



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

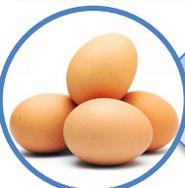


ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



Основные нарушения питания современного человека

дефицит



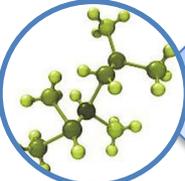
животных белков



полиненасыщенных
жирных кислот



ВИТАМИНОВ



макро- и
микроэлементов



ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

избыток



животных жиров



сахара



СОЛИ



Эти нарушения
наблюдаются практически
у всех возрастных
и социальных групп
круглый год.



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Частота приемов пищи

- Желательно – 4 -5 раз



Стандартные рекомендации по режиму приема пищи не являются догмой



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Планирование рациона питания

- Пищу необходимо принимать **регулярно** небольшими порциями
- Значительную по калорийности часть пищи употреблять **в первой половине дня** (завтрак, второй завтрак, обед, полдник)





ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Тарелка соотношения продуктов в Вашем рационе



Тарелка оптимального соотношения продуктов, рекомендуемого ВОЗ





ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

СУТОЧНЫЙ РАЦИОН



Белки



Углеводы



Жиры



Витамины, минералы



Вода



Пищевые волокна



ЖИВОТНЫЕ

- высокая биологическая ценность
- легко перевариваются
- Усвоение **>90%**

БЕЛКИ

АК >250

используются

только **20**

НАК 8



РАСТИТЕЛЬНЫЕ

- низкая биологическая ценность
- трудно перевариваются
- усвоение **60-80%**



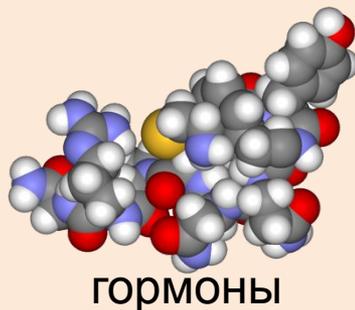
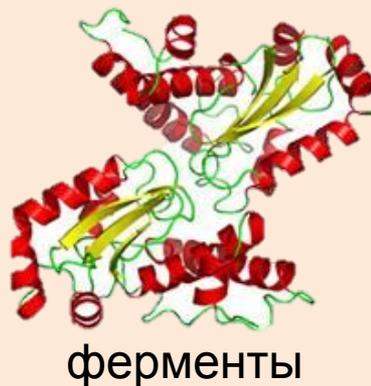


БЕЛКИ

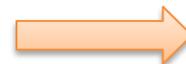
**В организме
>10 000 видов
белков**

**Постоянно идёт
синтез белка,
останавливающийся
при
отсутствии
хотя бы 1 АК**

**Запасов белка
в организме нет**



КОЖА



ВОЛОСЫ



НОГТИ



БЕЛКИ

**СУТОЧНАЯ
НОРМА**
(г/кг МТ)

3-5 лет - 3

5-7 лет - 2

7-21 года - 1,5

взрослые - 1,0

пожилые - 0,8

45-50% животный белок

МТ = рекомендуемая МТ

Девушка **165 см**
Нормальный вес –
55-60 кг

60 x 1
= 60 г белка



животный белок = 30 г

птица
рыба
мясо
МОЛОЧНЫЕ
продукты
яйцо



**Н.В.! Единовременно усваивается только 30 гр белка
(лишнее подвергается гниению в кишечнике).**



СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА

Белок высокой биологической ценности

1 единица – 6 г

- 25 г отварного или жареного мяса, птицы
- 30 г рыбы
- 25 г морепродуктов
- 45 г котлет (мясо, птица)
- 25 г твердого сыра
- 200 г бобовых
- 1 чашка молока
- 30 г нежирного творога
- 200 г мороженого или сметаны

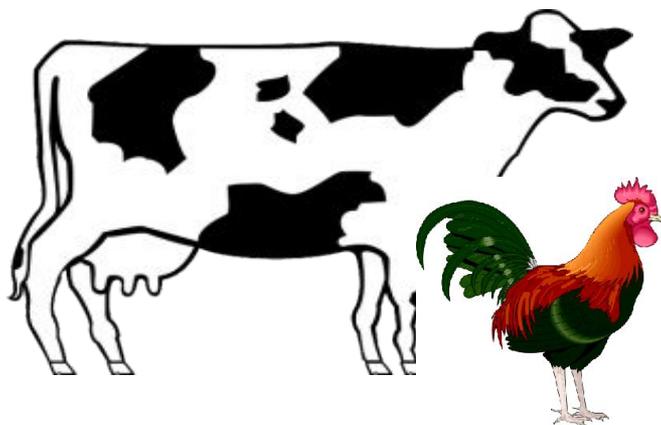
в 100 г съедобной части продукта

говядина	- 18,6г
печень говяжья	- 17,9г
свинина	- 11,4г
баранина	- 20,0г
кура	- 18,2г
яйца	- 12,7г
колбаса варёная	- 12,2г
треска	- 17,5г
навага	- 16,0г
молоко	- 2,8г
творог	- 14,0г
сыр	- 19,5-31,0г



ЖИРЫ

**НАСЫЩЕННЫЕ
(ТВЕРДЫЕ)**



**Жиры животных
и птиц**

**НЕНАСЫЩЕННЫЕ
(ЖИДКИЕ)**



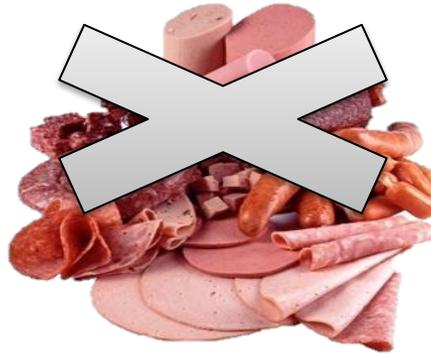
**Растительные масла
и рыбий жир**

содержат скрытые жиры:

**колбасы, сосиски, паштеты, птица
с кожей, творожная масса, сыры**

нежирная белковая еда:

**телятина, птица без кожи,
морепродукты, нежирная рыба,
творог, молочные продукты, яйца**



Удаляйте видимый жир, кожу с птицы

Готовить пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекать, тушить.

Избегать продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы).

Овощи тушить на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла

Ограничение твердых жиров промышленных производств: маргарины, кулинарные жиры



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



**Регулярно 2-3 раза в неделю
употребляйте рыбу**

ВСЕ СОРТА РЫБ

**ДЕЛЯТСЯ УСЛОВНО ПО СОДЕРЖАНИЮ ЖИРА
НА ТРИ ГРУППЫ:**

Жирная рыба (не менее 8% жира):	скумбрия, жирная сельдь, угорь, палтус, осетровые	210-250 ккал на 100 грамм
Рыба средней жирности (4-8% жира):	ставрида, судак, морской окунь, горбуша, тунец, карп, зубатка, форель и нежирная сельдь.	120-140 ккал на 100 грамм
Рыба с низкой жирностью (не более 4%):	треска, навага, хек, минтай, лещ, речной окунь, щука, камбала, путассу	80-100 ккал на 100 грамм



ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

ПНЖК ω -3

**Обеспечивают
нормальный
рост организма
к дефициту особенно
чувствительны
дети и подростки**

Важны для формирования мозга и зрения

(в период активного роста мозга плода и младенца должны поступать в адекватном количестве через плаценту и с грудным молоком матери, что возможно лишь при наличии достаточных запасов в организме беременной и кормящей женщины).

**Обеспечивают нормальное
функционирование мозга**

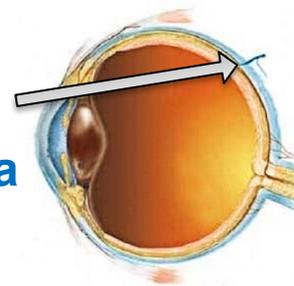
Улучшают и способствуют

- приток энергии для передачи импульсов
- мыслительную способность
- сохранение информации в памяти
- и более быстрое извлечение информации из памяти

**Высокая
концентрация
в сером веществе
головного мозга
(3% сухого остатка)**



**Высокая
концентрация
в сетчатке глаза**



**Предотвращают
накопление
жира
в организме**

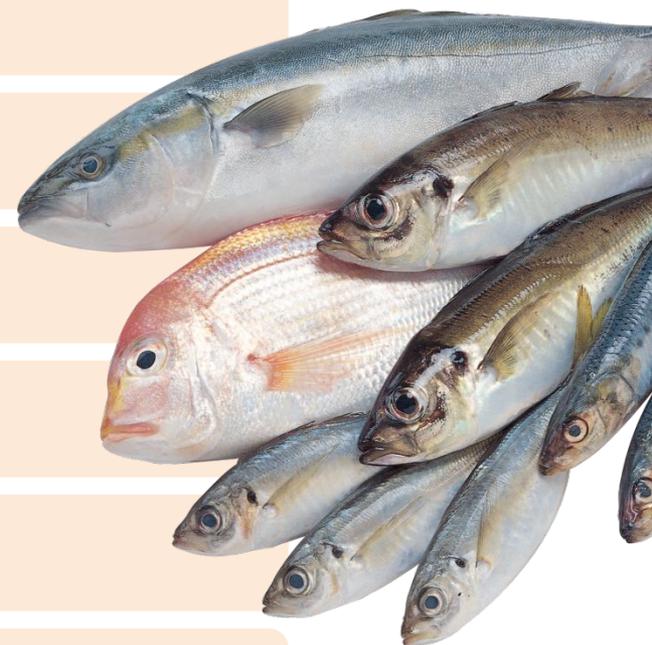




ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Омега-3 ПНЖК

- расширяют сосуды
- повышают выносливость
- уменьшают боль и отёчность тканей
- расширяют бронхи
- уменьшают воспаление
- уменьшают свертываемость крови
- усиливают приток кислорода к тканям





ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Присутствие в рационе питания
продуктов, богатых *омега-3 ПНЖК*

**Суточная
потребность омега-3**

не
менее **2** г/сут.

Содержание омега-3 в 100 г

- **скумбрия 2,5 г**
- **сельдь 1,2-3,1 г**
- **лосось 1,0-1,4 г**
- **тунец 0,5-1,6 г**
- **форель 0,5-1,6 г**
- **семя льна 22,8 г**
- **грецкие орехи 6,8 г**
- **соя 1,6 г**
- **фасоль 0,6 г**





ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Молоко и молочные продукты

Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира или обезжиренные





В рационе питания должны присутствовать продукты, содержащие КАЛЬЦИЙ



Кальций не производится в организме, он постоянно должен поступать извне.

Содержание кальция в молочных продуктах питания (мг в 100г продукта):

- молоко, кефир, простокваша любой жирности – **120 мг**
- мороженое – **130 мг**
- сливки – **86 мг**
- простой йогурт – **200 мг**
- фруктовый йогурт – **136 мг**
- твёрдые сыры – **1040 мг**
- мягкие сыры – **520 мг**

Суточное потребление кальция (мг) = кальций из молочных продуктов + 350(мг) кальция, потребляемого с другими продуктами

Нормы потребления кальция в зависимости от возраста и пола (мг/сутки)

Дети:

4-8 лет – **800 мг**

9-18 лет – **1300 мг**

Женщины:

19-50 лет – **1000 мг**

старше 50 лет – **1500 мг**

беременные и кормящие любого возраста – **1200 – 1500 мг**

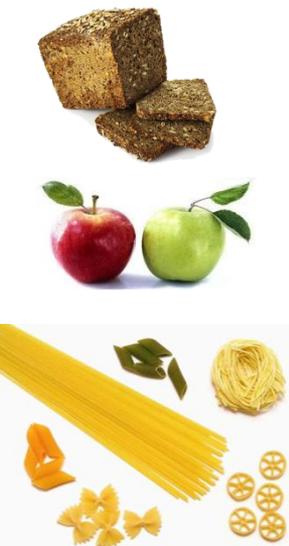
Мужчины:

УГЛЕВОДЫ

МЕДЛЕННО-УСВОЯЕМЫЕ (сложные сахара)

20-30 мин.

Греча,
Рис,
хлеб – из муки
грубого
помола



Оптимальная
Суточная
норма:

300-350 г

- из них простых углеводов **30-40 г**
- пищевых волокон **20-30 г**

БЫСТРО-УСВОЯЕМЫЕ (простые сахара)

5-10 мин.

Сахар,
Сладости,
Продукты из
муки высшего
сорта



ФУНКЦИИ УГЛЕВОДОВ

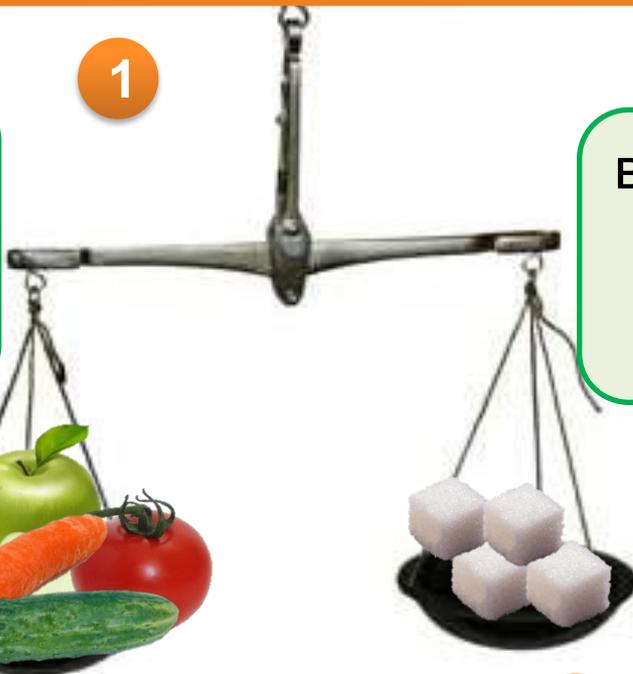
- **Энергетическая** – основной источник энергии для организма
- **Пластическая** – входят в состав оболочек клеток, участвуют в синтезе веществ
- **Регуляторная** – способствуют перистальтике кишечника и росту микрофлоры
- **Запас питательных веществ** – запасаются в виде гликогена
- **Защитная** – входят в состав слизи различных желез



УГЛЕВОДЫ

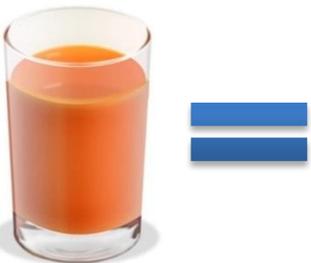
В **500 г** фруктов и овощей
20-25 г простых углеводов.

1

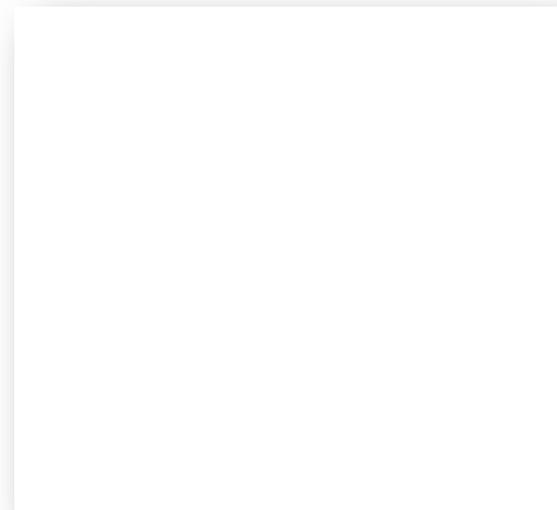


В **4-х** кусочках сахара
20 г
простых углеводов.

2



3





НЕУСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

не менее

24-35 г/сут.



(400-500 г
фруктов
и овощей)

- уменьшают энергетическую плотность пищи
- увеличивают объем пищи
- повышают чувство насыщения
- тормозят опорожнение желудка
- формируют гелеобразные структуры перевариваемых пищевых масс
- стимулируют желчеотделение
- **уменьшают абсорбцию холестерина, глюкозы, токсинов, желчных кислот**



ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

Количество пищевых волокон в 100 г продукта

Очень большое (2,5 и более):

отруби пшеничные, фасоль, овсяная крупа, орехи, финики, клубника, смородина, малина, инжир, черника, клюква, рябина, крыжовник, чернослив, урюк, изюм

Большое (1-2,0):

крупа гречневая, перловая, ячневая, овсяные хлопья, горох лущеный, картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, баклажаны, перец сладкий, тыква, щавель, айва, апельсин, лимон, брусника, грибы свежие

Умеренное (0,6-0,9):

хлеб ржаной из сеяной муки, лук зеленый, пшено, крупа кукурузная, огурцы, свекла, томаты, редис, капуста цветная, дыня, абрикосы, груша, персики, яблоки, виноград, бананы, мандарины

Малое (0,3-0,5):

хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, рис, крупа пшеничная, кабачки, салат, арбуз, слива, черешня

Очень малое (0,1-0,2):

хлеб пшеничный из муки 1-ого и высшего сорта, манная крупа, макароны, печенье



Почему необходимо ограничивать потребление соли (NaCl)

Норма – не более 2 г в сутки!!!

1

снижает активность ферментов, расщепляющих жиры

2

нарушает состояние внутренней поверхности сосудов, делая её более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина

3

задерживает жидкость в организме
(1гр натрия задерживает 200мл воды)



БОЛЬШЕ ВСЕГО НАТРИЯ СОДЕРЖАТ

сыры, колбасы, копчености, консервы, мясные полуфабрикаты, хлеб, соевый соус, кетчуп, майонез, снеки (чипсы, фасованные сухарики, орешки и т.д.), готовые салаты.

- **В 100 г вареной колбасы, сосисок и сарделек содержится 2–2,5 г поваренной соли, полукопченых колбас – 3,0 г, сырокопченых – 3,5 г.**
- **Во всех продуктах быстрого питания количество соли высокое.**
- **Соль поступает в организм человека с хлебом (100 г хлеба – содержит 1 г соли).**



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Выпивать больше жидкости

Не менее **1,5 литров** в день

- Чистая вода



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- **Старайтесь не употреблять
алкоголя**



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Одна порция алкоголя
12 -15 г чистого
этилового спирта

Это соответствует:

10-20 мл крепких
алкогольных напитков
(водки или коньяка)

125 мл вина

1 банка пива
(250 мл)

Максимально допустимое количество алкоголя за один прием:

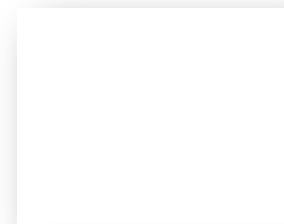
1 порция
для женщин

1,5- 2 порции
для мужчин

- **Более высокие дозы, даже при однократном приеме, вредны для организма.**
- **Алкоголь калорийный напиток, т.к. образуется при ферментации углеводов.**
- **1 г алкоголя содержит 7 ккал и не обеспечивает организм питательными веществами.**



КУСОЧКИ СКЛАДЫВАЮТСЯ В КИЛОГРАММЫ



Съев «добавку» в виде

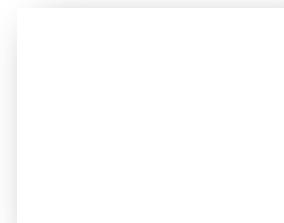
**Вы потребляете
лишние калории**

**И если делаете
это ежедневно –
набираете за год (кг)**

1 тонкая крученая сушка	25	1,1
1 кусок хлеба	75	3,6
60 г риса	55	2,5
60 г макаронных изделий	50	2,3
½ банана	50	2,3
125 мл апельсинового сока	55	2,5
½ яблока	35	1,6
30 г куриного мяса (без кожи)	50	2,5
30 г постной говядины	60	2,7
30 г жирной рыбы	55	2,5
30 г постной рыбы	20	0,9



КУСОЧКИ СКЛАДЫВАЮТСЯ В КИЛОГРАММЫ



Съев «добавку» в виде

**Вы потребляете
лишние калории**

**И если делаете
это ежедневно –
набираете за год (кг)**

125 мл полужирного молока	50	2,3
30 г (один кусок) сыра	105	5
1 «шарик» сливочного мороженого	130	6
1 столовая ложка творога	50	2,3
1 ч. ложка сливочного масла или маргарина	40	1,8
1 столовая ложка майонеза	100	4,8
1 столовая ложка сахара	45	2
60 мл вина	80	3,6
357 мл пива	140	6,6
1 кусок пиццы	290	13,6
1 кусок шоколадного торта	235	11



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

