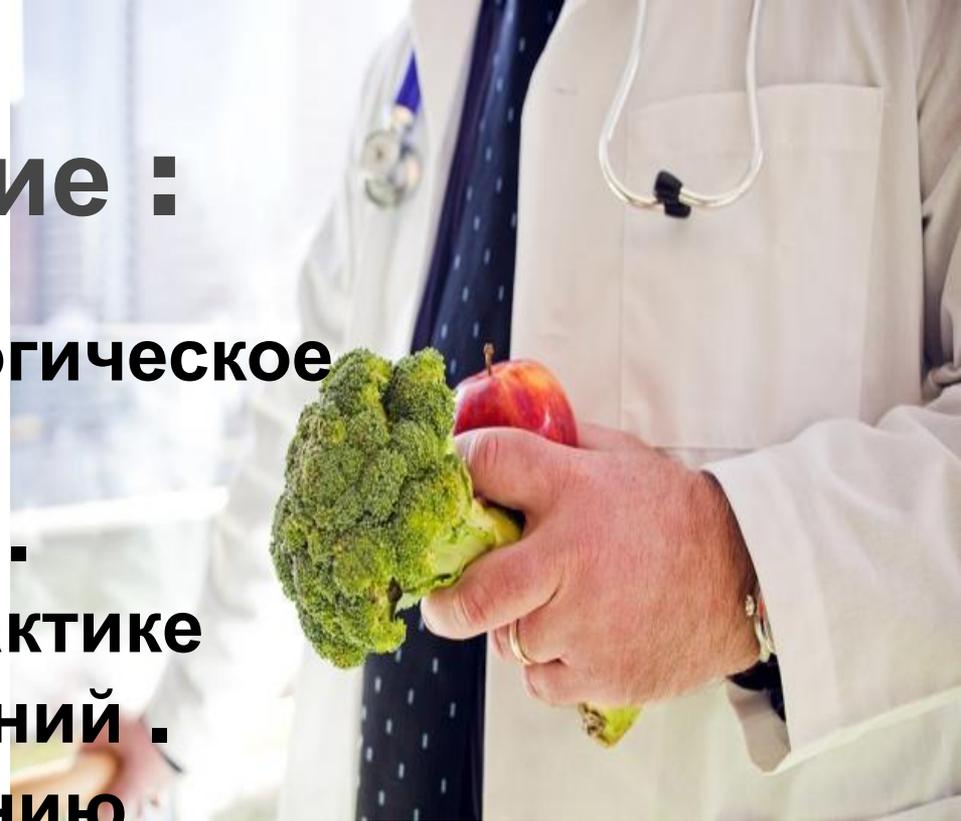
Рациональное (разумное) питание –



- это физиологически полноценное питание здорового человека с учетом его возраста, пола, характера труда и климатических условий обитания. Определенные коррективы в питание вносят традиции, религиозные воззрения, уровень культуры и другие факторы.

Здоровое питание :

- ▣ Обеспечивает физиологическое и интеллектуальное развитие человека .
- ▣ Способствует профилактике различных заболеваний .
- ▣ Способствует повышению работоспособности .
- ▣ Создает условия для адекватной адаптации к окружающей среде .
- ▣ Способствует продлению жизни .



Значение питания для человека



Мыслители древности посвящали трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному ее потреблению. Учёный Востока Абу Али Ибн Сина (Авицена) считал пищу источником здоровья, силы, бодрости. Илья Ильич Мечников полагал, что люди стареют преждевременно и умирают в связи с неправильным питанием, и что человек, питающийся рационально может прожить **120-150 лет.**

Азербайджанская пословица гласит:

**«Дерево держится корнями,
а человек пищей»**



Основные нарушения в питании населения России –

- **превышение калорийности рациона уровня энерготрат, избыточная масса тела и ожирения среди детского (до 20%) и взрослого (более 55%) населения;**
- **избыточное потребление жира – более 35% калорийности;**
- **избыточное потребление добавленного сахара – более 13%; - избыточное потребление поваренной соли – около 70% взрослого населения потребляют более 8 г поваренной соли;**
- **недостаточное потребление фруктов (менее 100 г в день без учета соков и нектаров) и овощей (около 200г в день) для населения в целом;**

- **недостаточная распространенность грудного вскармливания (около 50% детей до 6 месяцев) ;**
- **недостаточное потребление минеральных веществ: дефицит йода (у 70% населения), железа (у 20-30% женщин детородного возраста); кальция и др;**
- **недостаточное потребление большинства витаминов группы В (33- 70% взрослых и 60% детей; витамина С - у 12% взрослых и 8% детей, витамина Е у 10% взрослых и 30% детей; каротиноидов у большинства детей и взрослых (74-90%)**

Заболевания ,в развитии которых питание играет ведущую или значительную роль .

- ▣ Заболевания ЖКТ**
- ▣ Желчнокаменная болезнь , холецистит, панкреатит**
- ▣ Ишемическая болезнь сердца**
- ▣ Артериальная гипертония**
- ▣ Ожирение**
- ▣ Сахарный диабет**
- ▣ Подагра**
- ▣ Злокачественные заболевания**

Экспансия со стороны фирм, производящих питание .

- **Повсеместная реклама разного рода снеков (орешки, сухарики жареные в масле, печенья и так далее)**
- **Реклама бисквитов, жирных и сладких десертов**
- **Обилие кулинарных программ на телевидении, кулинарных изданий и кулинарных рецептов в СМИ**
- **Рестораны быстрого питания, поощряющие большие порции**
- **Распространение рекламы на наименее защищенные от манипуляции слои населения, т. е. на детей**

Что общество может предпринять для улучшения ситуации

- ▣ Обучение рациональному питанию хотя бы организованных групп населения и в первую очередь, что можно было бы сделать уже сейчас, обучение школьников
- ▣ Обесценивание в сознании людей псевдонаучных концепций рационального питания
- ▣ Регламентация рекламы продуктов питания
- ▣ Повышение культуры людей в области питания через СМИ, социальную рекламу, научно-популярные издания, и так далее.

Белки

- ▣ **Построение клеток и тканей.**
 - ▣ **Участие в обмене жиров , углеводов , витаминов**
 - ▣ **Образование ферментов , гормонов , гемоглобина, антител**
 - ▣ **усиление защитных реакций организма.**
- ▣ **Мясо**
 - ▣ **Рыба**
 - ▣ **Домашняя птица**
 - ▣ **Молоко**
 - ▣ **Сыр**
 - ▣ **Яйца**

Функция

Продукты



Жиры

- ▣ **Ценнейший энергетический материал**
- ▣ **Структурно-пластическая роль**
- ▣ **Защитная роль**
- ▣ **Усвоение жирорастворимых витаминов**

Функция

- ▣ **Растительное масло**
- ▣ **Сливочное масло**
- ▣ **Маргарин**
- ▣ **Кулинарный жир**
- ▣ **Колбасы**
- ▣ **Сыр**
- ▣ **Мясо**
- ▣ **Рыба**
- ▣ **Орехи**
- ▣ **Шоколад**

Продукты



Углеводы

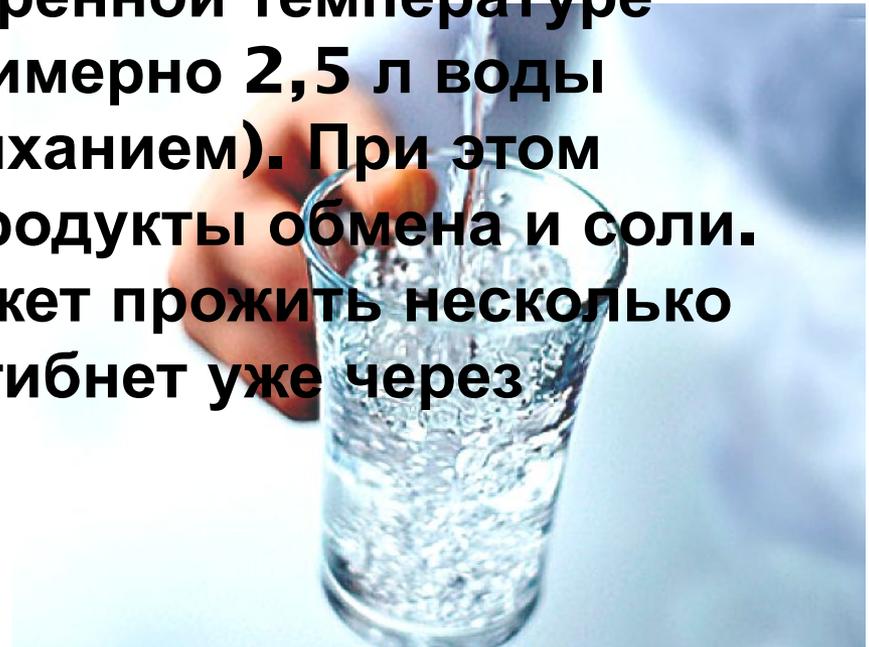
- ▣ **Источник энергии**
- ▣ **Нормализует обмен жиров и белков**
- ▣ **Мука, мучные продукты**
- ▣ **Сахар, мед, сиропы, джемы, мармелад, зефир**
- ▣ **Фрукты**
- ▣ **Овощи**
- ▣ **Злаки**

Функция

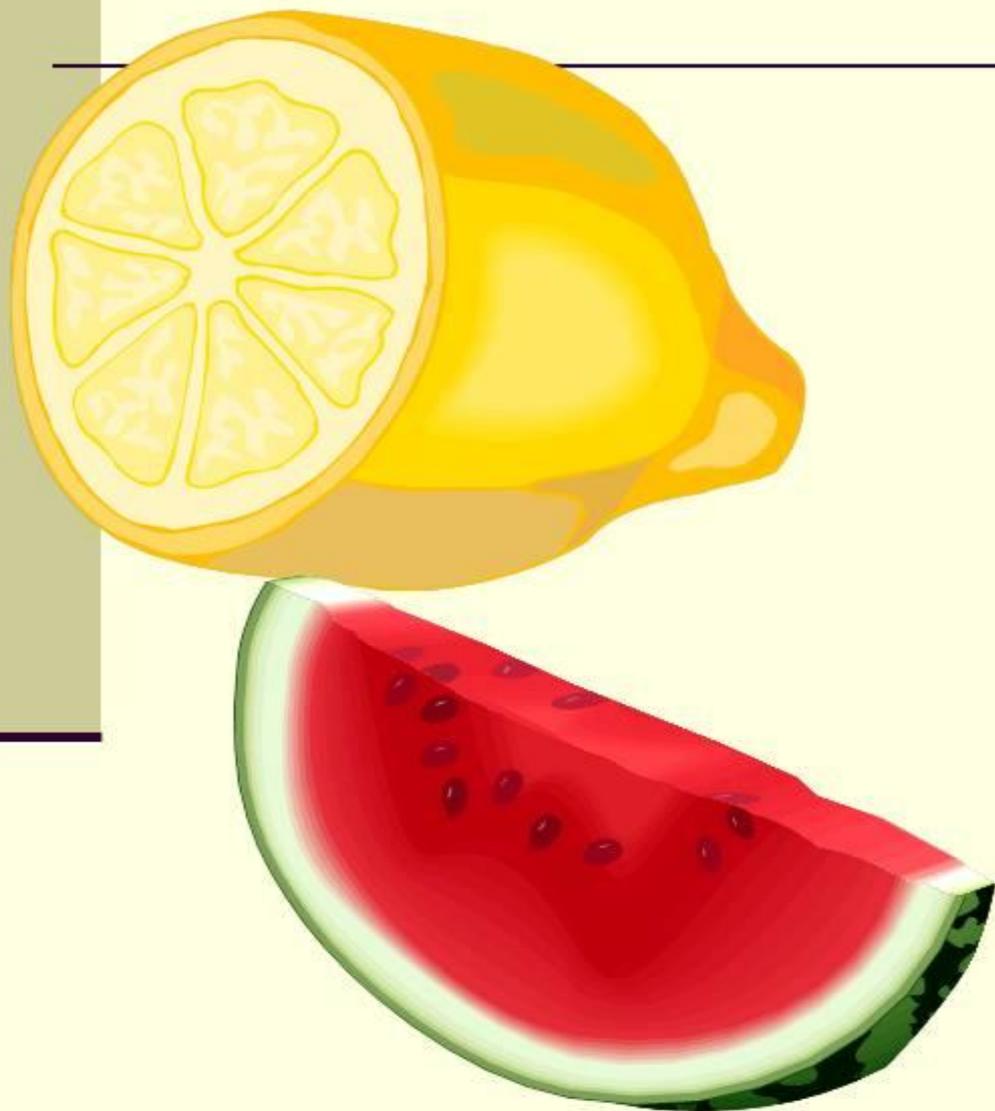
Продукты



Вода – основная среда жизнедеятельности организма, обязательный компонент многочисленных химических реакций. Потеря значительного количества жидкости приводит к сгущению крови, человек при этом ощущает жажду. Водный обмен протекает в организме с большой интенсивностью — за сутки даже при небольшой физической нагрузке и умеренной температуре воздуха человек теряет примерно 2,5 л воды (с мочой, калом, потом, дыханием). При этом из организма выводятся продукты обмена и соли. Если без пищи человек может прожить несколько недель, то без воды он погибнет уже через несколько суток.



Значение витаминов



- Витамины обеспечивают нормальное течение биохимических и физиологических процессов в организме, являясь регуляторами обмена веществ и входят в состав ферментов.

Значение минеральных веществ

- Минеральные вещества имеют жизненно важное значение для организма человека. Они принимают участие в процессах обмена веществ, входят в состав витаминов, гормонов, нормализуют водно-солевой обмен.



Еда, Питание, Пища...

Эти слова мы произносим довольно часто. Хотя умные люди предупреждают: «Не делайте кукла из еды!», «Не будьте рабом своего желудка!» Но когда мы голодны, то порой забываем эти разумные советы. Конечно никто не спорит, что еда человеку необходима, она не только насыщает, она питает мозг, дает силы для труда.



Пирамида питания





B₆

D

B₂

B₁₂

Принципы рационального питания

H

E

A

E

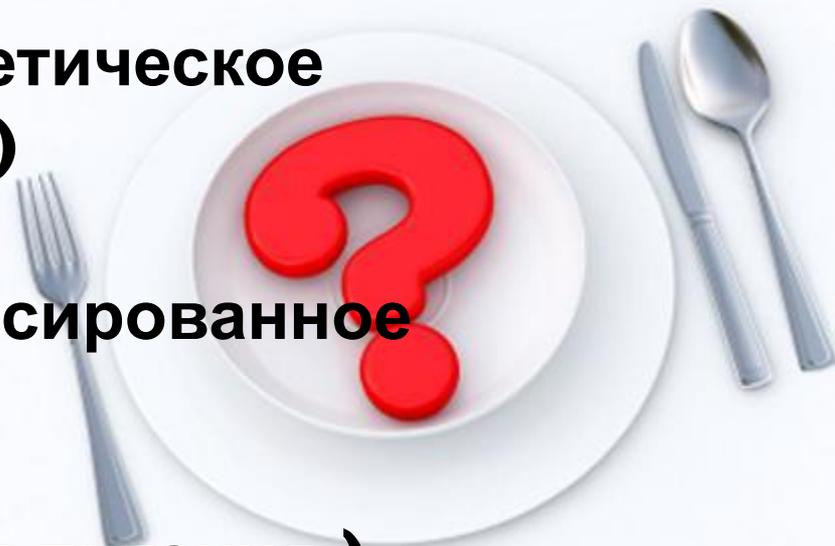
C

B₉



B₁₂

- ▣ Умеренность (энергетическое равновесие)
- ▣ Разнообразиие (сбалансированное питание)
- ▣ Регулярность (режим питания)
 - ▣ Безопасность
 - ▣ Удовольствие



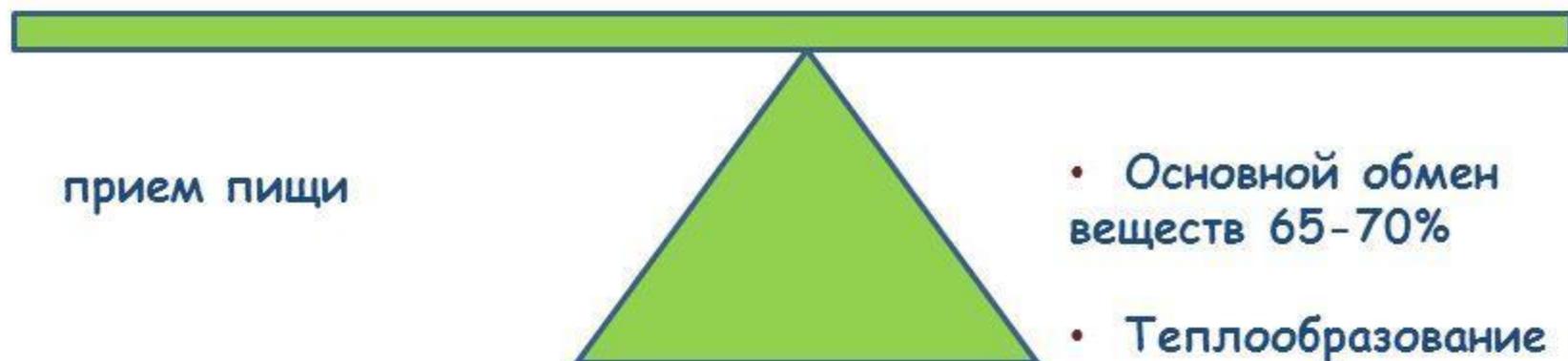
« Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть. »



Энергетический баланс

Поступление
энергии

Расход
энергии



прием пищи

- Основной обмен веществ 65-70%
- Теплообразование 10%
- Физическая нагрузка 20-25%

Вес стабилен



Каждый из нас должен получать столько энергии в течение дня, сколько затрачивает ее. То есть в организме должно соблюдаться энергетическое равновесие . Пища, которую мы съедаем , в нашем организме преобразуется в энергию. Единицей энергии является калория (ккал) или джоуль (кДж) $1 \text{ ккал} = 1,4 \text{ кДж}$. В среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг в час.



!!!

Расход энергии зависит от :

- **Возраста**
- **Пола**
- **Массы тела**
- **Физиологического или патофизиологического состояния**
- **Вида деятельности**
- **Времени года и климатических условий**
- **Индивидуальных особенностей**



2 принцип рационального питания :

пища должна быть
разнообразной





Принцип сбалансированности

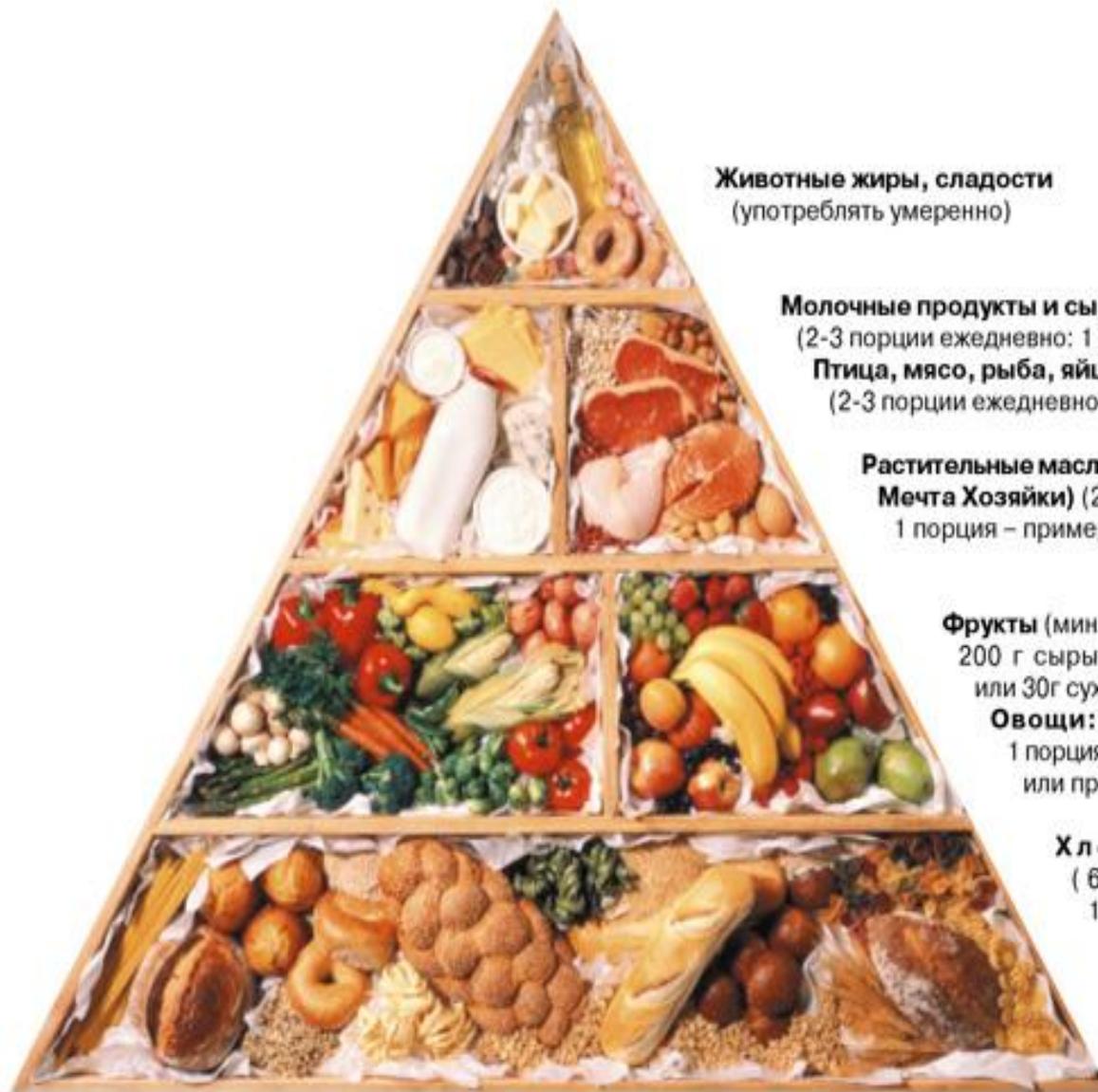
питания обеспечивается :

- ▣ Содержанием Б:Ж:У в пище в соотношениях **1:1,1:4**
- ▣ Содержание Б (рекомендации ВОЗ) **10-15 %** рациона, содержание **Ж 15-30 %** рациона, содержание У **50-75 %** рациона
- ▣ Количество пищевых волокон **20-30** г в сутки
- ▣ Соотношение животного и растительного Б **60:40** или **50:50**
- ▣ Соотношение животного и растительного Ж **80:20** или **70:30**
- ▣ Углеводы **200-500** г, из них простых не более **10%**
- ▣ При разнообразном сбалансированном питании обеспечивается адекватное поступление витаминов и минералов

**Пища должна быть питательной и разнообразной.
Однообразная пища приедается, хуже усваивается.**



**В состав пищи должны входить продукты
растительного и животного происхождения**



Животные жиры, сладости
(употреблять умеренно)

Молочные продукты и сыры

(2-3 порции ежедневно: 1 порция – примерно 100 г)

Птица, мясо, рыба, яйца, орехи

(2-3 порции ежедневно: 1 порция – примерно 100 г)

Растительные масла и продукты из них (в том числе спреды

Мечта Хозяйки) (2-3 порции ежедневно:

1 порция – примерно 1 ст.л.

Фрукты (минимум 2-4 порции ежедневно:

200 г сырых или 100г консервированных фруктов или 30г сухофруктов)

Овощи: (минимум 3-5 порций ежедневно:

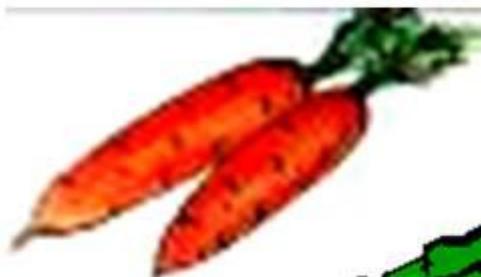
1 порция – 200 г сырых, или 100 г консервированных или приготовленных, либо 30 г сухих овощей)

Хлеб, злаки, рис, макароны

(6-10 порций ежедневно:

1 порция – 1 ломтик хлеба или 1\2 стакана сваренных макарон или риса, отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам!

«Овощи – кладовая здоровья»





Сколько

нужно пить

воды?

% Воды Содержащийся в человеке



Новорожденный
80%



Дети
75%



Взрослый
70%



Пожилой
60 %



**1,5 - 2 литра
или столько,
сколько
хочется?**

**Где же
здесь
правда ?**





Minimum 6-8 стаканов воды в день!

????????????????????

Индивидуально .

Относительно . 30-35 мл/кг.

Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Исключение можно сделать лишь в том случае, если употребляете очень сухую пищу, которую можно запивать небольшими глотками. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее часа после еды.



3 принцип рационального питания :



Сбалансированное питание начинается с завтрака

- помогает восполнить запас питательных веществ, израсходованных за ночь
- сразу активизирует организм на сжигание калорий
- помогает избежать калорийных перекусов в течение дня



Энергия с самого утра



Контроль веса



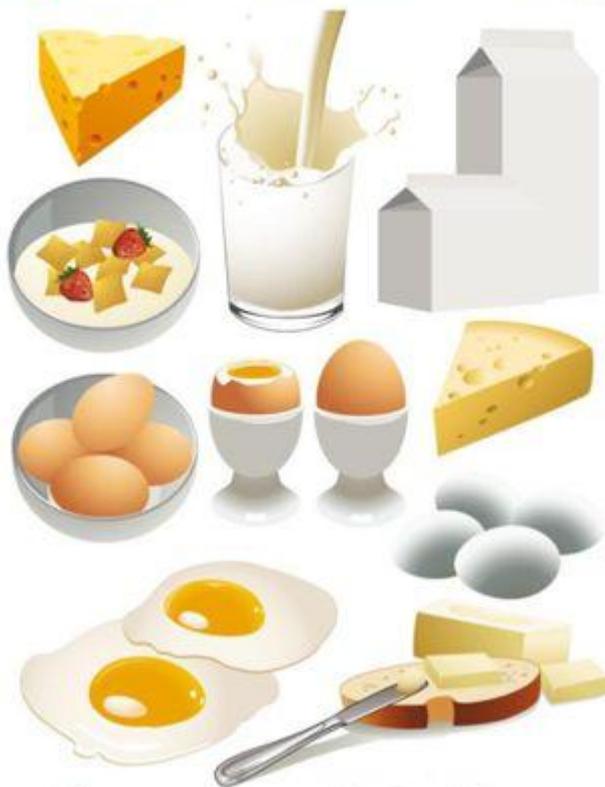
Правильный режим питания на весь день

Поэтому, если вы пропустили завтрак

- **низкий уровень энергии**
- **плохая работоспособность**
- **желание поднять тонус с помощью кофе или углеводов**
- **лишние калории**



Пропустить завтрак или перекусить утром несбалансированной пищей – все равно, что отправиться в путь на машине с полупустым баком.



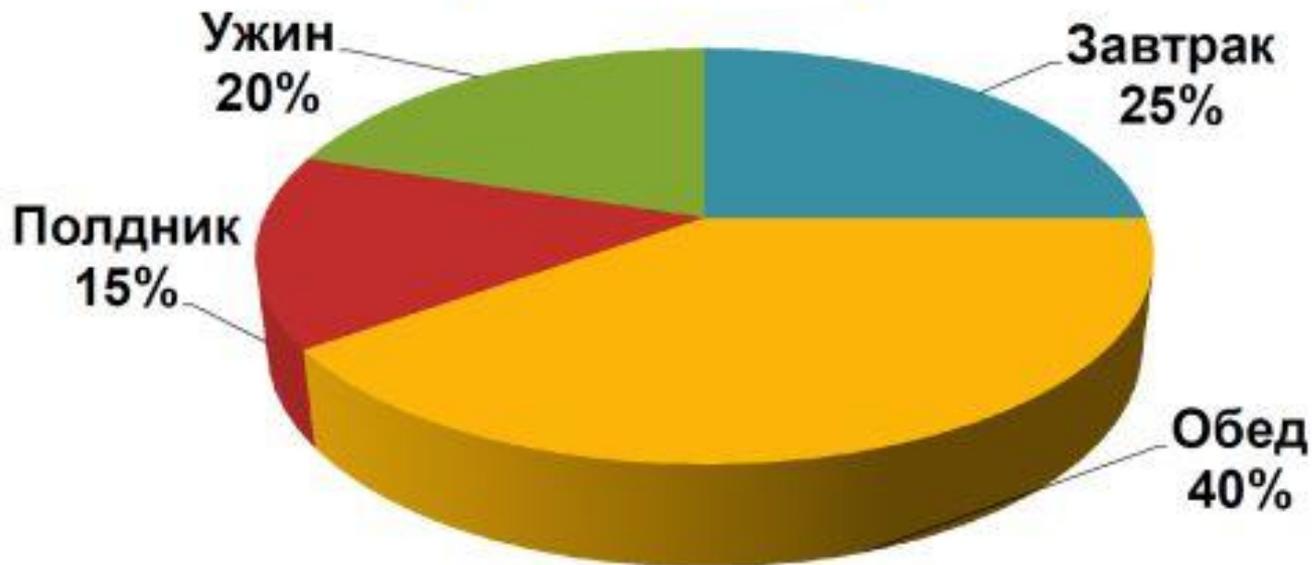
Почему люди пропускают завтрак ?

- ▣ отсутствие времени
- ▣ отсутствие аппетита по утрам
- ▣ желание «сэкономить калории»

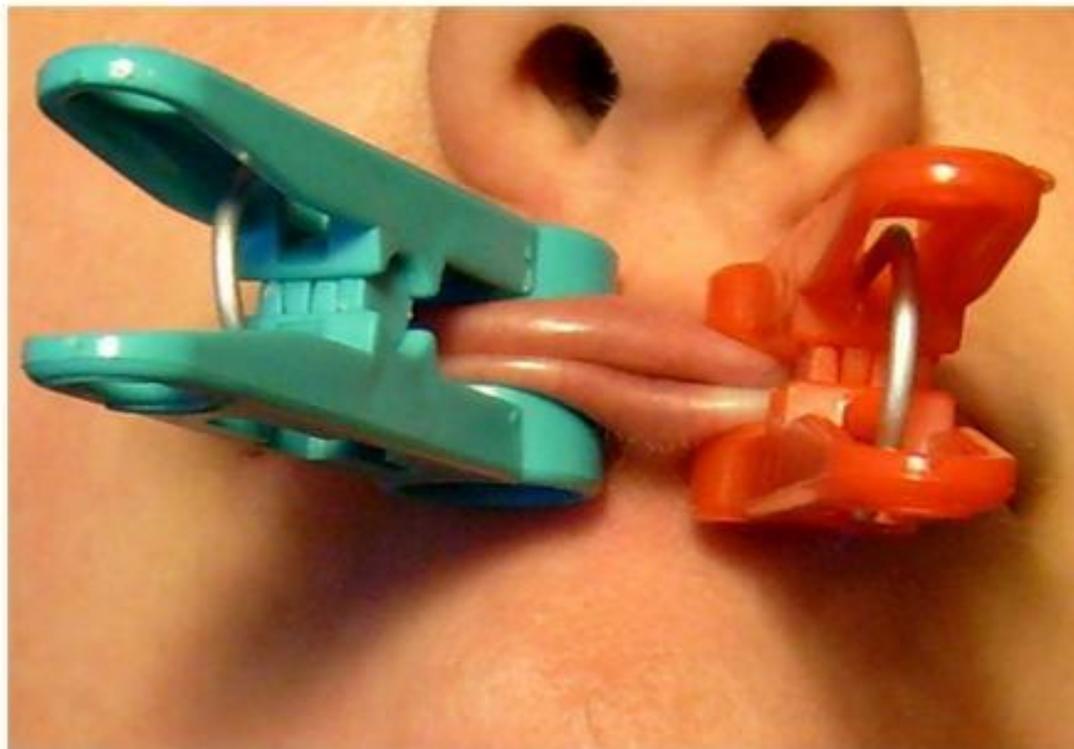


Режим питания 4 - 5 разовый

% от суточной калорийности



Еда на ночь ведет к увеличению массы тела



Золотые правила питания

Лучше 7 раз поесть, чем один раз наесться



Золотые правила питания

«Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от
перееданья» (А. Джамии)



Золотые правила питания

«Кто долго жует – тот долго живет»



После шести есть нельзя!



Но у нас еще 7 минут!



Создай свою котоматрицу на kotomatrix.ru



bomz.org

ПОСЛЕ 6 КУШАТЬ ВРЕДНО
для чего тогда лампочка в холодильнике?

bomz.org

Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните. Но не лежите и не спите. Лучше всего неторопливо прогуляйтесь. Перерыв должен составлять не менее 15 минут в случае легкой работы и не менее получаса в случае тяжелой физической. А при серьезных занятиях спортом перерыв между окончанием еды и началом тренировки должен составлять не менее часа.



Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок: занятий спортом, тяжелой физической работы, переохлаждения или перегрева организма, а также после бурных эмоций.



 MyShared

4 принцип- соблюдение безопасности пищи.

- ▣ Отбор доброкачественных пищевых продуктов .
- ▣ Соблюдение правил хранения пищевых продуктов (срок, температура, влажность) .
- ▣ Соблюдение правил консервирования, маринования, квашения овощей и плодов .
- ▣ Знание оптимальных способов и гигиенических требований кулинарной обработки .



Особенности кулинарии :

- ▣ Мясо размораживать максимально крупными кусками на воздухе, не допускается замачивание в воду .
- ▣ Рыбу оттаивают 3 способами : на воздухе , в воде с добавлением соли , комбинированным способом .



Способы тепловой обработки (1):

ВАРКА :

- Основным способом
- Припускание (бульон , молоко , вино)
- На пару
- Бесконтактная варка (в водяной или паровой бане)



Способы тепловой обработки (2):

ЖАРЕНЬЕ :

- Основным способом (140-150 С)
- Во фритюре (160-180 С)
- В жарочном шкафу
- На открытом огне
- В СВЧ- печи
- В аэрогриле



Способы тепловой обработки (3):

▣ **Вспомогательные :**

Бланширование

Пассерование (110-120 с)

▣ **Комбинированные :**

Тушение (с добавлением сметаны ,сока , сливок ,уксуса , вина)

Запекание (200-300 с)

Жаренье после
отваривания



Выбираем отваривание, тушение и запекание .

Как можно меньше употребляйте жареной пищи !



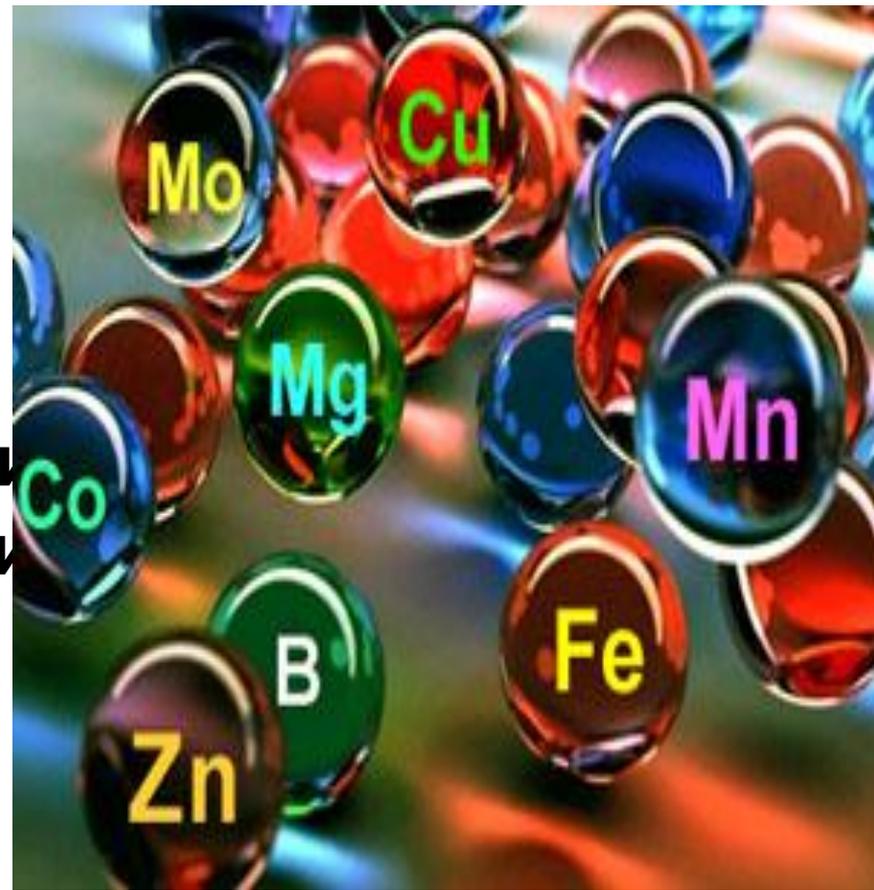
Изменение витаминов при тепловой обработке :

- ▣ Витамины группы В устойчивы при нагревании в кислой среде , а в щелочной и нейтральной разрушаются на 20-30 % , частично переходят в отвар .
- ▣ Наиболее устойчив к нагреванию Vit PP (В3).
- ▣ Жирорастворимые Vit (А, D, E, K) при тепловой обработке хорошо сохраняются.
- ▣ Сильнее всего разрушается Vit С, но при варке частично переходит в отвар. Кислая среда способствует его сохранению .



Изменение минеральных веществ при тепловой обработке

■
Максимальные потери (25-60 %) минеральных веществ (калия ,натрия , фосфора ,железа ,меди ,цинка) происходит при варке в большом количестве воды за счет перехода их в отвар .



5 принцип- получение удовольствия от пищи .

Правильное и рациональное питание

- ✚ Пища должна быть не только полезной, но и красиво выглядеть!
- ✚ Пища человека должна быть разнообразной и вкусной.



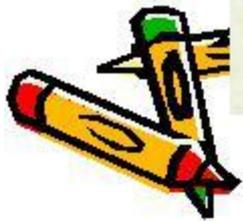
ПОЧЕМУ ПИЦЦА ДОЛЖНА БЫТЬ ВКУСНОЙ?

- Пицца обязательно должна быть вкусной. Дело в том, что ученые доказали, что те блюда, которые мы не любим есть, вкус которых не переносим на дух — трудно усваиваются.



Аппетит

«Возвратить аппетит человеку, — говорит И. П. Павлов, — это значит дать выработать хорошую порцию пищеварительного сока». Аппетит возбуждается видом пищи, ее запахом, обстановкой, в которой она принимается. Чем с большей охотой человек садится за стол, тем сильнее выделяется у него пищеварительный сок. Часто даже при одном воспоминании о еде «текут слюнки», увеличивается количество слюны.



Немного практики...

Есть еще несколько правил, которые могут помочь рационализировать питание:

Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, причем желательно за 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами.

Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя.



Овощи не употребляют с фруктами, исключая случаи, когда они «встретились» в одном соке.

Цельное молоко вообще не стоит совмещать с другой пищей, и помнить, что взрослый организм может и не воспринимать его.

Жидкости стоит употреблять перед едой. Также лучше начинать прием пищи с сырых овощей, это очистит желудок от лишних веществ.

Рациональное питание человека – это не диеты и не особая строгость к своему организму. Это та норма, освоив которую, вы почувствуете себя лучше. А ваш организм скажет вам за это «спасибо»!

Таблица 1. Рацион взрослого человека

Завтрак	яичница (2 яйца, слив.масло 10 г) творог (100 г) бутерброд (хлеб 100 г, слив. масло 10 г) кофе (сахар 20 г)	<i>Содержание витаминов:</i> С – 30 мг (40%) В ₁ – 0,96 мг (65%) В ₂ – 1,5 мг (88%)
Обед	салат (огурцы 100 г, помидоры 50 г, раст. масло 10 г) суп-лапша (кур.мясо 30 г, вермишель 30 г) говядина с гарн. (мясо 100 г, картофель отв. 150 г, раст. масло 15 г) ябл. сок (200 мл) хлеб (150 г)	В ₃ – 13,2 мг (66%) В ₅ – 1,3 мг (65%) В _с – 142 мкг (71%) А – 2579 МЕ (78%) <i>и минералов:</i>
Ужин	йогурт (125 г) каша гречневая (150 г) яблоко (150 г) чай (сахар 20 г)	железо – 9,7 мг (54%) медь – 1,25 мг (84%)

+ 1-2 дополнительных приема пищи

Раздельное питание .

- ▣ Условия, необходимые для переваривания различных видов продуктов кардинально различаются - для расщепления белков требуется кислая среда, для углеводов - щелочная. Если человек одновременно ест пищу, содержащую много белков и углеводов, то какие-то из этих веществ усвоятся хуже.
- ▣ В результате оба продукта поступают в нижние отделы пищеварительного тракта плохо обработанными, что приводит не только к отложению жира, но и к повышенной нагрузке на поджелудочную железу.
- ▣ Непереваренные остатки пищи, скапливаясь в толстой кишке, могут стать причиной ряда заболеваний, в том числе запоров. Для нормализации процесса пищеварения составлена таблица совместимости продуктов для раздельного питания, где приведены идеальные, совместимые и недопустимые сочетания.

Преимущества раздельного питания :

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

Недостатки раздельного питания .

Для соблюдения требуются 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 .



Следите за весом



ИМТ – индекс массы тела

ИМТ = масса тела (кг) : рост²(м)



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



**Будешь правильно питаться –
со здоровьем будешь знаться!**