



# Теории питания

Ожог Анатолий — преподаватель физической культуры  
Ждиханов Равиль — преподаватель физической культуры

# Теории питания



## Классическая теория сбалансированного питания

Учение об идеальной  
пище и оптимальном  
сбалансированном  
питании.

## Теория адекватного питания

возникла как результат  
кризиса классической  
теории питания.

## Другие представления о рациональном питании

- Вегетарианство
- Сыроедение
- Теории главного фактора

# Классическая теория сбалансированного питания

Её суть сводится к учению об идеальной пище и оптимальном сбалансированном питании.

Она полагает, что в организм должны поступать вещества такого молекулярного состава, который компенсирует расход и потери в результате физиологической активности организма.

## **Недостатки:**

1. На основе теории была создана «улучшенная пища». Поэтому появились рафинированные продукты: хлеб, крупы, масло, сахар, соль. А с ними и появилось множество заболеваний.
2. Дисбактериоз — нарушение нормальной флоры в кишечнике.

# Теория адекватного питания

**Эта теория возникла как результат кризиса классической теории питания.**

Теория адекватного питания постулирует:

- 1) питание поддерживает молекулярный состав тканей и возмещает энергетические и пластические расходы организма на основной обмен, внешнюю работу и рост;
- 2) необходимыми компонентами пищи являются не только нутриенты, но и балластные вещества;
- 3) нормальное питание обусловлено не одним потоком нутриентов из желудочно-кишечного тракта, а несколькими потоками нутритивных и регуляторных веществ, имеющих жизненно важное значение;
- 4) в метаболическом и, особенно, в трофическом отношении ассимилирующий организм рассматривается как *«надорганизм»*;
- 5) эндоэкология организма-хозяина, которая образуется микрофлорой его кишечника также участвует в процессах пищеварения;
- 6) баланс пищевых веществ достигается в результате освобождения нутриентов из структур пищи при ферментативном расщеплении её молекул за счёт полостного и мембранного пищеварения, а также вследствие синтеза **НОВЫХ** веществ.

# Другие представления о рациональном питании

## **Вегетарианство.**

Различают: **старовегетарианство**, которое придерживается строгих ограничений, и **младовегетарианство**, допускающее возможность использования таких продуктов животного происхождения, как молоко, яйца, сливочное масло.

Есть много рационального в этой диете, так как, действительно, наличие балластных веществ имеет важное значение. Но полный отказ от продуктов животного происхождения лишает человека витаминов и многих ценных нутриентов.

**Сыроедение** отвергает любую кулинарную обработку пищи, в том числе – мяса, рыбы, птицы, полагая, что при термической обработке пищи разрушаются ценные биологические активные вещества. С этим положением можно согласиться. Но распространять этот принцип на все продукты, очевидно, нецелесообразно. Например, при употреблении мяса, рыбы, птицы, не прошедшей кулинарной обработки, возможно заражение микроорганизмами и паразитами.

**Теории главного фактора** в питании гипертрофируют одно из многих положений диетологии. Например, рекомендуют употреблять с пищей яблочный уксус, который, согласно представлениям, предотвращает защелачивание организма. Но, как известно, в организме имеется постоянная угроза закисления. С другой стороны, у человека имеются мощные буферные системы, предотвращающие в нормальных условиях сдвиг активной реакции в какую-либо сторону.

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Контакты: [zhdikhanov@ithub.ru](mailto:zhdikhanov@ithub.ru)  
[ozhog@ithub.ru](mailto:ozhog@ithub.ru)

МЫ НЕ КОЛЛЕДЖ –  
МЫ IT КОМПАНИЯ

