

Питание при ожирении

Вологодская ГМХА

Выполнила студент 1 курса

гр .413

Ворошнина Марина

11.12.2020 г.

Цели и задачи

- Изучить откуда берется ожирение
- Выяснить к чему оно приводит
- Узнать какие продукты можно употреблять
- Составить примерное меню на день

Актуальность

Проблема ожирения, по-настоящему стали тревожить человечество последние 100 лет. Ожирение как болезнь охватывает множество людей и оказывает существенное влияние на структуру заболеваемости и среднюю продолжительность жизни человека.



- Из массы причин, вызывающих эту патологию, можно выделить :
- -снижение физической активности человека, изменение качественного состава пищи,
- -нарушение пищевого поведения и недостаточно четкое представление о причинах развития патологии.



К чему приводит ожирение?

- 1. Ожирение снижает работоспособность

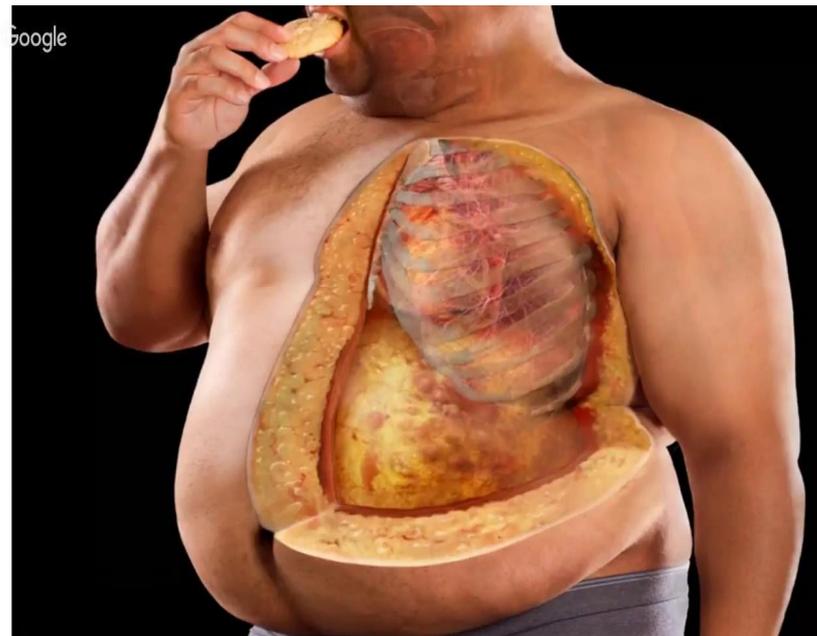
Ожирение ухудшает состояние всех органов и систем организма



Последствия ожирения

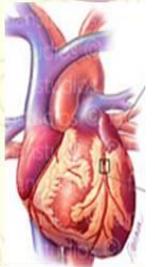


- 2. приводит к ранней инвалидности



- заболеваниям сердечнососудистой , пищеварительной и опорно-двигательной систем организма.

Ожирение и сердечно-сосудистые заболевания



- Изменения в строении и функции сердца
- Увеличение ударного объема
- Увеличение сердечного выброса
- Развитие эксцентрической гипертрофии левого желудочка
- Диастолическая и систолическая дисфункции
- Возникновение застойной сердечной недостаточности

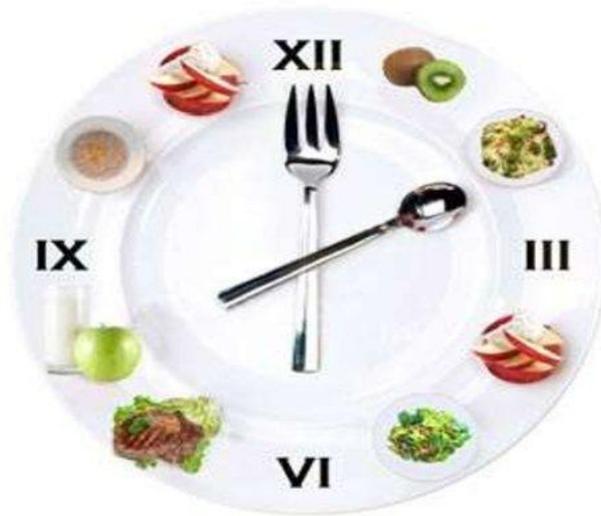
Эта патология требует профессионального диагностического подхода и правильного лечения. Важнейшую роль играет применение диетотерапии, изменении пищевого поведения и характера питания.



Принципы диетотерапии при ожирении

1. Обеспечение 4-5 кратного питания с распределением количества и структуры принимаемой пищи, соблюдением графика приема пищи и питьевого режима

Режим питания подразумевает:

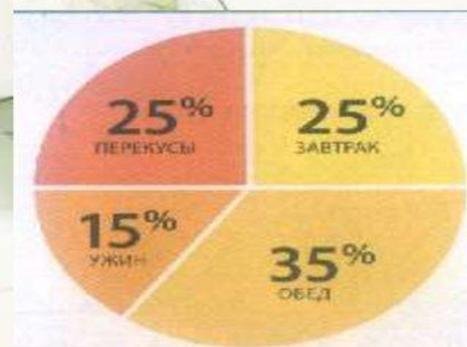


- кратность приёма пищи;
- интервалы между ними;
- продолжительность каждого приёма пищи;
- распределение продуктов и блюд по отдельным приёмам пищи.

Уменьшение энергетической ценности рациона за счет ограничения употребления жиров

Калорийность суточного рациона

- 25 % Завтрак. Сытный настолько, чтобы не проголодаться в течение 3-4 часов
- 35 % Обед. Основной прием пищи в течение дня
- 15% Ужин. Должен состоять из продуктов, которые легко перевариваются
- 25 % Перекусы. Их может быть от 2 до 5, включая второй завтрак и полдник



Избавление от вредных привычек



- Обеспечение организма белком, полноценным по аминокислотному составу, для удовлетворения пластических потребностей организма



Использование специализированных
продуктов питания, в первую очередь - смеси
белковой композитной сухой



Соблюдением химического состава и энергетической ценности диеты

Химический состав и энергетическая ценность рационов питания населения России

Пищевые вещества	Наличие в день		
	1989	1993	1996
Белок, г	85.1	79.1	66
Жир, г	113	100.5	81.4
Энергия из жира, %	36.2	33.4	32
Углеводы, г	355	366	319
Эн. Ценность, ккал	2799	2710	2290

Приготовление блюд методом варки, запекания, тушения на пару или аэрогриле



Рекомендуемые группы продуктов

1. Хлеб и хлебобулочные продукты
2. Блюда из круп
3. Блюда из молока
4. Специализированные продукты
5. Яйца
6. Супы
7. Мясо, птица, рыба
8. Фрукты, напитки и десертные блюда
9. Блюда и гарниры из овощей



Примерное меню на один день

Завтрак:

Каша – 200 г

Сыр -30г

Кофе с молоком- 200г

Хлеб ржаной – 50г

Второй завтрак

Яблоко свежее-1шт

Обед:

Щи из свежей капусты вегетарианские, со сметаной – 300г

Индейка отварная – 100г

Морковь тушеная – 200г

Чай- 200г

Хлеб ржаной-50г



Полдник:

Малиновый смузи-230

Отвар шиповника-200

Ужин:

Рыба паровая – 100г

Белковый омлет- 200г

Чай -200г

Хлеб ржаной – 50 г

На ночь:

кефир-200г



Заключение

- Ожирение - болезнь, в основе которой лежит нарушение обмена веществ и которая развивается вследствие того, что приход энергии с калориями пищи превышает энергозатраты организма. Следовательно, переизбыток, особенно в сочетании с малоподвижным образом жизни, является одной из главных причин ожирения.

Ожирение очень часто осложняется заболеваниями сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда), печени и желчного пузыря (холецистит, желчнокаменная болезнь), поджелудочной железы (сахарный диабет, панкреатит), суставов (обменный полиартрит).

Наиболее эффективный способ лечения ожирения состоит в комплексном использовании лечебного питания и дозированных (под наблюдением врача) физических нагрузок.

Для лечения больных ожирением предложено много диет. Основной принцип диетотерапии — резкое ограничение энергетической ценности рациона.