

# Здоровое питание



для детей школьного возраста



---

# Тема 4

«Критически значимые нутриенты  
в различных группах продуктов»



---



Нутриенты, оказывающие негативное воздействие на здоровье и требующие регламентации предельных значений получили название критически значимых нутриентов.

При этом необходимо четко понимать какие продукты несут в себе скрытую угрозу.

Наращивание производства пищевых продуктов глубокой переработки, быстрая урбанизация и изменение образа жизни меняют тенденции в области питания. Доступность и ценовая приемлемость продуктов, прошедших глубокую технологическую переработку, повышаются.



**Соль** является основным источником натрия. Избыток натрия сопровождается повышением кровяного давления, повышенным напряжением в работе сердечно-сосудистой системы, накоплением жидкости в организме, нарушением обмена веществ, сопровождающегося формированием избыточной массы тела.

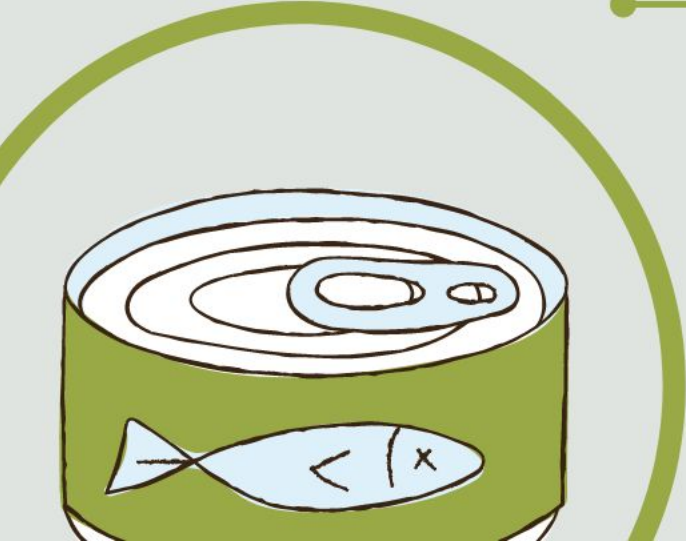


Основными источниками поступления натрия (поваренной соли) в организм человека являются хлеб и хлебные продукты, колбасные изделия и мясные консервы, сыры, консервированные овощи и соленья, соленая и копченая рыбная продукция, а также продукты быстрого питания (фаст-фуд) и различные комбинированные продукты (соусы, кетчупы и др.). Содержание натрия в хлебобулочных изделиях колеблется от 246 до 499 мг/100 г. Мясные консервы содержат от 400 мг до 800 мг/100г (для большинства - около 600 мг/г), вареные колбасные изделия от 800 до 1000 мг/100г, варено- и сырокопченые 1500- 2000 мг/100 г. Овощные консервы и соленья содержат от 600 до 1100 мг/100 г натрия.





Содержание натрия в рыбных консервах составляет 540-700 мг/100 г, в копченой рыбе - до 1000 мг, а в соленой - более 4900 мг/100 г. В порции некоторых продуктов фаст-фуда может содержаться до 1000 мг натрия на 100 гр. продукта. Физиологическая потребность в натрии для детей составляет от 200 до 300 мг/сут. (следует отметить, что натрий является важнейшим биогенным элементом, необходимым для поддержания водно-щелочного баланса, передачи нервных импульсов, нормального функционирования клеток).



Основными источниками добавленных сахаров являются мучные кондитерские изделия, торты и пирожные, конфеты, сладкие кисломолочные продукты и творожные изделия, сладкие безалкогольные напитки, нектары и сокосодержащие напитки.

Употребление сахара (в чистом виде и в составе продуктов и блюд) в количествах более 40 г/сутки существенно повышает риски формирования избыточной массы тела, болезней системы кровообращения, нарушений восприимчивости к инсулину и лептину, ухудшения памяти, кариесу. ВОЗ рекомендует ограничить потребление сахара в 20 г/сут. (2 столовые ложки).







Оценка массы тела и риски здоровью при избыточной массе тела.

ИМТ=

$$\frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{длина тела}^2 \text{ (м}^2\text{)}}$$

Для выявления избыточной массы тела, ожирения и оценки его степени достаточно измерить рост и массу тела ребенка, а затем рассчитать индекс массы тела.







Возраст	Избыточная масса тела		Ожирение	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
7	17,9-20,5	17,8-21,5	20,6	21,6
8	18,4-21,5	18,3-22,7	21,6	22,8
9	19,1-22,7	19,1-24,0	22,8	24,1
10	19,8- 23,9	19,9-25,3	24	25,4
11	20,6-25,0	20,7-26,6	25,1	26,7
12	21,2-25,9	21,7-27,7	26	27,8
13	21,9-26,7	22,6-28,7	26,8	28,6
14	22,6-27,5	22,3-29,0	27,6	29,1
15	23,3-28,2	23,9-29,3	28,3	29,4
16	23,9-28,8	24,4-29,6	28,9	29,7
17	24,5-29,3	24,7-29,9	29,4	30,0



Более полные сведения о наличии или отсутствии избыточной массы тела можно получить с использованием метода биоимпедансометрии и фракционированием массы тела на основные тканевые компоненты: жировой, мышечный и костный. Биоимпедансометрия представляет собой современную аппаратную технологию для комплексной оценки состава тела человека и его обменных процессов. Она позволяет достоверно оценить процентное соотношение массы мышц, жировой и костной ткани, воды, лимфы, крови и внутренних органов.

Основной обмен веществ – это показатель минимального суточного расхода энергии, необходимой организму для нормальной работоспособности, по сути - это количество калорий, которое необходимо организму для функционирования в покое.

