

**БПОУ ВОФГБОУ ВО ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА**

# **НУТРИЦИОЛОГИЯ О ВЕЧЕРНЕМ РЕЖИМЕ ПИТАНИЯ**

**Выполнили работу:**

**Самойлова Г.Н.**

**Сухотская Е.В.**

**Студенты 1 курса 413 группы**

**29.11.2019**

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Следует рассматривать как одно из слагаемых здорового образа жизни, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности. Режим питания включает в себя кратность приемов пищи, распределение пищи по отдельным приемам, интервалы между ними, время приема пищи.



# МЕТАБОЛИЗМ

- Существенное значение в рассмотрении этого вопроса отводится оценке эффективности обмена веществ, т. е. метаболизму. Он объединяет два противоположных процесса — распад сложных органических веществ и образование органических веществ, составных клеток тканей.



- Можно констатировать, что эффективный метаболизм, но энергетически менее расточительный тип обмена веществ (снижение физических нагрузок – труд, спорт), предрасполагает к ожирению, в то время как сниженный метаболизм способствует стабилизации массы тела при малой физической активности.



## РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Учеными установлено, что при одинаковой калорийности рациона питания редкий (одно-, двухразовый) прием пищи способствует увеличению массы тела: изголодавшийся человек съедает больше нормы, для метаболизма организм берет нужное количество энергии, а избыток ее превращает в жир. Более частый прием пищи (4 и более раз) способствует потере массы.



## ПОДБОР ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ.

Подбор пищевых продуктов в рационе питания. В коррекции и сохранении массы тела существенную роль играет правильный подбор продуктов питания.

Характерно, что поджелудочная железа по-разному реагирует (не одинаково выделяет инсулин в кровь) на пищевые продукты. Исходя из этого, все продукты питания делятся на 2 группы:



Исходя из этого, все продукты питания делятся на 2 группы:

- 1-я группа – продукты с высоким гликемическим индексом (глюкоза, бананы, кондитерские изделия, белый хлеб, картофель и др.);
- 2-я группа – продукты с низким гликемическим индексом (овощи, фрукты, хлеб грубого помола, овсяные хлопья, соя и др.).



Дробное питание позволяет не испытывать чувства голода и раздражительности, нервозности, часто возникающих у тех, кто соблюдает низкокалорийную диету.





Определенное время приема пищи имеет важное значение, так как позволяет органам Пищеварения приспособиться к установленному режиму и выделять в определенные часы достаточное количество пищеварительных соков высокой активности и богатых ферментами.



## Выводы:

1. В связи с избыточным потреблением энергоемких продуктов на ночь (хлеб, картофель, животные жиры, сахар и др.) энергетическая ценность суточных рационов часто превышает энергетические затраты. С увеличением возраста происходит накопление избыточной массы тела и развитие ожирения, ускоряющее появление многих хронических дегенеративных заболеваний.
2. Общей рекомендацией является не употреблять за 2,5 часа до сна высокоуглеводную и тяжёлую пищу, за исключением лиц, у которых нет возможности полноценно питаться днём. В последнем случае рекомендуют ограничивать перед сном только высокоуглеводную пищу.
3. На ужин должно приходиться, по возможности, примерно 25 % суточного рациона.
4. Особый режим питания у работающих в вечернюю или ночную смену, кормящих матерей и некоторых других категорий граждан, вынужденных в ночное время снабжать организм достаточным количеством пищи.
5. Дополнительный перекус перед самым сном (эубиотический ужин), включающий неперевариваемые углеводы поможет во время сна очистить организм от накопившихся токсинов.



## Литература

- [1].Мархоцкий Я.Л. Советы терапевта. Об избыточной массе тела  
Вышэйшая школа; Минск; 2014
- [2].Основы рационального питания : учебное пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. – Ставрополь : АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. – 77 с.
- [3].Newly Discovered Hormone Boosts Effects of Exercise, Could [4].Help Fend Off Diabetes. Scientific American. Brown Fat: A Fat That Helps You Lose Weight?.
- [5].Диетология. 4-е изд. / Под ред. А. Ю. Барановского. — СПб.: Питер, 2012. — 1024 с.
- [6].Секреты ночного похудения<http://рохудет.com/?p=1697>
- [7].Эубиотический ужин <http://lifezone.su/ehubioticheskiij-uzhin/>
- [8]. Самойлова Г.Н., Сухотская Е.В. НУТРИЦИОЛОГИЯ О ВЕЧЕРНЕМ РЕЖИМЕ ПИТАНИЯ // Инновационное развитие современной науки: проблемы и перспективы, Нур-Султан-2019. - С 11-16.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!!!!**

