

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный Федеральный университет
им. М.К. Аммосова», Медицинский институт

НАУЧНО-
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ
РАБОТА НА ТЕМУ:
«MED.DIET»

Выполнили: студенты 6 курса группы ЛД 602 Павлова
Христина, Эверстова Арина, Тихонова Александра,
Федоров Иван

Содержание:

1. Введение. Актуальность темы;
2. Структура приложения и ее описание;
3. Стол №9;
4. Общая информация;
5. Продукты и блюда;
6. Примерное меню.

Введение. Актуальность темы:

Диетическое питание – неотъемлемая составляющая часть лечения многих заболеваний и имеет иногда большое значение, чем медикаментозное лечение.

Сегодня каждый человек стремится сохранить здоровье, каждый пятый страдает ожирением, что часто бывает следствием неправильного питания и избыточного веса.

Диетические блюда зачастую не отличаются от еды для здоровых людей, приготовленной с учетом правил рационального питания. Отличие заключается иной раз в дозировке или технологии приготовления пищи.

В жизни современного человека мобильные девайсы занимают значительное место. Создание мобильного приложения по соблюдению рациональной диеты и режима питания является хорошей альтернативой «неудобному» информированию. Таким образом, разработка данного приложения является как никогда актуальной.

Основные функции приложения:

1. Возможность подбора плана и режима питания с учетом индивидуальных данных, диагноза и предпочтений;

Шаг 3 из 8

Как вы привыкли питаться?

- часто готовлю дома
- готовлю на всю семью
- часто ем в кафе
- временами заказываю еду домой
- придерживаюсь диеты в связи с болезнью
- не ем мясо/рыбу
- часто ем сладкое
- много пью пива
- ем много, но редко

Шаг 8 из 8

Сколько вы хотите весить?
Ставьте смелые цели! А мы поможем их добиться.

60 кг

Далее

1 и ю к л	2 а б в г	3 д е ж з
4 и ю к л	5 м н о п	6 р с т у
7 ф х ц ч	8 ш щ ъ ы	9 ь э ю я
0		✕

Далее

...ортом?

Нет Да

Вы вегетарианец?

Нет Да

У вас есть следующие болезни?

Нет Гастрит

Панкреатит Диабет 2 типа

Кормите ли вы грудью?

Нет Да

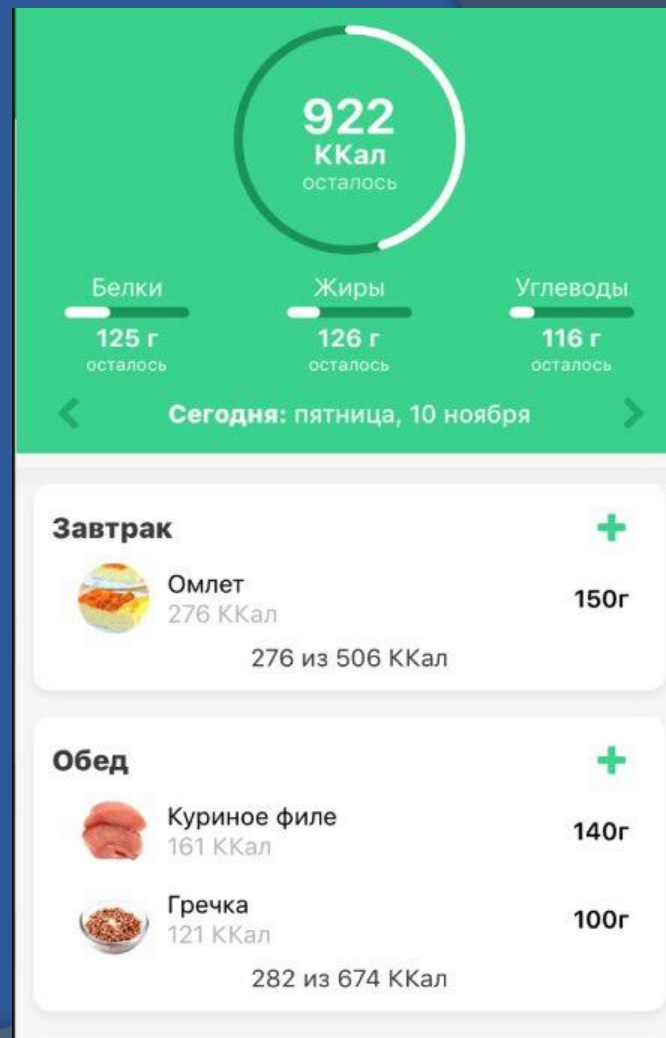
Готово

2. Расчёт суточной нормы калорий

Расчет дневной нормы калорий DCI (AMR)

$$DCI = \left(\begin{array}{c} \text{ВЕС} \\ \text{в кг} \\ \times 10 \end{array} + \begin{array}{c} \text{РОСТ} \\ \text{в см} \\ \times 6,25 \end{array} - \begin{array}{c} \text{ВОЗРАСТ} \\ \text{в годах} \\ \times 5 \end{array} - 161 \begin{array}{c} \text{Женщина} \\ \text{Иконка} \end{array} + 5 \begin{array}{c} \text{Мужчина} \\ \text{Иконка} \end{array} \right) \times \text{Коэффициент активности А}$$

Коэффициент А:	Физическая активность
1.2	Физическая нагрузка отсутствует или минимальная
1.38	Тренировки средней тяжести 3 раза в неделю
1.46	Тренировки средней тяжести 5 раз в неделю
1.55	Интенсивные тренировки 5 раз в неделю
1.64	Тренировки каждый день
1.73	Интенсивные тренировки каждый день или по 2 раза в день
1.9	Ежедневная физическая нагрузка + физическая работа



3. Ведения дневника питания, следя за тем, чтобы не превысить нормы КБЖУ



4. Возможность изменения и корректировки плана питания в связи беременности, кормлением и т.д., меню для кормящих.



500+ здоровых рецептов, подобранных исходя из продуктов на день




Красочные иллюстрации и удобный поиск



Возможность создания собственной библиотеки

Недавние Мои продукты



Добавьте какие-нибудь продукты

Вес продуктов указывается в сыром виде

Недавно добавленные

Моя библиотека

В вашей библиотеке пока нет книг
Воспользуйтесь поиском, чтобы скачать
необходимые материалы.

Возможность передачи данных, дневниковых записей



Стол №9



Общая характеристика

Диета с умеренно сниженной калорийностью за счет легкоусвояемых углеводов и животных жиров. Белки соответствуют физиологической норме. Исключены сахар и сладости. Умеренно ограничено содержание натрия хлорида, холестерина, экстрактивных веществ. Увеличено содержание липотронных веществ, витаминов, пищевых волокон (творог, нежирная рыба, морепродукты, овощи, фрукты, крупа из цельного зерна, хлеб из муки грубого помола). Предпочтительны вареные и запеченные изделия, реже – жареные и тушеные. Для сладких блюд и напитков – ксилит или сорбит, которые учитывают в калорийности диеты. Температура блюд обычная.

Показания

- ⦿ сахарный диабет легкой и средней тяжести; больные с нормальной или слегка избыточной массой тела не получают инсулин или получают его в небольших дозах (20 – 30 ЕД);
- ⦿ для установления выносливости к углеводам и подбора доз инсулина или других препаратов.

Цель назначения:

- Способствовать нормализации углеводного обмена и предупредить нарушения жирового обмена, определить выносимость к углеводам, т.е. какое количество углеводов пищи усваивается.

Химический состав и энергоценность:

- Белки – 90 – 100 г (55% животные), жиры – 75 – 80 г (30% растительные), углеводы – 300 – 350 г (в основном полисахариды); 9,6 – 10,5 МДж (2300 – 2500 ккал); натрия хлорид – 12 г, свободная жидкость – 1,5 л.

Режим питания:

- 5 – 6 раз в день с равномерным распределением углеводов.



Продукты и блюда:

Хлеб и мучные изделия

- Ржаной, белково-отрубяной, белково-пшеничный, пшеничный из муки 2-го сорта хлеб, в среднем 300 г в день. Несдобные мучные изделия за счет уменьшения количества хлеба.

Исключают:

- изделия из сдобного и слоеного теста.



Супы:

- Из разных овощей, щи, борщ, свекольник, окрошка мясная и овощная; слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами, разрешенной крупой, картофелем, фрикадельками.

Исключают:

- крепкие, жирные бульоны, молочные с манной крупой, рисом, лапшой.



Мясо и птица.

- Нежирные говядина, телятина, обрезная и мясная свинина, баранина, кролик, куры, индейки в отварном, тушеном и жареном после отваривания виде, рубленные и куском. Колбаса диабетическая, диетическая. Язык отварной. Печень - ограниченно.

Исключают:

- жирные сорта, утку, гуся, копчености, копченые колбасы, консервы.



Рыба.

- ◎ Нежирные виды, отварная, запеченная, иногда жареная. Рыбные консервы в собственном соку и томате..

Исключают:

- ◎ жирные виды и сорта рыб, соленую, консервы в масле, икру



Молочные продукты.

- Молоко и кисломолочные напитки творог полужирный и не жирный и блюда из него. Сметана - ограниченно. Несолёный, нежирный сыр.

Исключают:

- солёные сыры, сладкие творожные сырки, сливки.



Яйца

- До 1,5 штуки в день, всмятку, вкрутую, белковые омлеты. Желтки ограничивают.



Крупы

- Ограничено в пределах норм углеводов. Каши из гречневой, ячневой, пшенной, перловой, овсяной крупы; бобовые.



Исключают:

- рис, манную крупу и макаронные изделия.



Овощи

- Картофель с учетом нормы углеводов. Углеводы рассчитывают также в моркови, свекле, зеленом горошке. Предпочтительны овощи, содержащие менее 5% углеводов (капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны). Овощи сырые, вареные, запеченные, тушеные, реже - жареные..

Исключают

- соленые и маринованные овощи.



Закуски.

- ⦿ Винегреты, салаты из свежих овощей, икра овощная, кабачковая, вымоченная сельдь, мясо, рыба заливная, салаты из морепродуктов, нежирный говяжий студень, сыр несоленый.



Плоды, сладкие блюда, сладости.

- Свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде. Желе, самбуки, муссы, компоты, конфеты на заменителях сахара: ограниченно - мед.

Исключают:

- виноград, изюм, бананы, инжир, финики, сахар, варенье, конфеты, мороженое.



Соусы и пряности.

- Нежирные на слабых мясных, рыбных, грибных бульонах, овощном отваре, томатный соус. Перец, хрен, горчица - ограничено.

Исключают:

- жирные, острые и соленые соусы



Напитки.

- ⦿ Чай, кофе с молоком, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар шиповника..



Исключают:

- ⦿ виноградный и другие сладкие соки, лимонады на сахаре



Жиры.

- ⦿ Несоленое сливочное и топленое масло.
Растительные масла - в блюда.

Исключают:

- ⦿ мясные и кулинарные жиры.



Примерное меню:

- 1-й завтрак: творог нежирный с молоком, каша гречневая рассыпчатая, чай.
- 2-й завтрак: отвар пшеничных отрубей.
- Обед: щи из свежей капусты вегетарианские с растительным маслом, мясо отварное с соусом молочным, тушеная морковь, желе фруктовое.
- Полдник: яблоки свежие.
- Ужин: шницель капустный, рыба отварная, запеченная в молочном соусе, чай.
- На ночь: кефир