



Принципы правильного питания

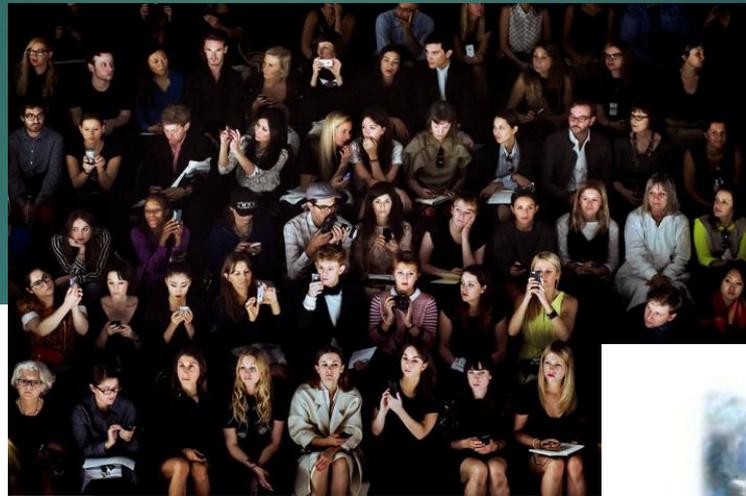
ПОДГОТОВИЛИ: СТУДЕНТКИ 2 КУРСА ЛЕЧЕБНОГО
ФАКУЛЬТЕТА 9 ГРУППЫ

ХЛЮПИНА А.С.

ЖИГИМОНТ А.В.

ЗАПОМНИТЕ!

Характер питания определяется физиологическими и профессиональными особенностями организма и **влиянием факторов внешней среды!**



Проблемы питания:

- ▶ сбалансированное питание ребенка в зависимости от возраста, определенных нагрузок;
- ▶ питание подростков в период полового созревания;
- ▶ рациональное назначение так называемых пищевых добавок – нутрицевтиков;
- ▶ питание спортсменов,
- ▶ питание пожилых людей;
- ▶ избыточное или недостаточное питание.



- 
- ▶ **Пищевой рацион** – набор продуктов, необходимый человеку на определенный период времени.
 - ▶ **Гомеостаз** – это совокупность сложных приспособительных реакций организма человека и животных, направленных на устранение или максимальное ограничение действия различных факторов внешней или внутренней среды организма (например, постоянство температуры тела, кровяного давления, содержания глюкозы в крови и др.)

Основные принципы правильного питания



Главный внештатный диетолог Минздрава
**Попова Марина
Валентиновна**



Сбалансированность

Несбалансированное питание

- Сахар
- Соль
- Алкоголь
- Табак
- Жиры
- Химикаты
- Пестициды
- Искусственные красители
- Консерванты
- Загрязнение
- Гормоны

Оптимальное питание

- Белок
- Растительный белок
- Витамины
- Минералы
- Микроэлементы
- Клетчатка
- Аминокислоты
- Комплексные углеводы
- Растительные экстракты
- Вода



- ▶ СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ БЕЛКАМИ, ЖИРАМИ И УГЛЕВОДАМИ ДОЛЖНО БЫТЬ 1:1:4
- ▶ Белки: 1-1,5 г на 1 кг веса;
- ▶ Жиры: 0,8-1,0 г на 1 кг веса;
- ▶ Углеводы: 3-3,5 г на 1 кг веса.

1:1:4 соотношение между белками, жирами и углеводами

Белки

Жиры

Углеводы

Режим питания

- ▶ Количество приемов пищи в течение дня не менее 4-5 раз.
- ▶ Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часа.
- ▶ Последний прием пищи - за 2,5-3 часа до сна



8:00

Завтрак
Калорийность –
20-25%



11:00

Перекус
Калорийность –
10-15%



13:00

Обед.
Калорийность –
30-35%



16:00

Перекус
Калорийность –
10-15%



19:00

Ужин
Калорийность –
15-20%



Водный баланс

- ▶ Количество свободной жидкости не менее 1,5л в сутки.
- ▶ Утром натощак желательно выпить стакан жидкости комнатной температуры.
- ▶ Оптимальное соотношение между твердой и жидкой частями пищи во время одного приема должно быть не менее 2:1.



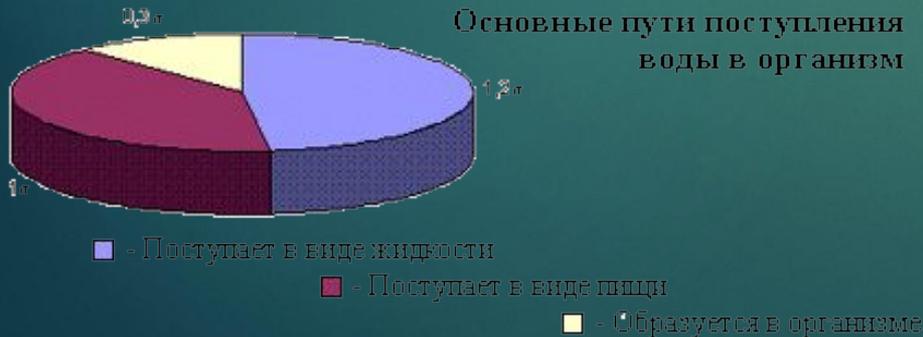
Минимальное количество жидкости в сутки определяется из расчета 30 мл/кг веса



Не менее половины указанного количества должно приходиться на чистую воду



Минимальный интервал между приемом пищи и жидкости, в том числе чая и кофе, — 15-20 минут



Правильное сочетание продуктов питания



Разнообразие пищи



Приготовление пищи



Хлеб – всему голова!



СООТВЕТСТВИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ОРГАНИЗМА

Минимум калорий для восполнения энергии для офисного сотрудника рассчитывается так: **1 ккал на 1 кг веса в час.**

Б – 4 ккал

Ж – 9 ккал

У – 4 ккал

Расчет дневной нормы калорий DCI (AMR)

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

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



Расчет по БЖУ: $75 \cdot 4 + 50 \cdot 9 + 200 \cdot 4 = 1550$ ккал

Норма ккал в день: $(50 \cdot 10 + 165 \cdot 6,25 - 18 - 161) \cdot 1.2 = 1600$ ккал

Сбалансированность

Несбалансированное питание



- Сахар
- Соль
- Алкоголь
- Табак
- Жиры
- Химикаты
- Пестициды
- Искусственные красители
- Консерванты
- Загрязнение
- Гормоны

Оптимальное питание

- Белок
- Растительный белок
- Витамины
- Минералы
- Микроэлементы
- Клетчатка
- Аминокислоты
- Комплексные углеводы
- Растительные экстракты
- Вода



- ▶ СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ БЕЛКАМИ, ЖИРАМИ И УГЛЕВОДАМИ ДОЛЖНО БЫТЬ 1:1:4
- ▶ Белки: 1-1,5 г на 1 кг веса;
- ▶ Жиры: 0,8-1,0 г на 1 кг веса;
- ▶ Углеводы: 3-3,5 г на 1 кг веса.

1:1:4

соотношение между белками, жирами и углеводами

Белки

Жиры

Углеводы

ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ



Признаки зашлакованности организма:

- ▶ повышенная утомляемость;
- ▶ головные боли;
- ▶ ослабление иммунитета, частые простуды;
- ▶ снижение работоспособности;
- ▶ ухудшение памяти, снижение внимания;
- ▶ раздражительность, нервозность;
- ▶ диарея или запоры;
- ▶ жирность или сухость кожи, высыпания, красные пятна, зуд, шелушение;
- ▶ ухудшение состояния волос и ногтей;
- ▶ боли в костно-мышечной системе (позвоночнике, суставах, мышцах);
- ▶ аллергии и на их фоне аллергический насморк, бронхиальная астма, кожные высыпания;
- ▶ сердечно-сосудистые заболевания;
- ▶ заболевания, которые связывают с нарушением обмена веществ — ожирение, диабет, остеохондроз, остеоартроз, артрит, подагра;
- ▶ хронические заболевания, в терапии которых традиционное лечение не дает стойкого результата;
- ▶ доброкачественные и злокачественные новообразования: полипы, кисты, опухоли.

При подготовке к голоданию диета с большим содержанием клетчатки овощей, фруктов, круп способствует очищению кишечника, печени. Употребление большого количества воды во время голодания «промывает» кровь, почки. При голодании происходит очищение кишечника, расщепляется жировая ткань, а вместе с ней утилизируются, выводятся шлаки.





ОСОБО ВАЖНО!

Неправильное лечебное голодание

А именно, резкое и продолжительное голодание может привести к **резкой же потере веса, дефициту витаминов и минералов, снижению иммунитета, ухудшению работы щитовидной железы и почек.** Кроме того, неправильный выход из голодания может привести к очень тяжелым последствиям в виде хронических заболеваний и резкого набора веса.

Правильное питание – залог не только здоровья, но и естественной красоты: чистой кожи, подтянутого стройного тела, блестящих волос, естественного румянца. Питаясь правильно, вы сохраните здоровье и красоту.

«Мы есть то,
что мы едим»





Будьте здоровы,
красивы и молоды!