

Презентация на тему:
Культура питания. Правила
рационального питания.
Примерные рекомендации
пациентам по правильному
питанию.

Презентацию подготовила:
Студентка 6 курса, леч/фак-та,
26 группы
Квиникадзе В.Г.



- Что такое здоровый образ жизни, какие правила, нормы поведения, уклад, повседневный распорядок и взаимоотношения формируют нас здоровыми физически и духовно?
- Как показывают современные исследования, индивидуальное здоровье человека более чем на 50 % зависит от его образа жизни. А из чего же состоит здоровый образ жизни, какие его основные составляющие?
- Это, прежде всего, умеренное и сбалансированное питание.



Зададим вопрос – **что такое культура питания?**

Культура питания — это оптимальное для человека количество и качество съедаемой пищи. Может ли человек определить, сколько ему нужно есть? **Главное правило** – это соответствие количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма. Нельзя переедать, но нельзя и ходить голодным.

Какую же пищу рекомендуется употреблять?

Она должна состоять на **15-20 % из белков**,

на 20-30 % – из жиров (треть из которых должна быть твердыми или животными жирами)

Оставшиеся 50 % должны приходиться на **углеводы**, а они содержатся во фруктах, овощах, злаках, орехах.



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

- Итак, каковы же основные принципы **рационального питания**?
- 1. Умеренность.
- 2. Сбалансированность
- 3. Дробное питание: не наедаться за один или два раза, а есть понемногу, но часто – четыре или пять раз в день.
- 4. Разнообразие питания.
- 5. Биологическая полноценность продуктов.
- Расшифруем эти принципы.
- **Умеренность** – это исключение переедания, но полное обеспечение потребности организма в калориях в соответствии с затратами энергии.
- **Разнообразие** – употреблять большое разнообразие продуктов, чтобы в пище присутствовал большой набор биологически активных веществ.
- Четырехразовое питание предполагает равномерное потребление пищи небольшими порциями.
- **Сбалансированность** – это удовлетворение потребности организма в незаменимых жизненно важных веществах, присутствие которых в пище создает оптимальные, наилучшие условия для обмена веществ.
- **Полноценность питания** – это питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми макро- и микроэлементами, что зависит от ежедневного систематического потребления свежих овощей и фруктов, особенно зелени.



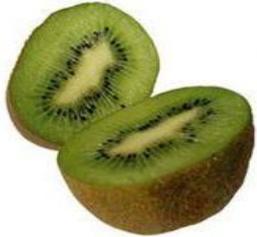
17 правил рационального питания:

- 1. «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить». (Сократ).
- 2. Ешьте только при ощущении голода.
- 3. Принимайте пищу в хорошем настроении, тщательно её пережёвывая и смачивая слюной. Без этого она не сможет полностью расщепиться, что приведёт к брожению (образованию «самогона») и гниению в кишечнике (образованию аммиака, зарина, иприта, метана).
- 4. Основу суточного рациона должны составлять овощи и цельные злаки (в сумме до 80%), соотношение между которыми зависит от места проживания (например, близости моря), климата, национальных традиций, индивидуальных предпочтений; бобовые и морские овощи 5-10%; супы 5%; иногда другие продукты.
- 5. Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) принимайте за 8-10 минут до приёма углеводной или белковой пищи.
- 6. Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов. Исключите копчёности, колбасы, кондитерские изделия, печенье, сахар, конфеты, белый хлеб и т. п.
- 7. Основное правило – не смешивайте углеводную пищу с белковой (например: хлеб с мясом, картофель с рыбой и т. д.). Пользуйтесь и другими правилами раздельного питания.
- 8. Никогда не ложитесь спать после еды, особенно на спине (при этом затрудняется выход желчи из желчного пузыря).
- 9. Старайтесь не «перекусывать» в перерывах между основными приёмами пищи. До назначенного часа еды можно утолить голод небольшим количеством фруктов, но ни в коем случае не конфетами.
- 10. Пейте качественную (не газированную), желательную талую воду.



- 11. Жидкость употребляйте не позднее, чем за 15-20 минут до еды, и не раньше чем через 1,5-2 часа после (а после приёма белковой пищи – через 3-4 часа). Старайтесь не употреблять жидкость во время еды, ибо жидкость, принятая с пищей, унесёт с собой большую часть разбавленного желудочного сока, ослабляя этим пищеварительный процесс.
- 12. Вставайте из-за стола с лёгким чувством голода, оно пройдёт через 15-20 минут. Если почувствовал, что наелся – значит, ты переел. А если чувствуешь, что переел – значит, ты отравился.
- 13. Питайтесь, сообразуясь со своей индивидуальной конституцией, в правильном соотношении Инь-Ян. Не забывайте о насыщении организма минералами и витаминами. Приучайте себя есть только то, на что есть желание. А «правильное» желание появится тогда, когда ваш организм достаточно очистится. Он сам воспротивится принимать очень жирную, ненатуральную, некачественную пищу.
- 14. Принимайте пищу 3-4 раза в день. Лучше пропустить приём пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний приём пищи не позднее 20 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кефир, простоквашу, съесть фрукты.
- 15. Один раз в неделю делайте разгрузочные дни от 24 до 36 часов или голодайте, принимая воду, урину.
- 16. Во время заболеваний до нормализации температуры ничего не ешьте. Пейте воду, соки, настои лекарственных трав.
- 17. Съеденная пища должна быть компенсирована двигательной активностью.





Рациональное питание

- Рациональное или сбалансированное питание – это процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для покрытия энергетических затрат.



правила режима рационального

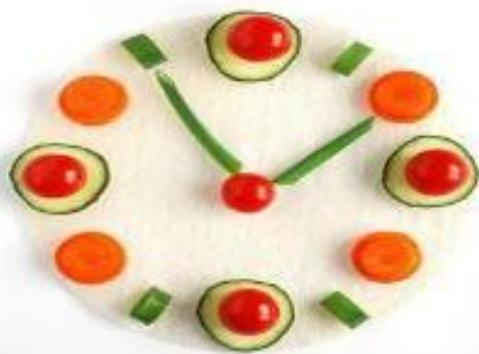
питания:

1) 4-разовое питание (завтрак, обед, ужин, стакан кефира перед сном); одно- или двухразовое питание опасно для здоровья (угроза инфаркта миокарда, острого панкреатита);

2) исключение еды в промежутках между основными приемами пищи;



- 3) время между завтраком и обедом, обедом и ужином должно составлять 5—6 ч, а интервал между ужином и началом сна 3—4 ч;
- 4) прием пищи в строго установленные часы
- 6) не торопиться во время еды; так, на еду во время обеда нужно затрачивать не менее 30 мин;
- 7) последний прием пищи (не позднее, чем за 1.5—2 ч до сна)





Примерные рекомендации пациентам по правильному питанию:

• ПРАВИЛА ПРИОБРЕТЕНИЯ ПРОДУКТОВ

- Знание и соблюдение очень простых правил поможет вам освободить холодильник от лишних продуктов – “лишних” и по составу и по количеству.
- 1. Никогда не ходите за продуктами на голодный желудок. Если вы голодны, то склонны купить больше, чем необходимо.
- 2. Не приобретайте продукты в избыточном количестве.
- 3. Не покупайте продукты, которые не любят члены вашей семьи, — вам придется их съесть самому.
- 4. Покупайте низкожировые молочные продукты.
- 5. Приобретайте овощи — зеленые, желтые, красные. Увеличьте долю листовых овощей (салат, капуста).
- 6. Выбирайте нежирное мясо – обезжиренную говядину, мясо кролика, индейки, цыплят-бройлеров. В рацион обязательно должна входить и рыба! Не пренебрегайте морепродуктами и морской капустой.
- 7. Откажитесь от колбас и сосисок, сарделек — они содержат скрытые жиры. Помните: 2 сардельки — это 50 г жира, 100 г диабетической колбасы без видимого жира — это около 25 г жира, 100 г копченой колбасы — от 25 до 50 г жира.
- 8. Не забывайте фрукты, преимущественно яблоки и цитрусовые. Ограничьте бананы, виноград, хурму.
- 9. Хлеба берите немного! Лучше ржаной, с отрубями или цельным зерном.
- 10. Не покупайте кондитерские изделия.
- 11. Сыр лучше нарезать в магазине — ломтики будут более тонкие, это позволит вам съесть меньше.



Пусть выражение "есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть" послужит вам девизом!

