



ПРОГРАММА

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»

Особенности XXI века.

- Скорости → Обучаться
- Изменения → Изменяться
- Кризисы → Создание материального и психо-эмоционального благополучия



кризисы



Финансы

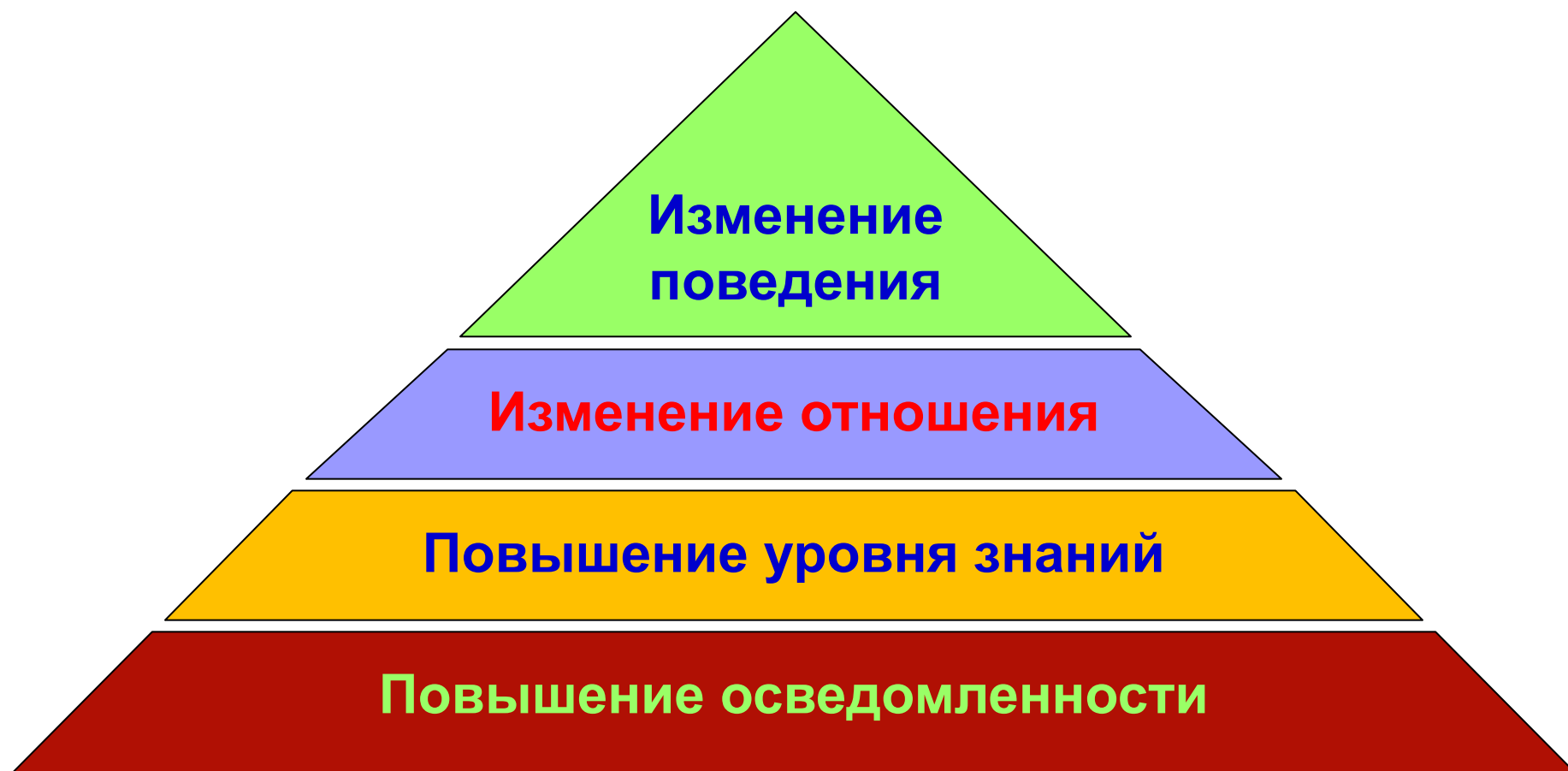


Здоровье



Экология

**Цель концепции
«Здоровье через Гигиену»
Российской программы
«Здоровое питание – здоровье нации»:**





Программа «Здоровое питание – здоровье нации» реализует концепцию «Здоровье через Гигиену».

Что такое **ГИГИЕНА**?

ГИГИЕНА – учение о **здоровом образе жизни**, о **здоровых условиях жизни**; Это комплекс мер, обеспечивающих сохранение иммунитета, здоровья;

(Д. Н. Ушаков, Толковый словарь русского языка).

Все мероприятия, направленные на устранение заболеваний и социального неблагополучия относятся к понятию ГИГИЕНА, и делятся на три группы:

1. ГИГИЕНА внутренней среды организма
(питание, лечебная косметика и физиотерапия);



2. ГИГИЕНА внешней, окружающей среды;



3. ГИГИЕНА социальная
(бизнес-программы – социальное и **материальное** благополучие);



Программа

«Здоровое питание – здоровье нации» была создана в конце XX века.



Ее необходимость обусловлена тем фактором, что российская нация вымирает.

Каждый год население России уменьшается на 1 млн. человек.

Существует понятие как «Российский демографический крест».

Смертность растет, рождаемость падает, число заболевших неизлечимыми заболеваниями увеличивается с каждым днем, причем болезни «молодеют».

Если не изменить ситуацию через 20 лет численность населения России сократится в 2 раза!

Продолжительность жизни по странам мира

№	Страна	Возраст
1	Андорра	83.49
2	Макао	81.87
3	Сан-Марино	81.43
4	Япония	80.93
5	Сингапур	80.42
6	Австралия	80.13
8	Швейцария	79.99
9	Швеция	79.97
10	Гонконг	79.93
11	Канада	79.83
36	Великобритания	78.16
48	США	77.14
103	Болгария	71.8
141	Ирак	67.81
142	Россия	67.66
143	Белиз	67.36
220	Ангола	36.96
221	Лесото	36.94
222	Замбия	35.25
223	Ботсвана	32.26
224	Мозамбик	31.3



В реализации Концепции
приняло участие более 200 НИУ,
ВУЗов и ТУ Роспотребнадзора





**ГЛОБАЛЬНАЯ
ЗАДАЧА –
обеспечить
безопасность и
качество
основного
национального
ресурса страны –
здоровья
граждан.**

Факторы, влияющие на здоровье.



I. Внешняя среда обитания.

Основные факторы среды обитания, влияющие на состояние здоровья человека:

- физические факторы;

- химические;

Сегодня фраза
«Экологически чистый
продукт ЗАПРЕЩЕНА!»

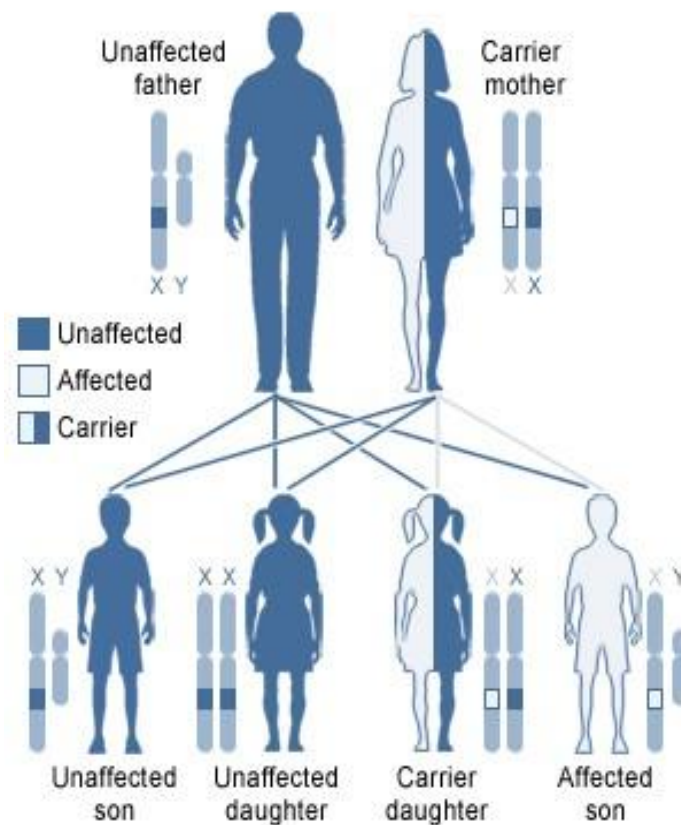
- биологические;

- социальные.



II. Генетическая биология человека.

- Если мама и папа имеют, какое либо заболевание, то у детей есть вероятность, на 50%, иметь ту же болезнь.



III. Здравоохранение

Министр здравоохранения РФ Шевченко Ю.Л.

Фармацевтический вестник № 2 (323) от 20.01.04

«... система здравоохранения ориентирована на борьбу с уже возникшими заболеваниями и объективно не способна радикально улучшить состояние здоровья.»



Новая государственная стратегия охраны здоровья.

Министр здравоохранения РФ Шевченко Ю.Л.

Фармацевтический вестник № 2 (323) от 20.01.04

Предпосылки создания

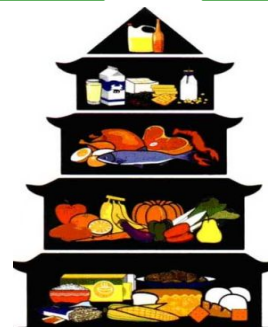
- 1. Ориентация медицины исключительно на больных людей.
Культ болезней.**
- 2. Рост заболеваемости детей и подростков.**
- 3. Здоровье трудоспособного населения: ежедневно не выходят на работу 3 млн. человек; 25 млн. находятся на работе в пред- или постболезненном состоянии.**

IV. Образ жизни.

Хорошее настроение



Полноценный сон



Двигательная активность

Сбалансированное питание

Последствия нарушения питания

Нарушения
физического и
нервно-психического
развития

Снижение
Иммунитета

Функциональные
нарушения
желудочно-
кишечного тракта

Болезни обмена веществ:
ожирение
сахарный диабет
Гипертония

Частые ОРВИ
Бронхиты
Бронхиальная
астма

Болезни
желудочно-
кишечного
тракта

Сердечно-
сосудистые
заболевания

Снижение ожидаемой продолжительности жизни

-7,5 лет



Основные причины смертности в Российской Федерации

Заболевания с основными детерминантами питания

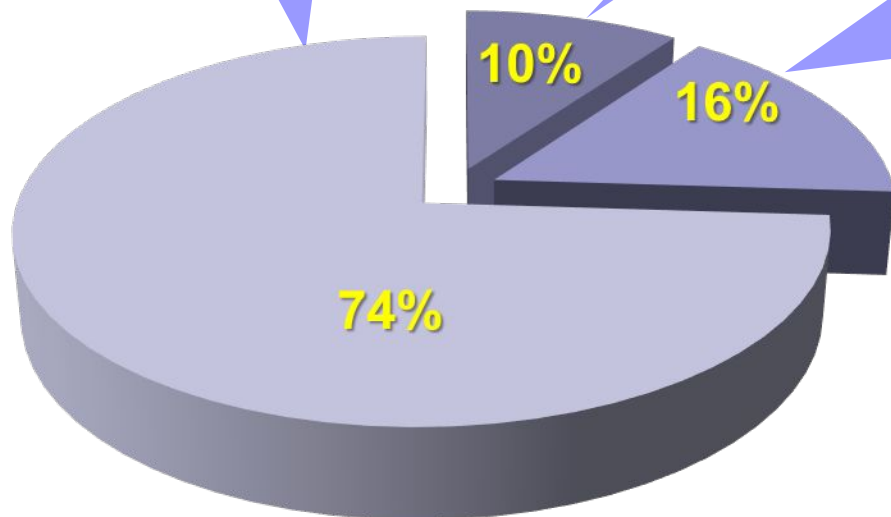
- Сердечно-сосудистые заболевания 80,5%
- Злокачественные опухоли 19,5%

Заболевания, с которыми так или иначе связано питание

- Респираторные заболевания 50,3%
- Заболевания системы пищеварения 31,9%
- Инфекционные и паразитарные заболевания 17,8%

Прочие виды заболеваний

- Неумышленные повреждения 69,3%
- Умышленные повреждения 30,7%



Сердечно-сосудистые заболевания

- В России на учете состоит более 17 млн. человек
- **Каждые 3 смерти из 5 от ССЗ**
- В начале 21 века от ССЗ умирают ежегодно более 1'300'000 человек. Это **около 60% в структуре смертности**
- Заболеваемость и смертность растут **на 2% в год**

Онкологическая статистика в России

- Заболеваемость онкологии растет на **1,5% в год (каждый 5-й в зоне риска)**
- На учете в онкологических центрах 1,6% населения страны
- Каждая **пятая** смерть от **ОНКОЛОГИИ.**

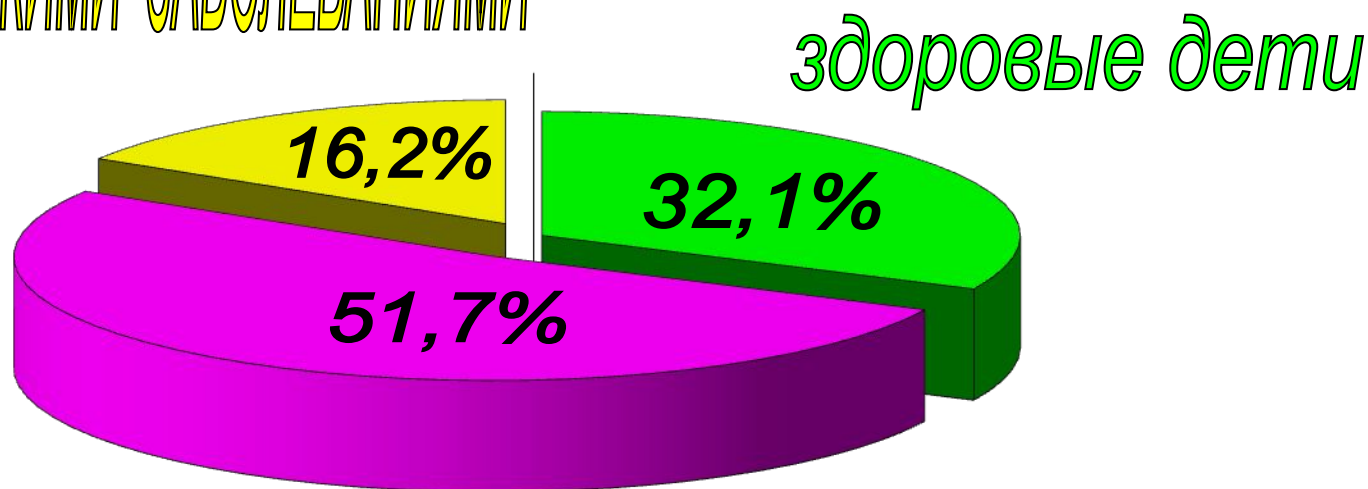
Статистика раковых заболеваний



Всего в ходе диспансеризации в I полугодии 2009 года было обнаружено 1027 злокачественных новообразований.

ПОКАЗАТЕЛИ ВСЕРОССИЙСКОЙ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ДЕТЕЙ

С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ

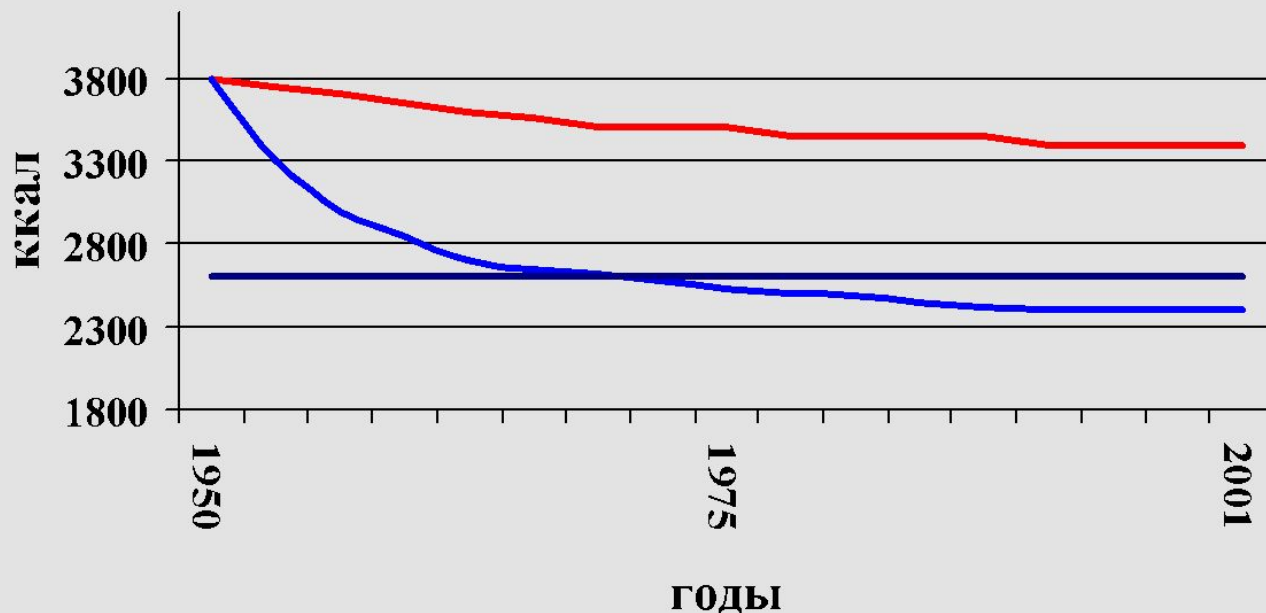
Изменения энергозатрат за последние 50 лет



Еще 50 лет назад
энергозатраты
человека составляли
3200 – 3500 ккал в
день



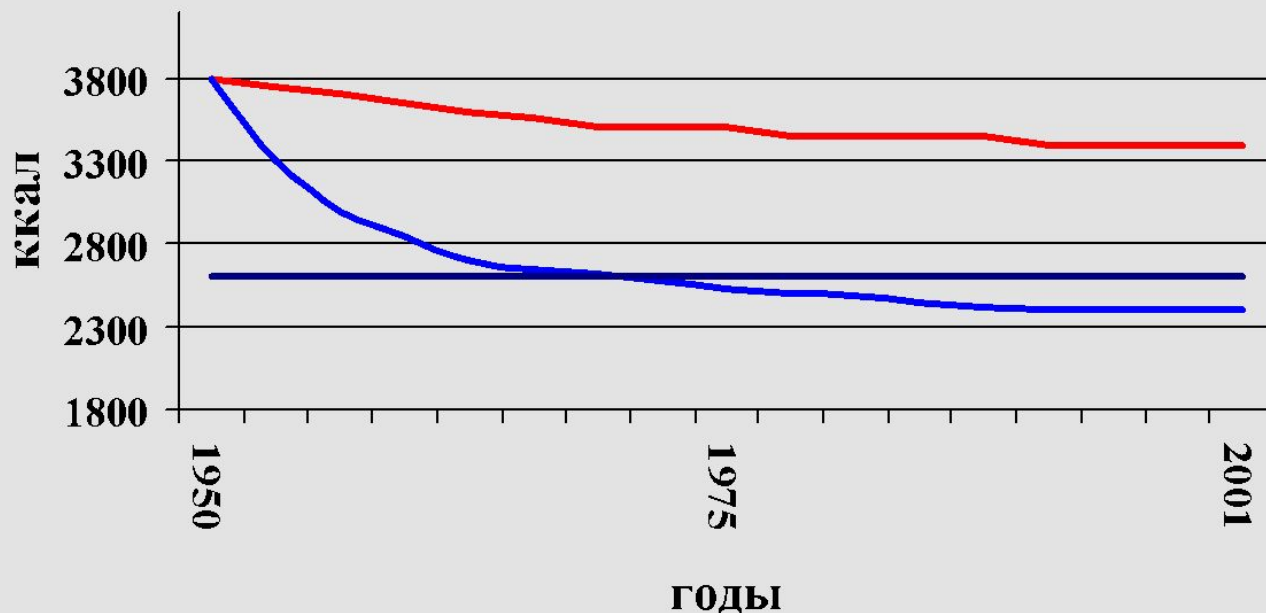
Сегодня
энергозатраты
человека составляют
1800 – 2200 ккал в
день



— потребность в микронутриентах
— потребность в энергии
— пищевая плотность рациона



У НАСЕЛЕНИЯ ДО МИНИМАЛЬНОГО УРОВНЯ СНИЖЕНЫ ЭНЕРГОТРАТЫ. ТАКОЕ РЕЗКОЕ СНИЖЕНИЕ ЭНЕРГОТРАТ СОПРОВОЖДАЕТСЯ СТОЛЬ ЖЕ РЕЗКИМ СНИЖЕНИЕМ И ПОТРЕБНОСТИ В ЭНЕРГИИ, А ЗНАЧИТ И В ПИЩЕ, КАК ЕЕ ЕДИНСТВЕННОМ ИСТОЧНИКЕ. В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ДРУГИХ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ ИЗМЕНИЛАСЬ НЕЗНАЧИТЕЛЬНО. **ОБРАЗОВАВШИЕСЯ «НОЖНИЦЫ» И ЯВЛЯЮТСЯ ТОЙ ОБЪЕКТИВНОЙ ПРИЧИНОЙ, ПО КОТОРОЙ СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ, ДАЖЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИ, ИЗ ОБЫЧНЫХ И НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПОЛУЧИТЬ МИКРОНУТРИЕНТЫ В ДОЛЖНОМ КОЛ-ВЕ. ИНЫМИ СЛОВАМИ ДЕФИЦИТ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ЗАПРОГРАММИРОВАН (ГУ НИИ ПИТАНИЯ РАМН, ТУТЕЛЬЯН В.А., 2007).**



— потребность в микронутриентах
— потребность в энергии
— пищевая плотность рациона



У НАСЕЛЕНИЯ ДО МИНИМАЛЬНОГО УРОВНЯ СНИЖЕНЫ ЭНЕРГОТРАТЫ. ТАКОЕ РЕЗКОЕ СНИЖЕНИЕ ЭНЕРГОТРАТ СОПРОВОЖДАЕТСЯ СТОЛЬ ЖЕ РЕЗКИМ СНИЖЕНИЕМ И ПОТРЕБНОСТИ В ЭНЕРГИИ, А ЗНАЧИТ И В ПИЩЕ, КАК ЕЕ ЕДИНСТВЕННОМ ИСТОЧНИКЕ. В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ДРУГИХ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ ИЗМЕНИЛАСЬ НЕЗНАЧИТЕЛЬНО. **ОБРАЗОВАВШИЕСЯ «НОЖНИЦЫ» И ЯВЛЯЮТСЯ ТОЙ ОБЪЕКТИВНОЙ ПРИЧИНОЙ, ПО КОТОРОЙ СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ, ДАЖЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИ, ИЗ ОБЫЧНЫХ И НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПОЛУЧИТЬ МИКРОНУТРИЕНТЫ В ДОЛЖНОМ КОЛ-ВЕ. ИНЫМИ СЛОВАМИ ДЕФИЦИТ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ЗАПРОГРАММИРОВАН (ГУ НИИ ПИТАНИЯ РАМН, ТУТЕЛЬЯН В.А., 2007).**

A photograph of four large women standing outdoors in swimsuits. From left to right: a woman in a dark blue swimsuit, a woman in a green swimsuit, a woman in a red and white patterned swimsuit, and a woman in a pink swimsuit. They are all smiling and posing for the camera. The background shows a building and some outdoor furniture.

22,8% населения нашей
планеты страдает
избыточным весом.
Годовой объем продаж
продукции для похудения
во всем мире составляет
90 миллиардов долларов!



«Своим
же ртом
рыть
могилу
для себя»







Наиболее распространенные алиментарно-зависимые заболевания

- Атеросклероз
- Гипертоническая болезнь
- Гиперлипидемия
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Остеопороз
- Подагра
- Некоторые злокачественные новообразования

**ЕДА МОЖЕТ
БЫТЬ ОПАСНА!!!**



**А ТЫ УВЕРЕН,
ЧТО ПИТАЕШЬСЯ
ПРАВИЛЬНО?! !**

**СТАНОВИСЬ УЧАСТНИКОМ РОССИЙСКОЙ ПРОГРАММЫ
"ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ"**



Важно, чтобы пища была не просто вкусной, но и полезной!



К примеру, «только
26 % мясных
изделий
вырабатываются в
соответствии с
ГОСТами, в
остальных
изменен состав,
присутствуют соя и
т.д.»
(директор ГНУ ВНИИМП А.
Б. Лисицын).





- Если вы покупаете мясные продукты: различные виды колбас или тушенку, то в первую очередь нужно смотреть на содержание в продукте белка.
- Если они действительно сделаны из мяса, то содержание белка в них должно быть не менее чем 13-19 г на 100 г продукта
- Если же, например, в 100 г колбасы или тушенки содержится всего 8-11 г белка, то в продукт добавлено большое количество не мясных наполнителей.

- «Е» сокращенно означает “Европа”, а число указывает на класс вещества:
- Пищевые добавки могут улучшать вкус, сохранять цвет, аромат продукта, делать его более ярким, ароматным, привлекательным.
- Для привлекательного вида колбасы или мясных деликатесов применяются нитриты (Е249-260), которые придают яркий цвет продукту.
- Наименее вредны натуральные пищевые добавки. Но и среди натуральных добавок имеются **канцерогенные вещества**, такие, как, например, пищевой краситель **Е120**.
- Стабилизаторов лучше избегать, поскольку Е400-404 и Е406-407 являются канцерогенами.

ТАБЛИЦА **ВРЕДНЫХ** ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ

E123 E510 E513E E527

ОПАСНЫЕ

E102 E110 E120 E124 E127 E129 E155 E180

E201 E220 E222 E223 E224 E228 E233 E242

E400 E401 E402 E403 E404 E405 E501 E502

E503 E620 E636 E637

КАНЦЕРОГЕННЫЕ

E131 E142 E153 E210 E212 E213 E214 E215

E216 E219 E230 E240 E249 E280 E281 E282

E283 E310 E954

РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

E338 E339 E340 E341 E343 E450 E461 E462

E463 E465 E466

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

E151 E160 E231 E232 E239 E311 E312 E320

E907 E951 E1105

РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА

E154 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632

E633 E634 E635

ДАВЛЕНИЕ

E154 E250 E252

ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

E270

ЗАПРЕЩЕННЫЕ

E103 E105 E111 E121 E123 E125 E126 E130

E152 E211 E952

ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ

E104 E122 E141 E171 E173 E241 E477

- Жирность сливочного масла должна быть не меньше 82% при отсутствии растительных жиров, а срок его годности не может быть 1–2 года.
- «Слово «натуральный» на этикетке не несёт информации, из каких натуральных продуктов получен этот продукт...»





- Очень часто происходит подмена сгущенного молока - концентрированным или сгущенным с помощью стерилизации молока. Ведь если в сгущенке с сахаром содержится всего 26% воды и 74% сахара и компонентов молока, то в сгущенном стерилизацией молоке содержится 73% воды и только 27% полезных компонентов. Естественно, производителям выгодно вырабатывать сгущенное стерилизованное молоко и реализовывать его под видом "Сгущенки с сахаром", которая так нравится многим потребителям.



- Для удлинения сроков хранения конфет вводят различные консерванты, антиокислители. При этом в составе не указывают, какие введены консерванты или антиокислители. Поэтому если перед Вами конфеты со сроком реализации более 4 месяцев, то обязательно в них содержится антиокислитель.



- **Дефицит селена в почве и пищевых продуктах – кардиомиопатия, остеопатия и др.;**
- **Избыток селена в пищевых продуктах – разобщение фосфорно-кальциевого обмена, эмбриотоксическое и мутагенное действие;**
- **Дефицит кальция в почве и пищевых продуктах – дисфункция щитовидной железы, нарушения функции мышечной ткани и др.;**
- **Избыток кальция в пищевых продуктах, воде – аналогично симптомам дефицита;**
- **Дефицит цинка в пищевых продуктах – нарушение иммунной защиты, роста и развития ребенка и др.;**
- **Избыток цинка в пищевых продуктах – повышение риска развития онкологических заболеваний;**
- **Избыток молибдена – подагра;**
- **Дефицит марганца – нарушение работоспособности, антиоксидантной защиты;**
- **Избыток марганца – паркинсонизм;**
- **Избыток белково-витаминные концентраты – аллергические заболевания;**
- **Формальдегид, бенз(а)пирена, фенола, диоксида азота – врожденные пороки развития;**
- **Метилртуть – поражение нервной системы;**
- **Микотоксины в сочетании с некоторыми биологически активными элементами – желтухи неясной этиологии;**
- **Избыток кадмия в зерен, выращенном на загрязненных почвах – поражение опорно-двигательного аппарата;**

Это лишь примеры тысяч причин, влияющих на возникновение заболеваний.



Российская программа

«Здоровое питание – здоровье нации»,

Московский институт медико-социальной реабилитологии,
Новосибирский государственный медицинский университет
утверждают что:

*«Недопустимо низок уровень образованности населения в области гигиены, в том числе, отдельных ее элементов – гигиены питания. Соответственно, существует необходимость **создания системы гигиенического образования населения**».*



Сегодня в России отменена обязательная сертификация продукции.

- Это одно из условий вхождения России в ВТО.
- Обязательная сертификация заменена декларированием (ТУ, состав, свойства).
- Потребитель сам отвечает за то, что приобретает.

Национальные добровольные системы декларирования качества

- Программа «Антикачество» (Финляндия) — информирование потребителя о допустимом, но низком качестве
- «ХАССП» — дублирование минимальных обязательных требований (*самоконтроль производителя*)
- «ТАСИС» - «обучение» Российских специалистов западным стандартам
- Organic Food (США) — «добровольные» рекомендации
- BSI (Англия) — «добровольные» рекомендации
- AFNOR (Франция) — консультативная помощь
- NGS (Германия) — «добровольные» рекомендации
-
- Россия — ???

ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА И ПОЛЬЗЫ?

- В рамках данной системы осуществляется добровольное сертифицирование продукции, соответствующей установленным стандартам Российской программы «Здоровое питание – здоровье нации».
- Развитие данного направления, осуществляется Центрами оздоровительного питания Российской программы «Здоровое питание – здоровье нации» под единым методическим руководством Научного Совета по медицинским проблемам питания РАМН и Минздравсоцразвития РФ.

Мультидисциплинарность интеграция

Наука о питании

Неорганическая химия

Органическая химия

Аналитическая химия

Математика

Статистика

Информатика

Экономика

Организация здравоохранения

Социальная гигиена

Гигиена окружающей среды

Экология

Радиационная гигиена

Биотехнология

Антропология

Психология

Токсикология

Патофизиология

Патанатомия

Вирусология

Фармакология

Терапия

Инфекционные болезни

Эпидемиология

Гастроэнтерология

Кардиология

Педиатрия

Геронтология

Гериатрия

Онкология

Медицина труда

Эндокринология

Неонатология

Страховая медицина

Космическая биология и медицина

Биология

Физиология

Биохимия

Биофизика

Биоорганическая химия

Цитология

Микробиология

Молекулярная биология

Генетика

Ботаника

**Геномика
Протеомика**

Метаболомика

Биоинформатика

Иммунология



Об э

оа!





Спасибо за внимание!

Здоровья Вам!

Вашим родителям!

Вашим Детям!

Вашим друзьям!

Вашим коллегам!

