

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.



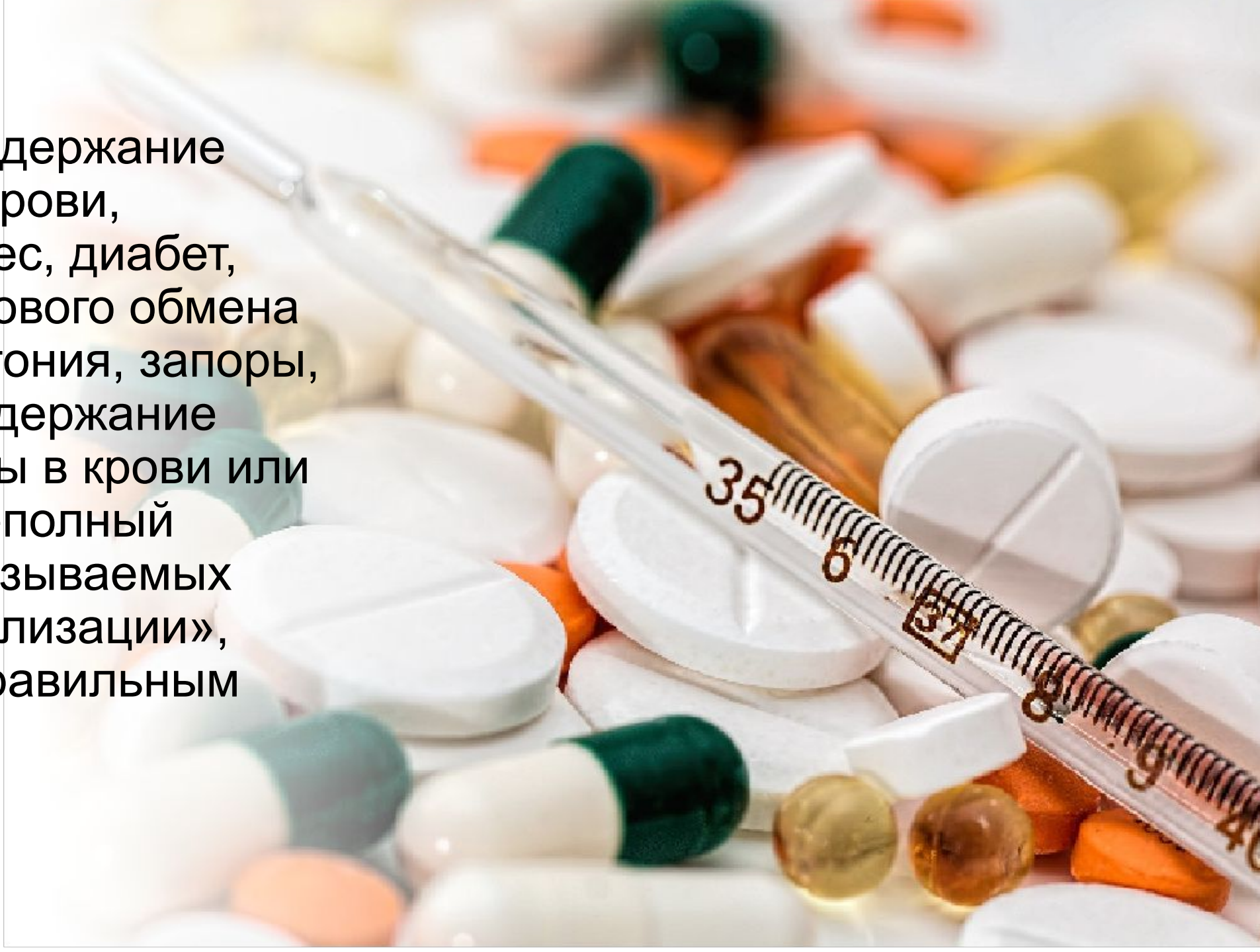
Питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным.



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.

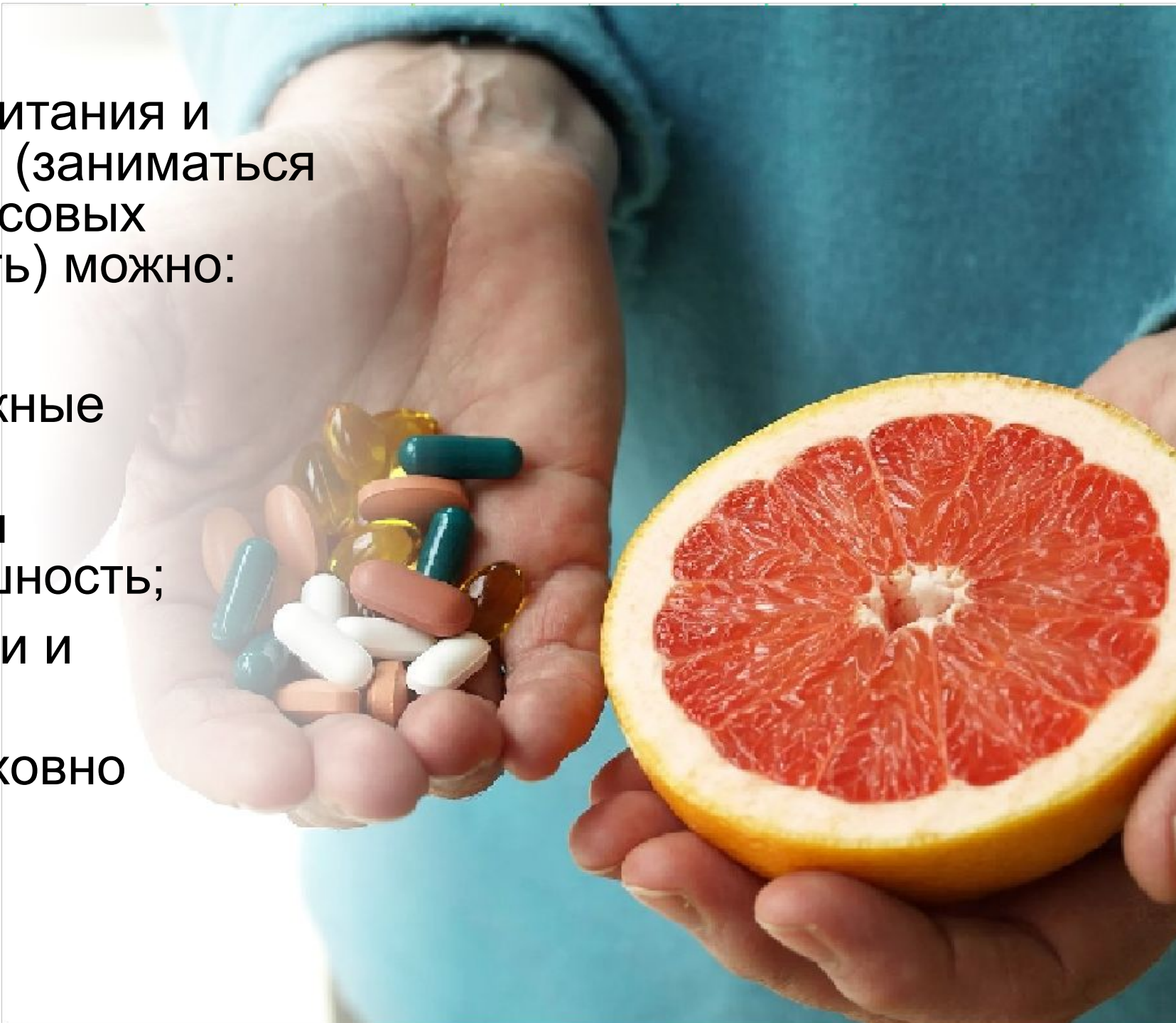


Повышенное содержание холестерина в крови, ожирение, кариес, диабет, нарушение жирового обмена веществ, гипертония, запоры, повышенное содержание мочевой кислоты в крови или подагра - вот неполный перечень так называемых «болезней цивилизации», вызванных неправильным питанием.



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

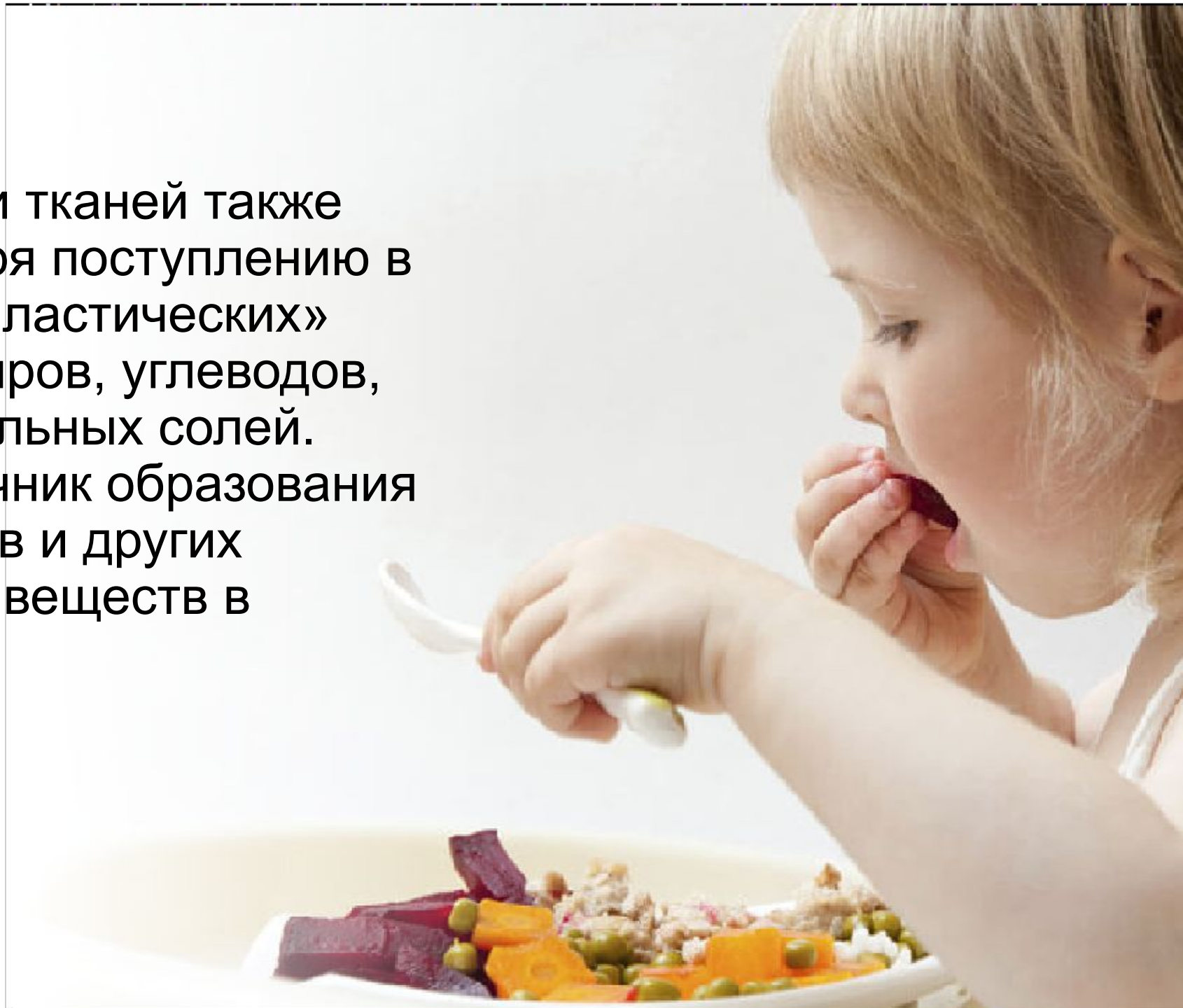
- - предупредить возможные заболевания;
- - сохранить здоровье и привлекательную внешность;
- - оставаться стройными и молодожавыми;
- - быть физически и духовно активными.



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.



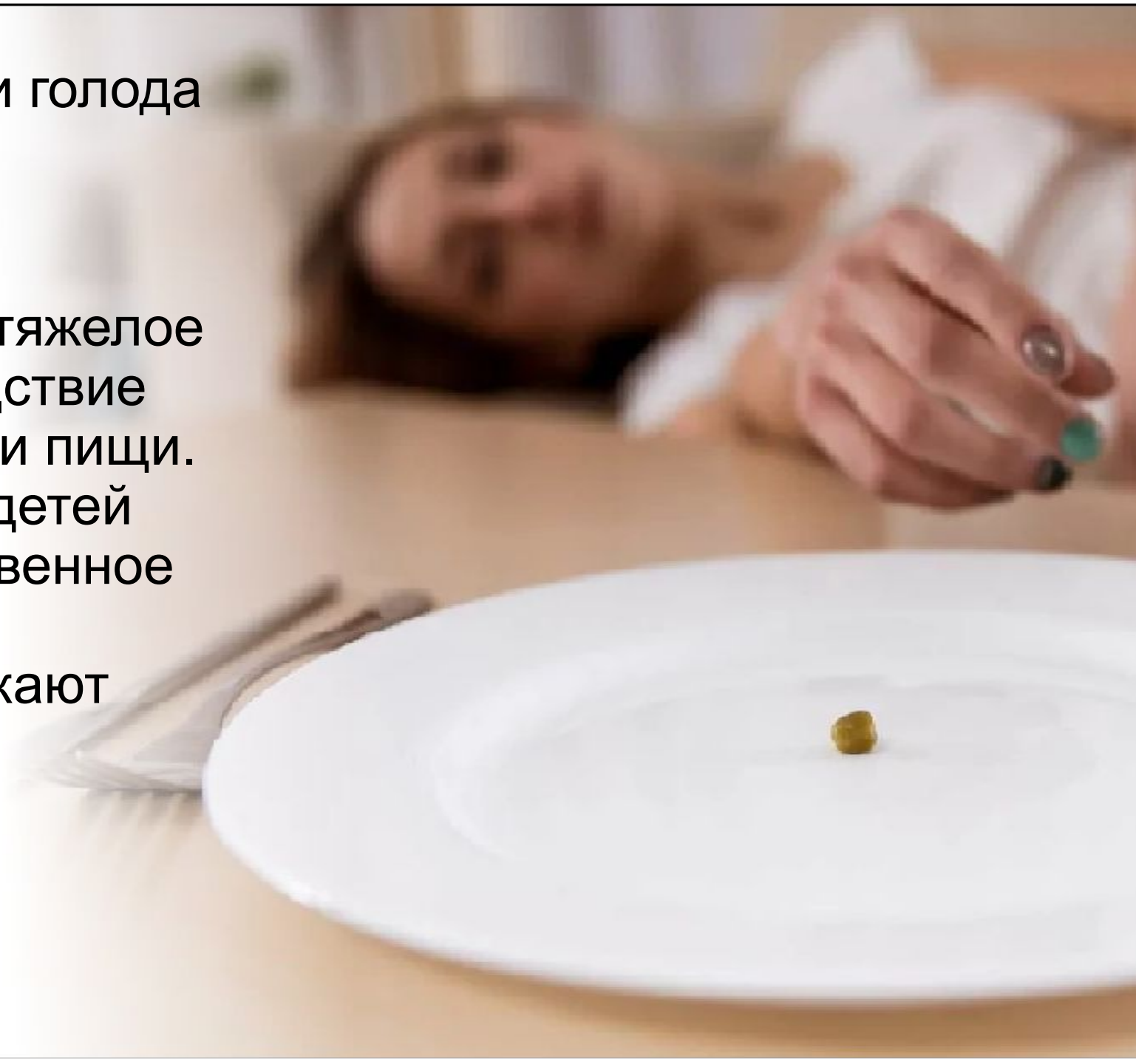
избыточное питание, особенно в сочетании с нервно-психическим напряжением, малоподвижным образом жизни, употреблением алкогольных напитков и курением, может привести к возникновению многих заболеваний.



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.



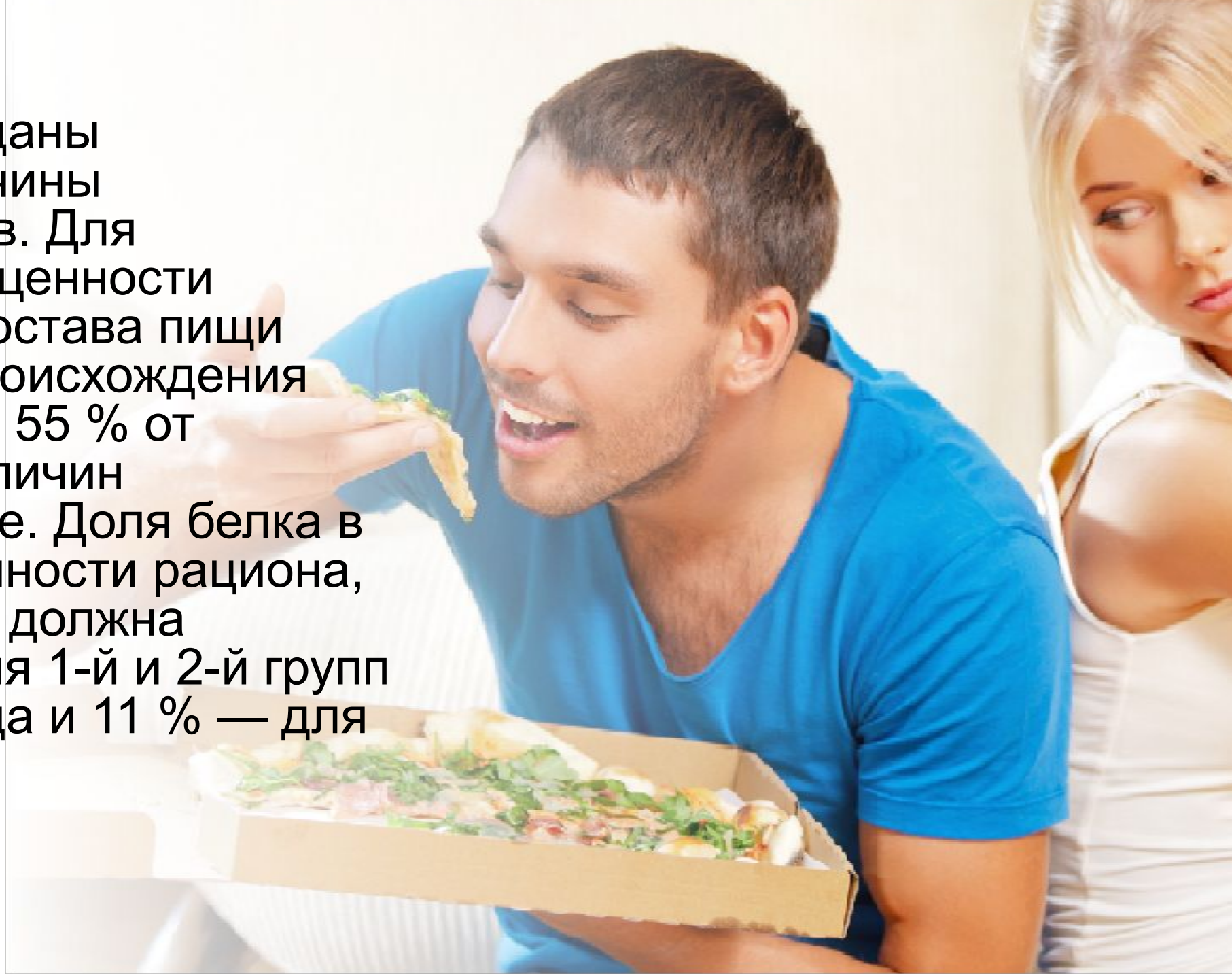
Группы различаются по степени энерготрат, обусловленных профессиональной деятельностью:

- 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

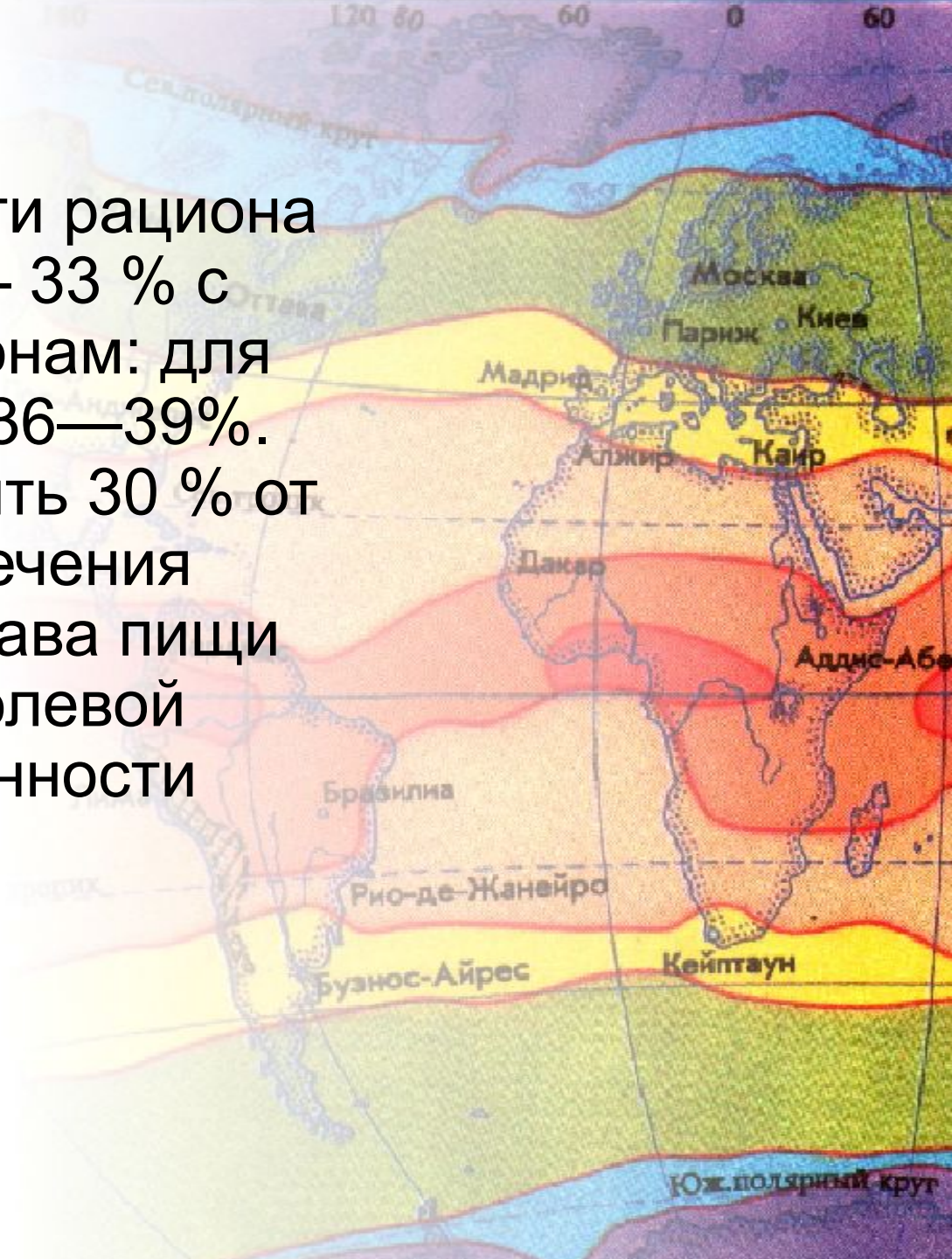


Каждая из групп интенсивности труда разделена на три возрастные категории: 18—29, 30—39, 40—59 лет. При этом учтено постепенное возрастное снижение энерготрат, что отражается на потребности в энергии и пищевых веществах. Подразделение по полу обусловлено меньшей величиной массы тела и менее интенсивным 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      | ---                           | ---               | ---      |

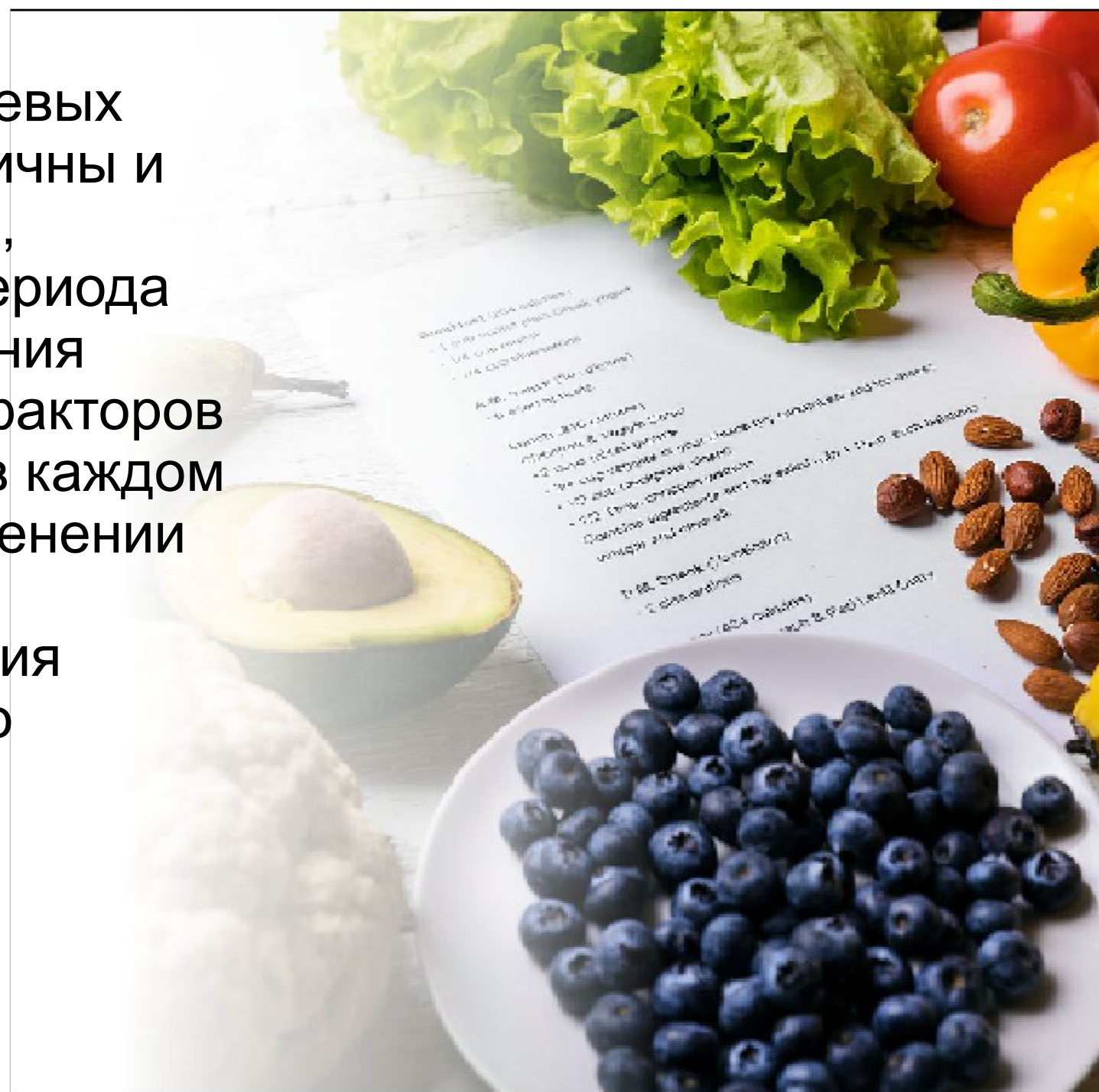
В нашем рационе должно быть лишь то, что помогает поддерживать силы организма, насыщая каждую клетку по максимуму питательными веществами.



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

