

Питание и здоровье



Влияние питания на здоровье человека

- Питание является одним из факторов, влияющих на здоровье, качество жизни и продолжительность жизни
- Если питание человека оптимально, мы можем ожидать статистически значимого увеличения продолжительности предстоящей жизни и повышения резерва здоровья



Заболевания, в развитии которых питание играет ведущую или значительную роль

- Заболевания желудочно-кишечного тракта
- Ожирение
- Артериальная гипертония
- Атеросклероз и ишемическая болезнь сердца
- Сахарный диабет 2 типа
- Злокачественные опухоли
- Подагра
- Желчекаменная болезнь, холецистит и панкреатит
- Нефролитиаз



Основные принципы рационализации питания

- Более частое питание (не менее 3-х раз в день)
- Соблюдение температурного режима пищи и напитков
- Более разнообразное питание (естественный способ замедления еды)
- Посильное ограничение жиров и жиросодержащих продуктов за счет расширения группы сложных углеводов и белков
- Посильное ограничение сахаров, в том числе и фруктозы
- Ограничение специй и поваренной соли
- Увеличение содержания пищевых волокон



Основные принципы рационализации питания

- Отсутствие запретов, вносящих дискомфорт, например запрет на сладкое или на еду после 18 часов вечера.
- Посильное увеличение интервала между последним приемом пищи и сном
- Посильное уменьшение потребления крепкого чая, кофе и иных напитков, содержащих кофеин
- Разумное отношение к лакомствам
- Увеличение потребления блюд, приготовленных на пару.





Метаболический синдром

- Ожирение
- Артериальная гипертензия
- Атеросклероз
- Сахарный диабет 2 типа

Факторы питания, препятствующие развитию артериальной гипертензии

- Питание, направленное на нормализацию массы тела, если она повышена
- Ограничение жиров, особенно насыщенных
- Ограничение сахаров и продуктов с высоким гликемическим индексом
- Ограничение поваренной соли и соленостей
- Дробный характер питания
- Воздерживаться от переедания на ночь

Что такое гликемический индекс

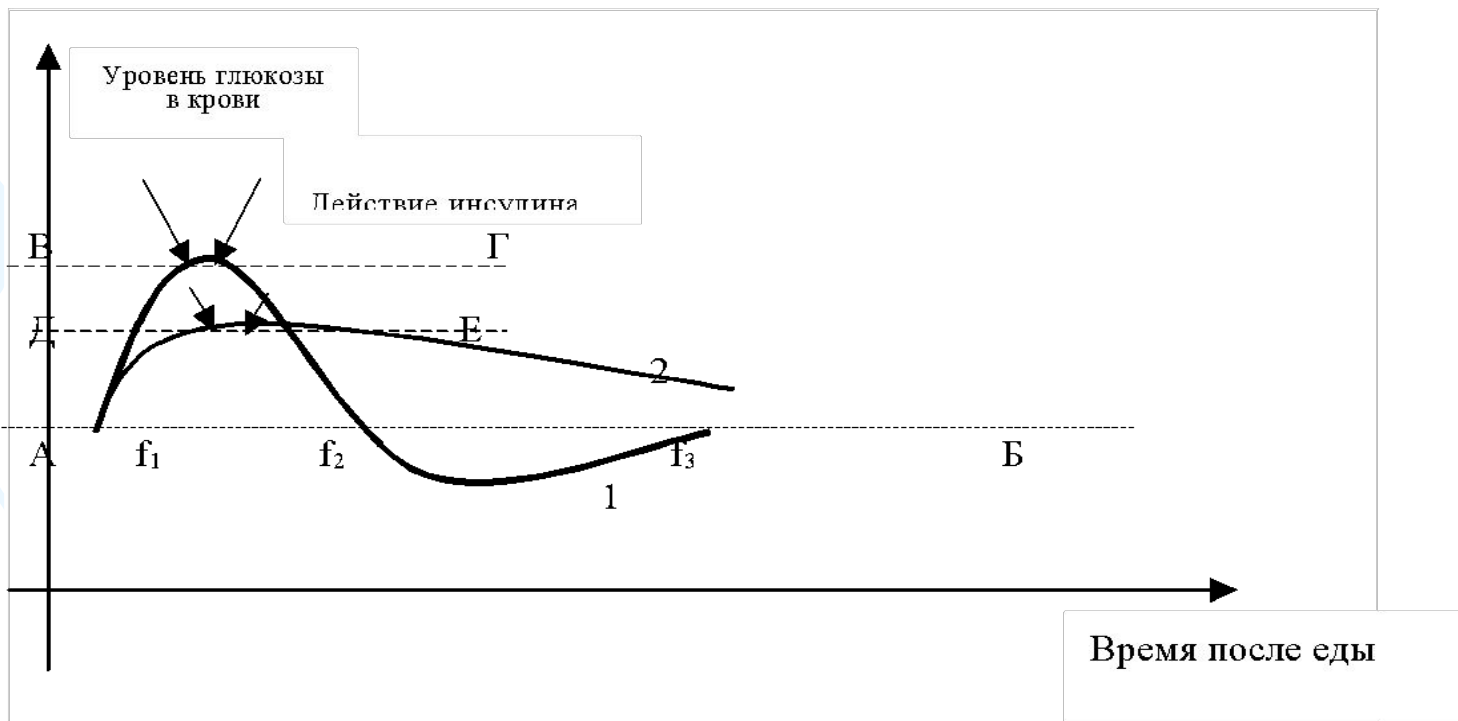
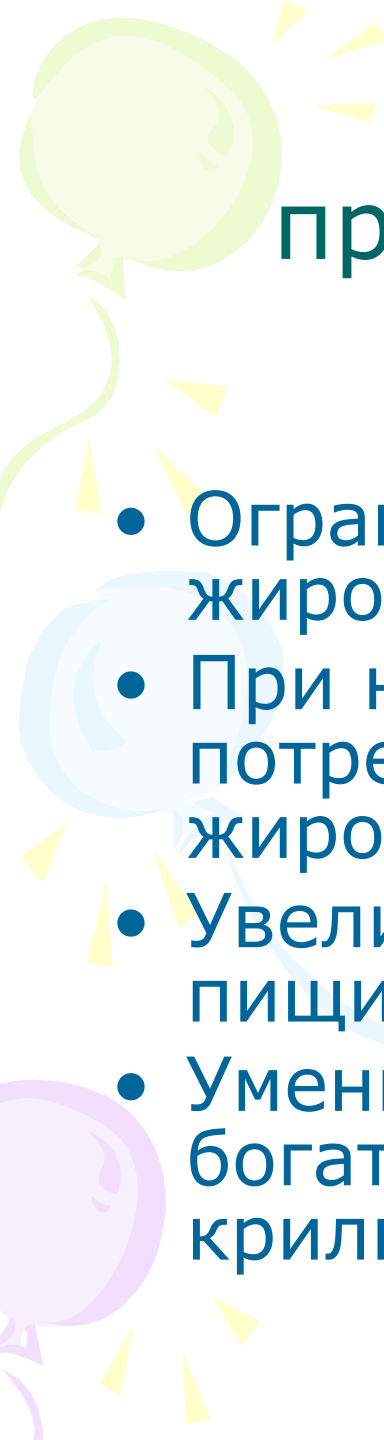



Рис. 1. Динамика уровня сахара крови после употребления эквивалентных количеств продуктов с высоким гликемическим индексом (кривая 1) и низким гликемическим индексом (кривая 2)




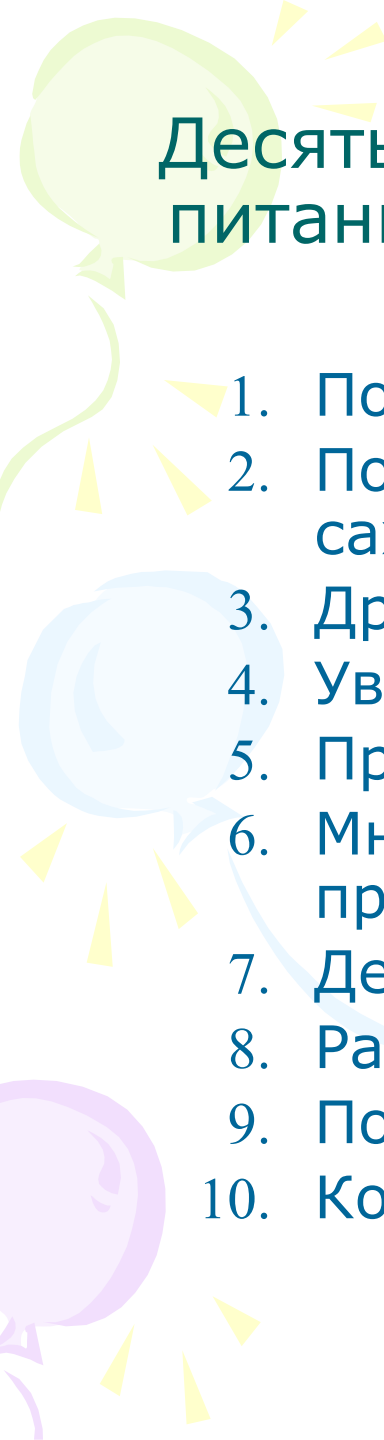
Факторы питания, препятствующие развитию атеросклероза

- Ограничение потребления животных жиров
- При нормальной массе тела увеличение потребления растительных и рыбных жиров
- Увеличение потребления волокнистой пищи
- Уменьшение потребления продуктов, богатых холестерином (яичные желтки, криль, шкурки птиц, потроха)



Факторы питания, препятствующие развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта

- 
- Дробный характер питания
 - Щадящий режим (не злоупотреблять специями, очень соленой и жареной пищей)
 - Соблюдение температурного режима пищи



Десять принципов, позволяющих выстроить питание, более отвечающее биологической природе человека

1. Посильное уменьшение потребления жиров
2. Посильное уменьшение потребления сахаров
3. Дробный характер питания
4. Увеличение потребления пищевых волокон
5. Правило предварительной еды
6. Многокомпонентная еда (ресторанный принцип питания)
7. Дегустационный подход к питанию
8. Рациональный подход к лакомствам
9. Посильное уменьшение размеров порций
10. Контроль потребления алкоголя

Ненаучные концепции питания

- **Раздельное питание**

- Вредно для людей с заболеваниями желудка, значительно снижает пищевой комфорт


- **Питание по группе крови**

- Может быть опасно если физиологические потребности не совпадут с «требуемым» по группе крови

- **Вегетарианство**

- Сопровождается дефицитом белка, особенно полноценного





Основные мифы, связанные с питанием и пищеварением:

- Миф о шлаках и токсинах
- Миф о молоке и молочных продуктах
- Миф об оздоровительных свойствах сыроедения
- Витамин А из моркови не всасывается, если ее не полить маслом
- Кальций из обезжиренных молочных продуктов не усваивается

Регуляция питания человека.

- Основные цели еды
- Биоритмы питания
- Общая характеристика питания человека





Регуляция пищевого поведения человека

Зачем мы едим?

Основные функции пищи:

- Источник энергии
- Источник незаменимых факторов
- Источник удовольствия



В зависимости от назначения тот или иной прием пищи имеет характерные особенности

- **Источник энергии:**
обильный ужин с преобладанием жирных и сладких продуктов
- **Источник незаменимых факторов:**
легкий завтрак (творог, хлопья, кофе с молоком...)
- **Источник удовольствия:**
чаепитие с угощениями, праздничный стол, пикник



Биоритмы питания и расхода энергии

- **Суточный биоритм**

- Утром – максимальны процессы извлечения энергии из запасов
- Вечером – максимальны процессы пополнения запасов

- **Недельный биоритм**

- Питание в выходные дни обычно на 20-25% более обильное, чем в рабочие дни

- **Месячный биоритм у женщин детородного возраста**

- Питание в первую фазу цикла менее обильное, чем во вторую фазу

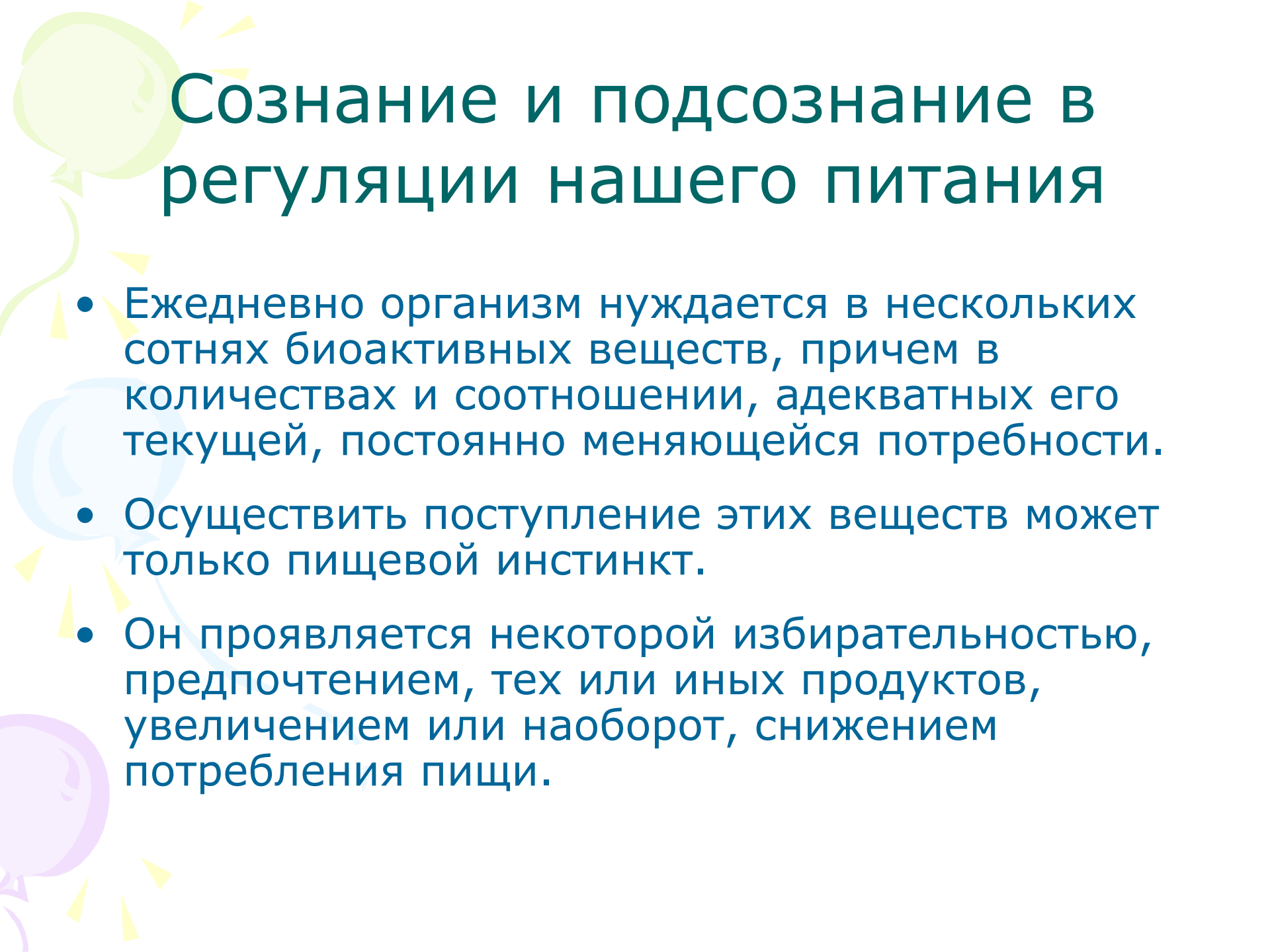
- **Сезонный биоритм**

- Потребление энергии осенью и зимой обычно больше, чем весной и летом.



Особенности нашего питания

- Наше питание спонтанно и интуитивно
- Оно регулируется подсознательно и лишь отчасти сознанием
- Питание стимулируется в присутствии пищи
- Питание зависит от биоритма
- Большинство людей в том или ином виде используют еду с «психотерапевтической» целью



Сознание и подсознание в регуляции нашего питания

- Ежедневно организм нуждается в нескольких сотнях биоактивных веществ, причем в количествах и соотношении, адекватных его текущей, постоянно меняющейся потребности.
- Осуществить поступление этих веществ может только пищевой инстинкт.
- Он проявляется некоторой избирательностью, предпочтением, тех или иных продуктов, увеличением или наоборот, снижением потребления пищи.

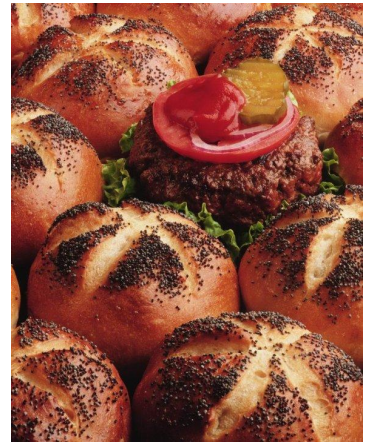
Риск переедания как следствие эволюции человека

- Питание человека сформировалось несколько десятков тысяч лет назад в совершенно других условиях
- С эволюцией человека и человеческого общества были **ослаблены** внешние регуляторы пищевого поведения, такие как, например, количество пищи в окружающей среде
- Но в полной мере **сохранились** регуляторы, стимулирующие пищевое поведение, заложенные в нас эволюцией (пищевой инстинкт)



Некоторые особенности современного питания

- Избыточная калорийность
- Избыточное содержание жиров и сахаров
- Низкое содержание пищевых волокон
- Большая доля в питании восстановленных и консервированных продуктов, проигрывающих натуральным по содержанию витаминов
- Большая доля в питании так называемых пищевых добавок, разного рода ароматизаторов, улучшителей вкуса, красителей и так далее
- Злоупотребление алкоголем
- Редкая еда
- Быстрая еда
- Повышается роль так называемых сверхценных свойств пищи, более частыми становятся трапезы с целью успокоиться, пообщаться, структурировать время





Роль сознания в регуляции питания

Зная возможные риски, связанные с перееданием или дефицитом отдельных факторов пищи мы можем эти риски **корректировать:**

- **Увеличивая** или **уменьшая** потребление отдельных видов продуктов
- **Обогащая** пищу витаминами и иными биоактивными факторами