

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Новосибирский государственный медицинский университет» Министерства  
здравоохранения Российской Федерации

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ОБРАЗА ЖИЗНИ

Выполнила студентка группы курса  
педиатрического факультета специальности  
«Педиатрия»  
Шайдунова Марина Андреевна

**«Пусть пища будет  
вашим лекарством»**

Гиппократ.



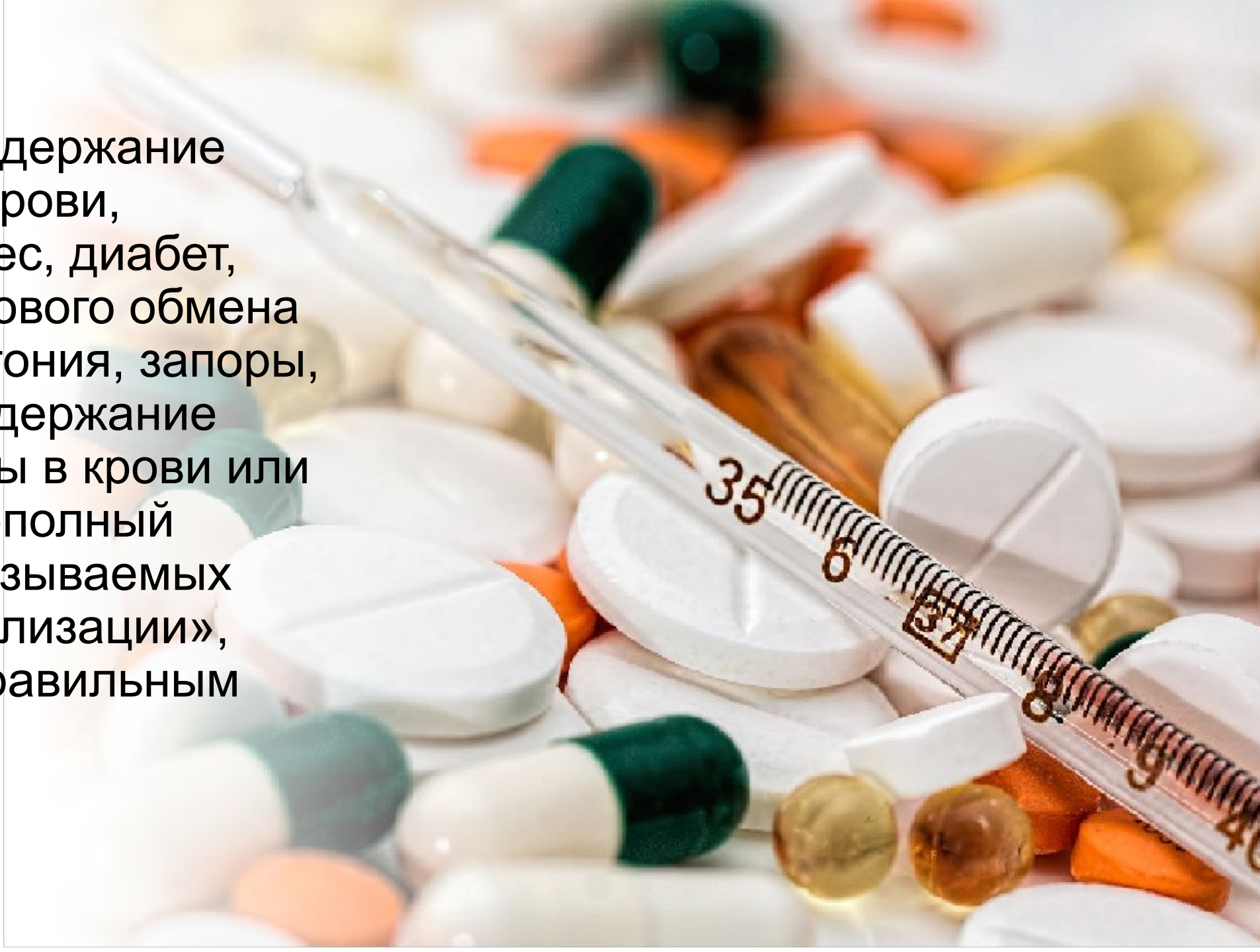
Питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным.



Пища даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении - и здоровье. Но и так же зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов.



Повышенное содержание холестерина в крови, ожирение, кариес, диабет, нарушение жирового обмена веществ, гипертония, запоры, повышенное содержание мочевой кислоты в крови или подагра - вот неполный перечень так называемых «болезней цивилизации», вызванных неправильным питанием.



С помощью здорового питания и здорового образа жизни (заниматься спортом, избегать стрессовых ситуаций, бросить курить) можно:

- - предупредить возможные заболевания;
- - сохранить здоровье и привлекательную внешность;
- - оставаться стройными и молодожавыми;
- - быть физически и духовно активными.



Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.



Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ - белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Наконец пища -источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме.





Для поддержания нормального течения энергетических, пластических и каталитических процессов организму требуется определенное количество разнообразных пищевых веществ. От характера питания зависит обмен веществ в организме, структура и функции клеток, тканей, органов.



Правильное питание, с учетом условий жизни, труда и быта, обеспечивает постоянство внутренней среды организма человека, деятельность различных органов и систем и, таким образом, является непременным условием хорошего здоровья, гармонического развития, высокой работоспособности.



Неправильное питание значительно снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, в том числе и инфекционного происхождения, так как ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Избыточное питание, особенно в сочетании с нервно-психическим напряжением, малоподвижным образом жизни, употреблением алкогольных напитков и курением, может привести к возникновению многих заболеваний.



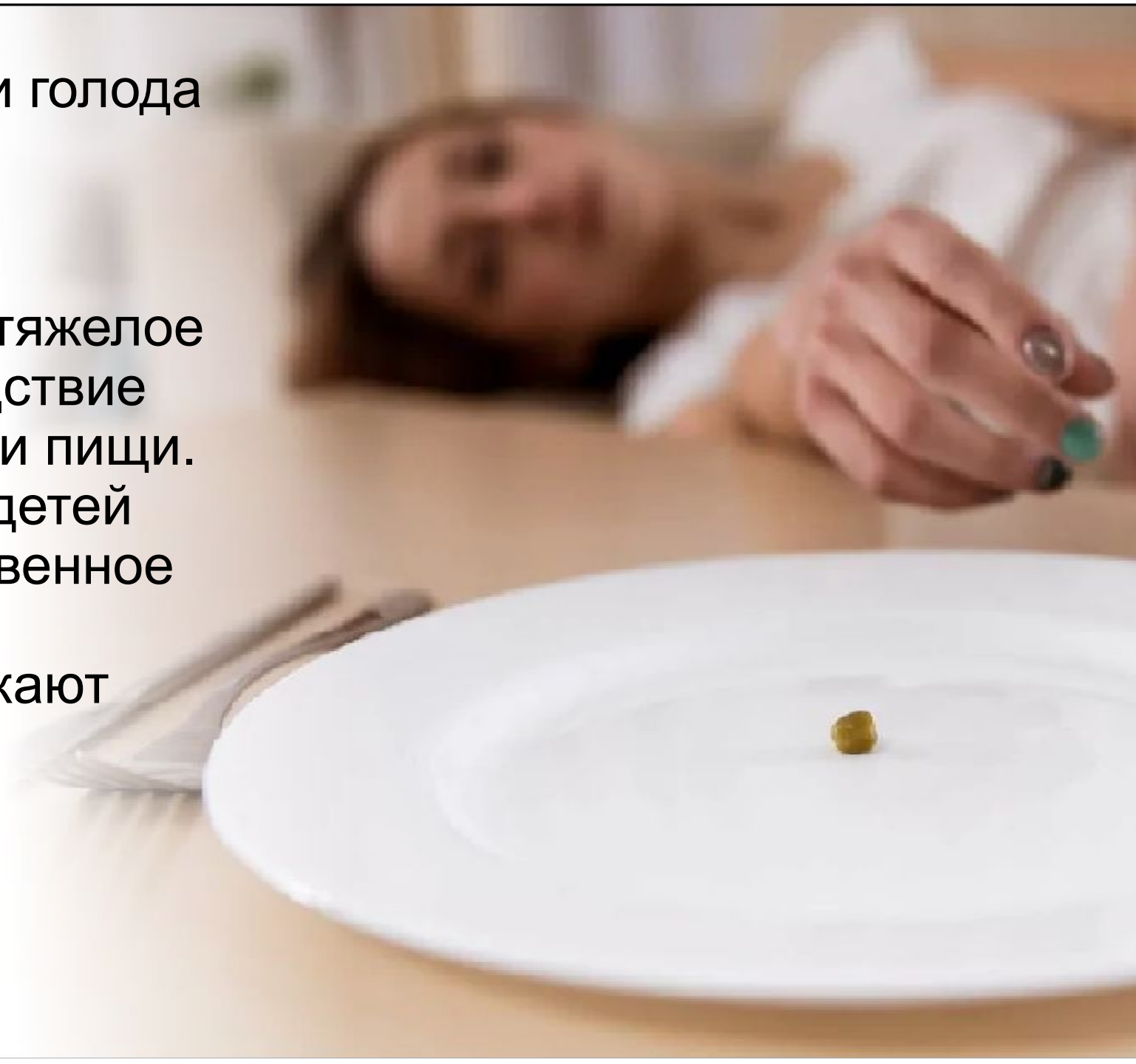
избыточное питание, особенно в сочетании с нервно-психическим напряжением, малоподвижным образом жизни, употреблением алкогольных напитков и курением, может привести к возникновению многих заболеваний.



Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) к числу заболеваний, связанных с избыточным питанием, отнесены атеросклероз, ожирение, желчно-каменная болезнь, подагра, сахарный диабет и полиостеоартроз. Переедание нередко бывает причиной заболеваний органов кровообращения. Они вызывают поражение сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем, резко понижают трудоспособность и устойчивость к заболеваниям, сокращая продолжительность жизни в среднем на 8-10 лет.



Вследствие недоедания и голода появляются болезни недостаточного питания. Постоянное недоедание порождает квашиоркор - тяжелое заболевание детей вследствие белковой недостаточности пищи. При этом заболеваний у детей замедляются рост и умственное развитие, нарушается костеобразование, возникают изменения в печени, поджелудочной железе.



Нормы питания для взрослого населения подразделяются в зависимости от: а) пола; б) возраста; в) характера труда; г) климата; д) физиологического состояния организма (беременные и кормящие женщины).

При определении рекомендуемых величин потребления пищевых веществ и энергии для взрослого трудоспособного населения особое значение имеют различия в энерготратах, связанные с характером труда. Поэтому в нормах питания лица в возрасте от 18 до 60 лет подразделены на 5 групп интенсивности труда.



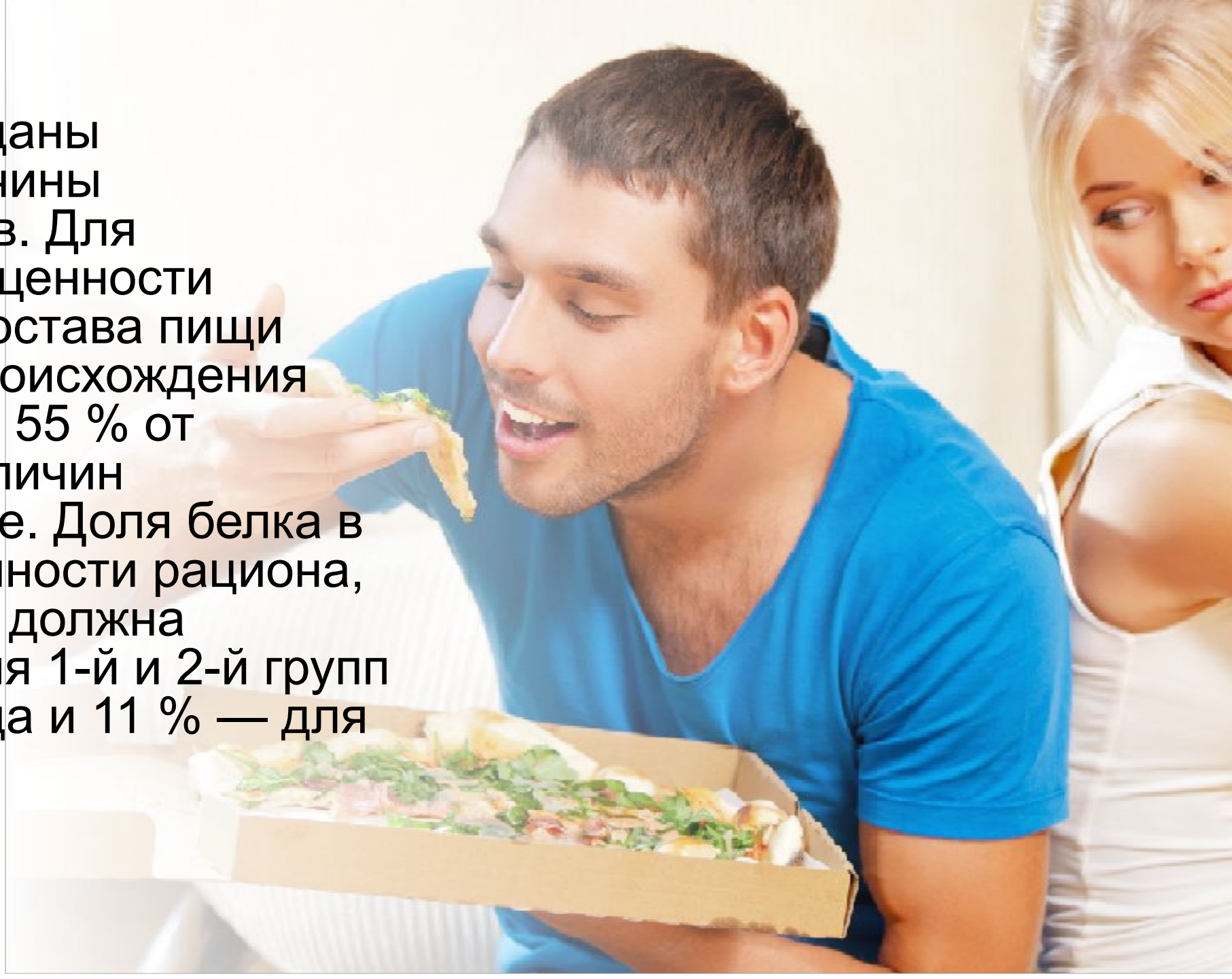
Группы различаются по степени энерготрат, обусловленных профессиональной деятельностью:

- 1-я группа — работники преимущественно умственного труда
- 2-я группа — работники, занятые легким физическим трудом
- 3-я группа — работники среднего по тяжести труда
- 4-я группа — работники тяжелого физического труда
- 5-я группа — работники, занятые особо тяжелым трудом

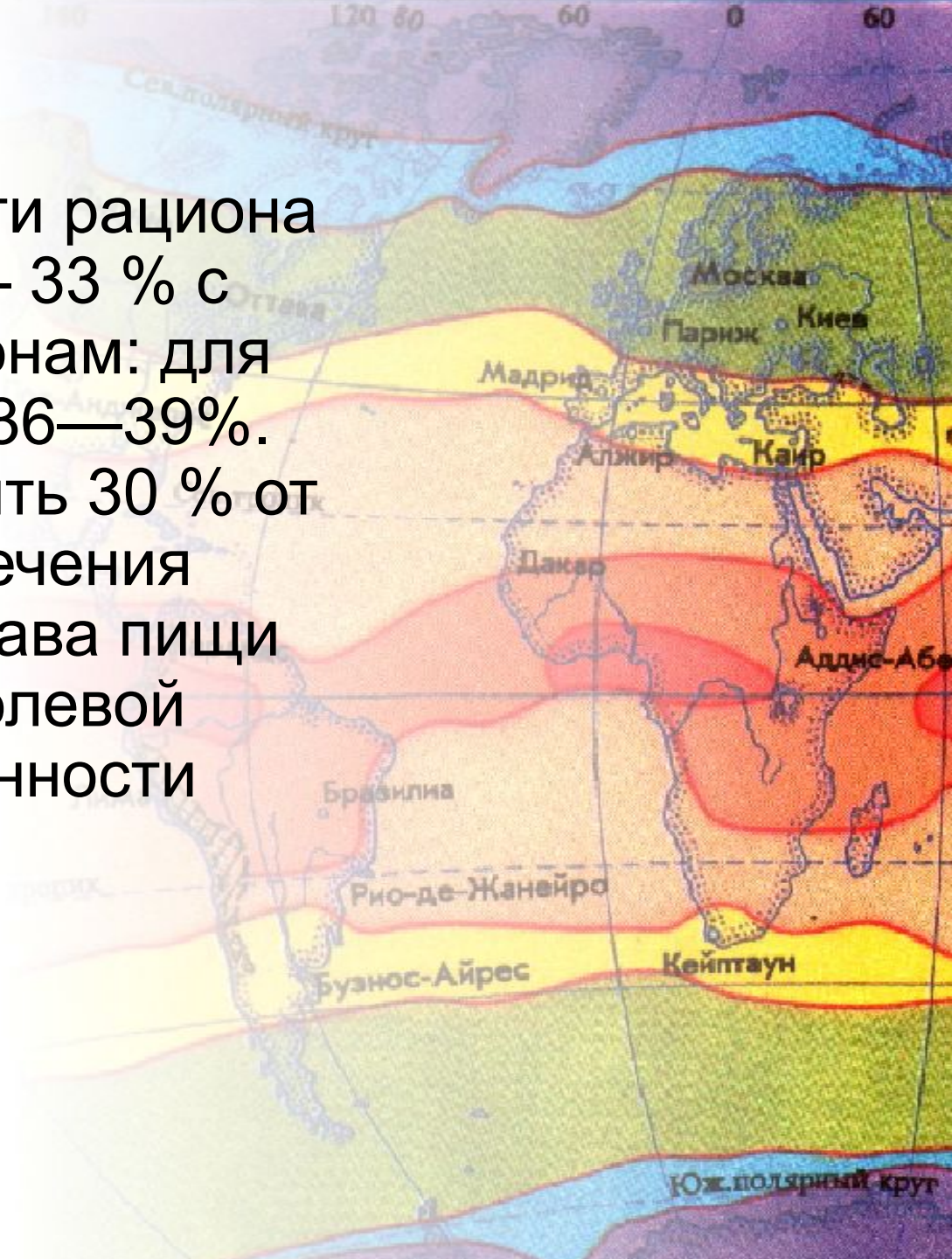


Каждая из групп интенсивности труда разделена на три возрастные категории: 18—29, 30—39, 40—59 лет. При этом учтено постепенное возрастное снижение энерготрат, что отражается на потребности в энергии и пищевых веществах. Подразделение по полу обусловлено меньшей величиной массы тела и менее интенсивным обменом веществ у женщин по сравнению с мужчинами. Поэтому потребность в энергии и пищевых веществах у женщин всех возрастных и профессиональных групп в среднем на 15 % ниже, чем у мужчин. Исключение составляет потребность в железе, которая у женщин (от 18 до 60 лет) выше, чем у мужчин

В нормах питания даны оптимальные величины потребления белков. Для обеспечения полноценности аминокислотного состава пищи белки животного происхождения должны составлять 55 % от рекомендуемых величин потребности в белке. Доля белка в суточной энергоценности рациона, принятой за 100 %, должна составлять 12 % для 1-й и 2-й групп интенсивности труда и 11 % — для 3-й, 4-й и 5-й групп.



Доля жиров в суточной энергоценности рациона всех групп населения составляет 30—33 % с подразделением по климатическим зонам: для южной — 27—28 %, для северной — 36—39%. Растительные жиры должны составлять 30 % от общего количества жиров. Для обеспечения полноценности жирнокислотного состава пищи установлена норма потребления линолевой кислоты — 4—6 % суточной энергоценности рациона для всех групп населения.



Группы интенсивности труда	Возрастные группы	Мужчины		Женщины			
		Энергетическая ценность, ккал		Белки, г	Энергетическая ценность, ккал		Белки, г
		В среднем	Пределы колебаний		В среднем	Пределы колебаний	
1-я	18-29	2450	2300-2600	72	2000	1800-2100	61
	30-39	2300	2150-2500	68	1900	1750-2000	59
	40-59	2150	2000-2300	65	1800	1700-1950	58
2-я	18-29	2800	2600-3200	80	2200	2100-2500	66
	30-39	2650	2500-3000	77	2150	2000-2400	65
	40-59	2500	2300-2800	72	2100	1950-2300	63
3-я	18-29	3300	3200-3700	94	2600	2500-2900	76
	30-39	3150	3000-3500	89	2550	2400-2800	74
	40-59	3000	2800-3300	84	2500	2350-2700	72
4-я	18-29	3850	3700-4200	108	3050	2900-3300	87
	30-39	3600	3500-4000	102	2950	2800-3200	84
	40-59	3400	3300-3700	96	2850	2700-3100	82
5-я	18-29	4200	> 4200	117	---	---	---
	30-39	4000	> 4000	111	---	---	---
	40-59	3700	> 3700	105	---	---	---

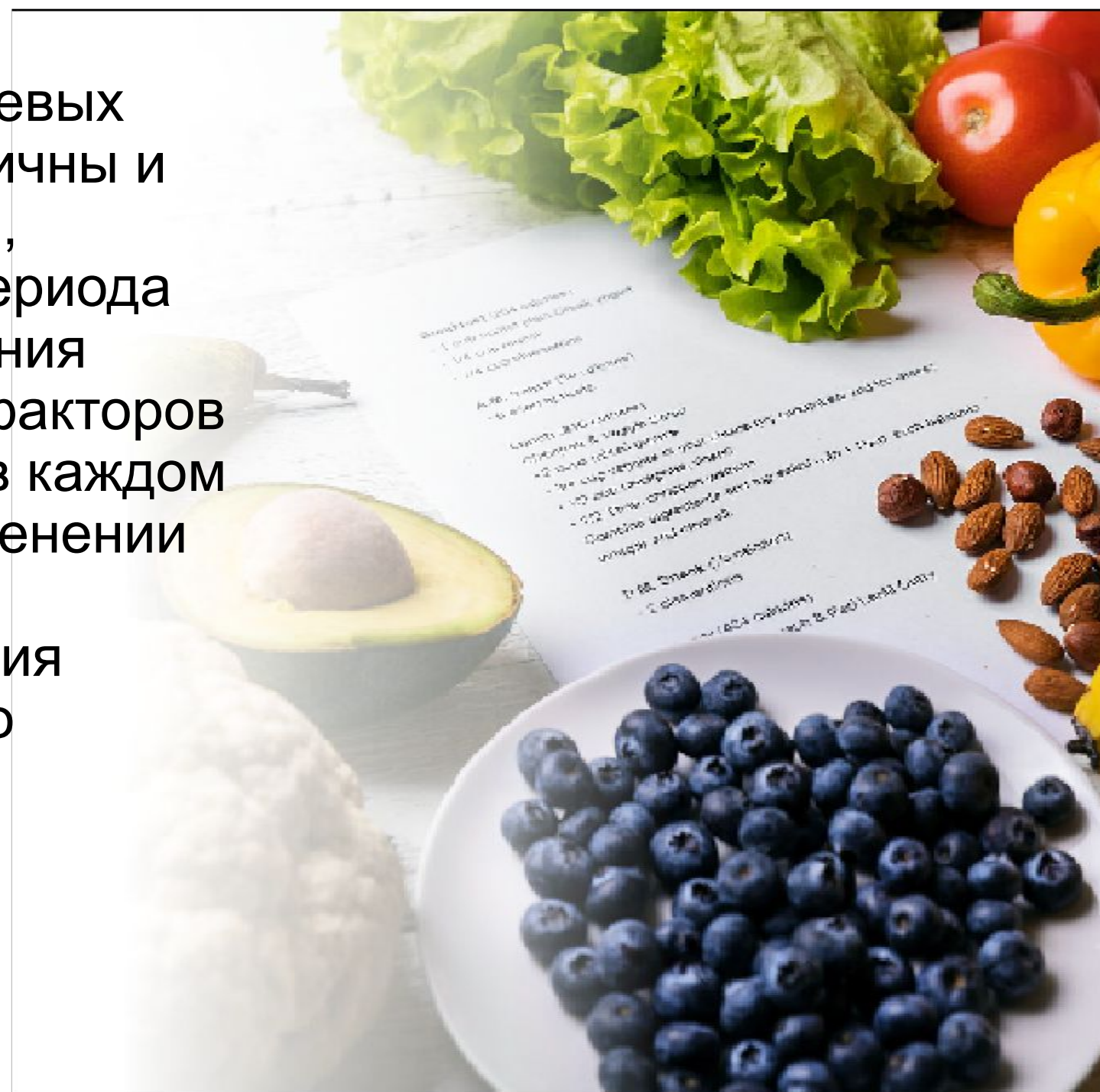
В нашем рационе должно быть лишь то, что помогает поддерживать силы организма, насыщая каждую клетку по максимуму питательными веществами.



Правильное, рациональное или здоровое питание каждого человека – и мужчины, и женщины, и ребенка подразумевает поступление в организм адекватного количества энергии и широкого спектра пищевых веществ, необходимых для постоянного обновления всех клеток и тканей, нормального функционирования органов и систем, для правильного протекания процессов обмена веществ.



Потребности людей в пищевых веществах и энергии различны и зависят от возраста, роста, физической активности, периода беременности или кормления ребенка грудью и многих факторов внешней среды. Поэтому в каждом отдельном случае при изменении условий жизни или физиологического состояния человека рекомендации по здоровому питанию могут изменяться, уточняться, конкретизироваться.



**«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом».**

Толстой

Л.Н.





Спасибо за внимание

