Принципы рационального питания. Характеристика физиологических норм питания. Понятие о статусе питания. Последствия избыточного и недостаточного питания для организма человека, их профилактика

Рациональное питание

Рациональное питание – это физиологическое полноценное питание здоровых людей, которое обеспечивает постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) и поддерживает его жизненные проявления (рост, развитие, деятельность различных органов и систем уровне при различных усло быта.

Рациональное питание – это питание, которое покрывает все потребности организма и обеспечивает правильное течение всех его физиологических функций при сохранении веса взрослого и прогрессирующей прибавки веса детей.

Принципы рационального питания

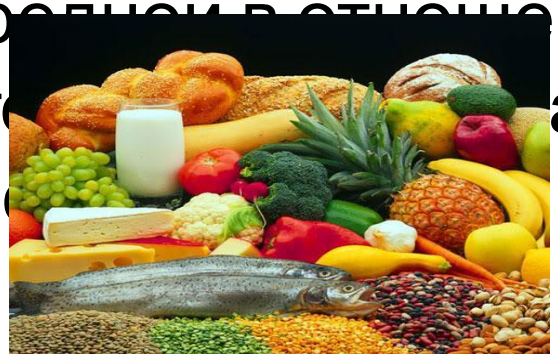
1. **Количественная ценность рациона** (калорийность рациона должна удовлетворять энергетические затраты организма).
2. **Качественная ценность рациона** (пища должна содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей).

3. **Сбалансированность** (питание должно быть сбалансировано по содержанию различных пищевых веществ, количество которых должно находится в определённых соотношениях друг к другу).

4. **Режим питания**

5. **Обеспечение усвояемости пищи** (должен быть обеспечен высокий уровень усвоения пищевых веществ).

6. **Безвредность пищи** (пища дол
безвр нии присутств
патог анизмов и ток
веще



Потребности в калорийности, макро- и микронутриентах обуславливают:

1. **Возраст**
2. **Пол**
3. **Группы интенсивности труда**
4. **Климат**
5. **Особые физиологические состояния (беременные и кормящие женщины)**

Возрастные группы населения

1. Дети и подростки
2. Лица трудоспособного возраста
3. Лица пожилого возраста (старше 60 лет)

Возрастная периодизация детского населения и подростков

0-3 месяца

4-6 месяцев

7-12 месяцев

От года до *2* лет

От *2* до *3* лет

От *3* до *7* лет

От *7* до *11* лет

От *11* до *14* лет

От *14* до *18* лет

Возрастная периодизация лиц трудоспособного возраста

18 – 29 **лет**

30 – 39 **лет**

40 – 59 **лет**

Группы интенсивности труда

1. **Очень низкая физическая активность (программисты, диспетчеры, студенты)**
2. **Низкая физическая активность (хирурги, продавцы, операторы)**
3. **Средняя физическая активность (садовники, слесари, буровики)**
4. **Высокая физическая активность (грузчики, физкультурники, металлурги)**
5. **Очень высокая физическая активность (шахтеры, вальщики леса, спортсмены)**

Для лиц работающих в условиях Крайнего Севера энергозатраты увеличиваются на *15%* , пропорционально возрастают потребности в белках, жирах и углеводах.

Калорийность суточного рациона трудоспособного человека должна составлять *1800-4200* кКал.

Суточная потребность в основных компонентах пищи *:*

Белки – *58 -117* г

Жиры – *60 -154* г

Углеводы – *257 -586* г

Сбалансированность белков, жиров и углеводов = *1 :1: 4*.

Соотношение:

- белков животного и растительного происхождения –

50-50%

- жиров животного и растительного происхождения –

70%-30%

- сложных и простых угл
- кальция: фосфора *=1:0*

Элементы режима питания

- Количество приемов пищи (рекомендуемое количество приёма пищи 3-4 раза в день).
- Интервалы между приемами пищи (интервалы между приёмами не более 4-5 часов).
- Время приема пищи (пища должна приниматься в строго определенное время).
- Распределение калорийности по часам приема пищи

Распределение калорийности по часам приема пищи

1. 3-х разовое*:*

завтрак – *30 %*

обед – *45%*

ужин – *25%*

2. 4-х разовое*:*

завтрак – *25%*

2-й завтрак – *15%*

обед – *35%*

ужин – *25%*

Факторы, обеспечивающие хорошую усвояемость

1. Сочетание животных и растительных продуктов
2. Разнообразие блюд
3. Хороший внешний вид и органолептические свойства
4. Температура используемых блюд
5. Тщательное пережевывани
6. Очередность приема пищи
7. Условия приема (обстанов сервировка стола, интерье помещений).

Принципы доброкачественности пищи

1. Свежесть продуктов питания
2. Отсутствие в продуктах микроорганизмов
3. Отсутствие в продуктах токсинов
4. Отсутствие в продуктах химических веществ
5. Содержание достаточного количества полезных веществ.

Доброкачественность

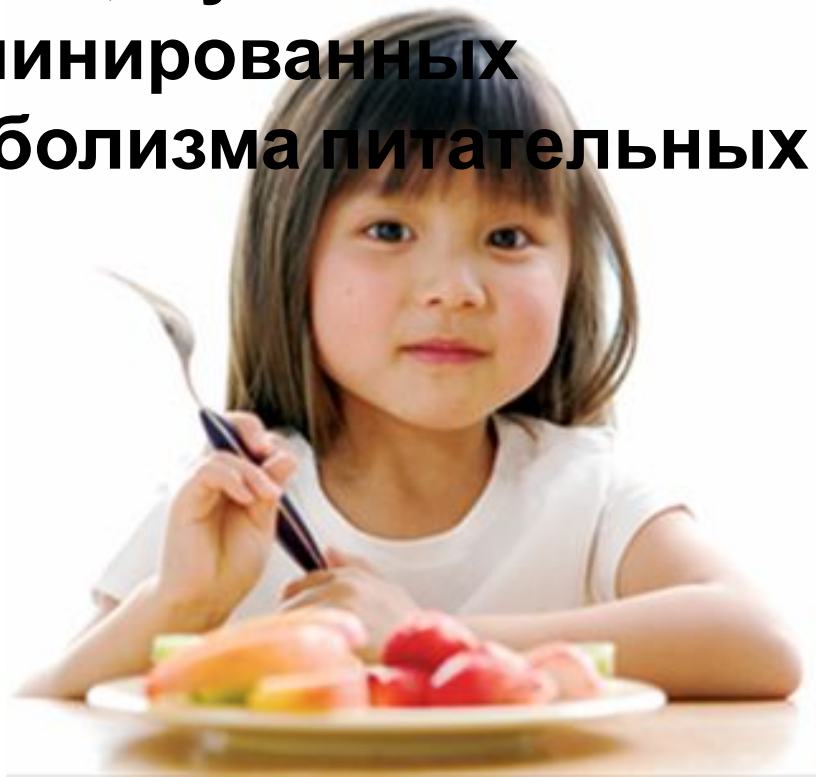
При употреблении недоброкачественной пищи возможны:

- **Инфекционные заболевания**
- **Пищевые отравления**
- **Гельминтозы**

Оценка статуса питания

Статус питания

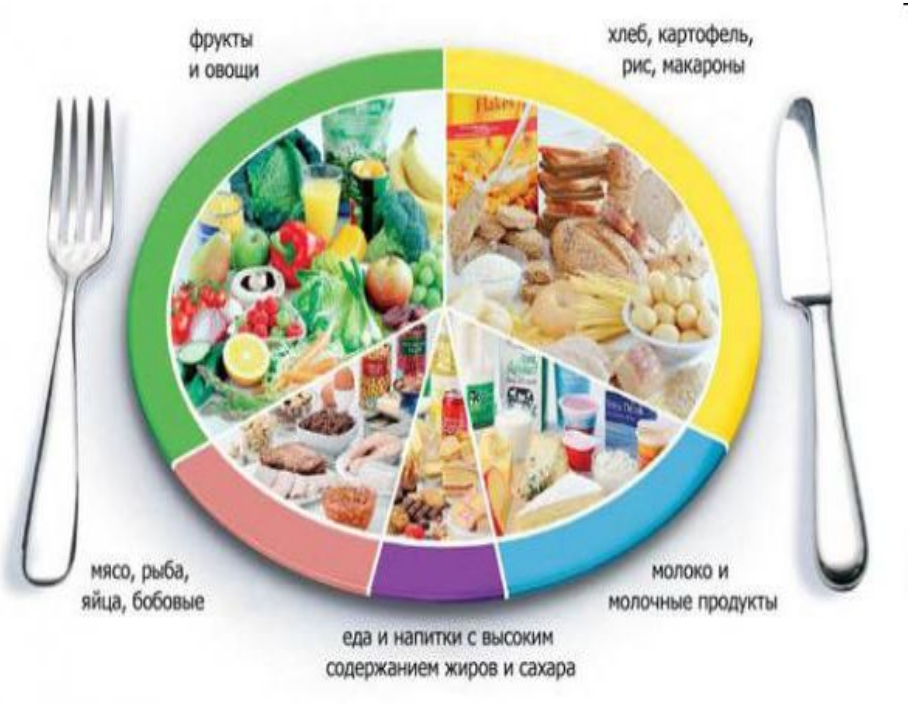
Статус питания - **это определенное состояние здоровья, которое сложилось под влиянием предшествующего фактического питания, с учетом генетически детерминированных особенностей метаболизма питательных веществ.**



Виды статуса питания

В настоящее время выделяют четыре основных вида статуса питания:

1. Обычный
2. Оптимальный
3. Избыточный
4. Недостаточный

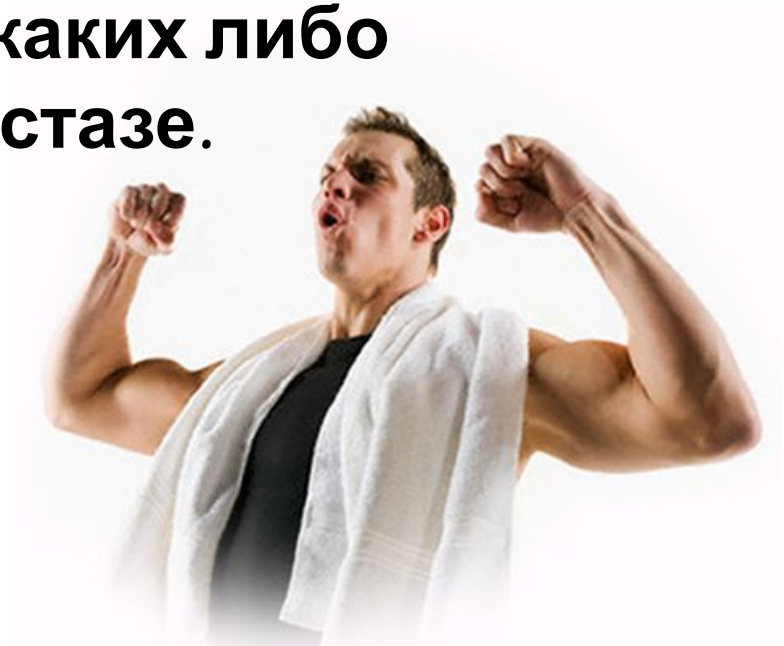


Обычный статус питания

При обычном пищевом статусе структура и функции организма не нарушены, адаптационные резервы организма достаточны для обычных условий жизнедеятельности.

Оптимальный статус питания

Оптимальный пищевой статус формируется при использовании специальных рационов для обеспечения высокой резистентности к экстремальным (стрессовым) ситуациям, что позволяет организму выполнять работу в необычных условиях без каких либо заметных сдвигов в гомеостазе.



Избыточный статус питания

Избыточный пищевой статус связан с избыточным поступлением пищевых веществ и энергии.

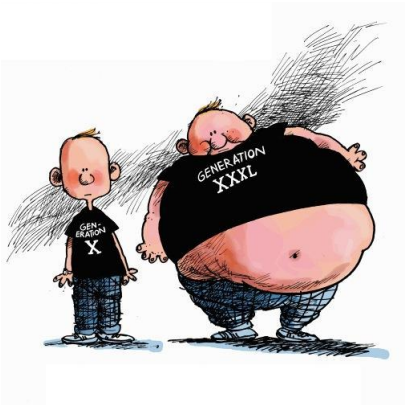
Избыточный статус питания

Главным его признаком является избыточная масса тела. Различают *3* подтипа*:*

1. *I* **степени**, компенсированный – избыток массы тела *10-29%*
2. *II* **степени**, субкомпенсированный – избыток массы тела *30-49%*
3. *III* и *IV* **степени**, декомпенсированный – избыток массы тела от *50-100%*

Характеристика подтипов избыточного питания

1. **Компенсированный**: **люди сохраняют прежнюю работоспособность, но утомляемость наступает быстрее.**
2. **Субкомпенсированный**: **при физических нагрузках появляются временные нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем.**
3. **Декомпенсированный**: **отмечаются не только функциональные, но и структурные изменения.**



Недостаточный статус питания

Возникает при энергетической или пластической недостаточности питания ,а также при невозможности усвоения питательных веществ, а также у больных с повышением уровня энергообмена.

Виды недостаточного статуса питания

Недостаточный пищевой статус по выраженности нарушений функций и структур делится на:

1. Неполноценный
2. Преморбидный
3. Патологический

Неполноценный статус питания

Проявляется в снижении адаптационных возможностей организма в обычных условиях существования.

Симптомы алиментарной недостаточности еще не проявляются.

Преморбидный статус питания

На фоне снижения функциональных возможностей и изменения биохимических показателей появляются микросимптомы пищевой недостаточности.

Патологический статус питания

Проявляется явными признаками алиментарной недостаточности с выраженными нарушениями структур и функций организма.

Патологический статус питания

Последствия недостаточного питания

1. Снижение защитных сил
2. Потеря веса, кахексия
3. Квашиоркор
4. Снижение умственных способностей
5. Психические заболевания
6. Заболевания ЖКТ
7. Заболевания эндокринной системы
8. А- и гиповитаминозы
9. Онкологические заболевания
10. Нарушение физического развития детей
11. Увеличение смертности населения
12. Снижение средней продолжительности жизни.

Последствия избыточного питания

1. **Увеличение веса, ожирение.**
2. **Сердечно-сосудистые заболевания.**
3. **Сахарный диабет.**
4. **Онкологические заболевания.**
5. **Увеличение смертности.**
6. **Снижение продолжительности**

Профилактика избыточного и недостаточного питания -

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Спасибо за внимание!