

Занятие 2

Алиментарно-зависимые факторы сердечно-сосудистых заболеваний: дислипидемия и здоровье

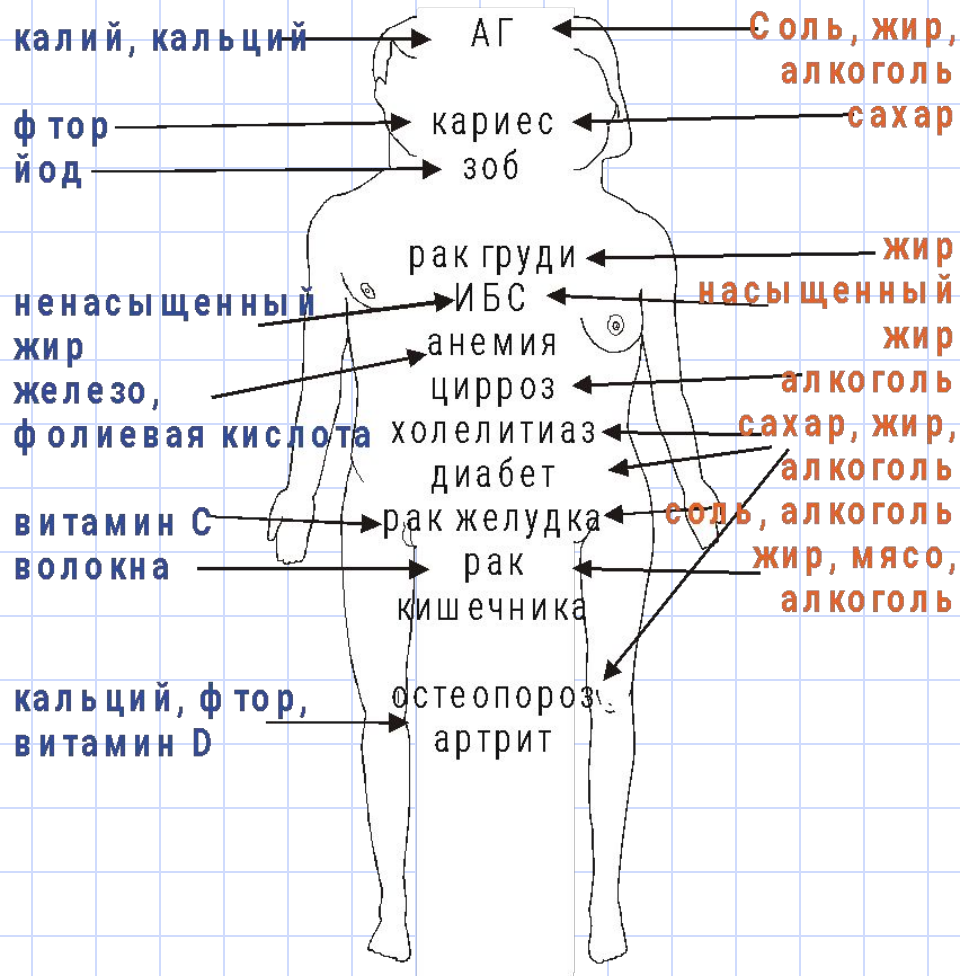
- Здоровое питание. Принципы здорового питания.
- Каким должно быть питание здорового человека?
- Подсчёт суточных энерготрат и энергетической ценности пищевого рациона.
- Питание при дислипидемии.
- Составление суточного меню при дислипидемии.
- Знакомство с «Международными диетическими рекомендациями».
- Подсчёт содержания жира и холестерина в рационе.
- Функциональные продукты питания.

ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ

ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

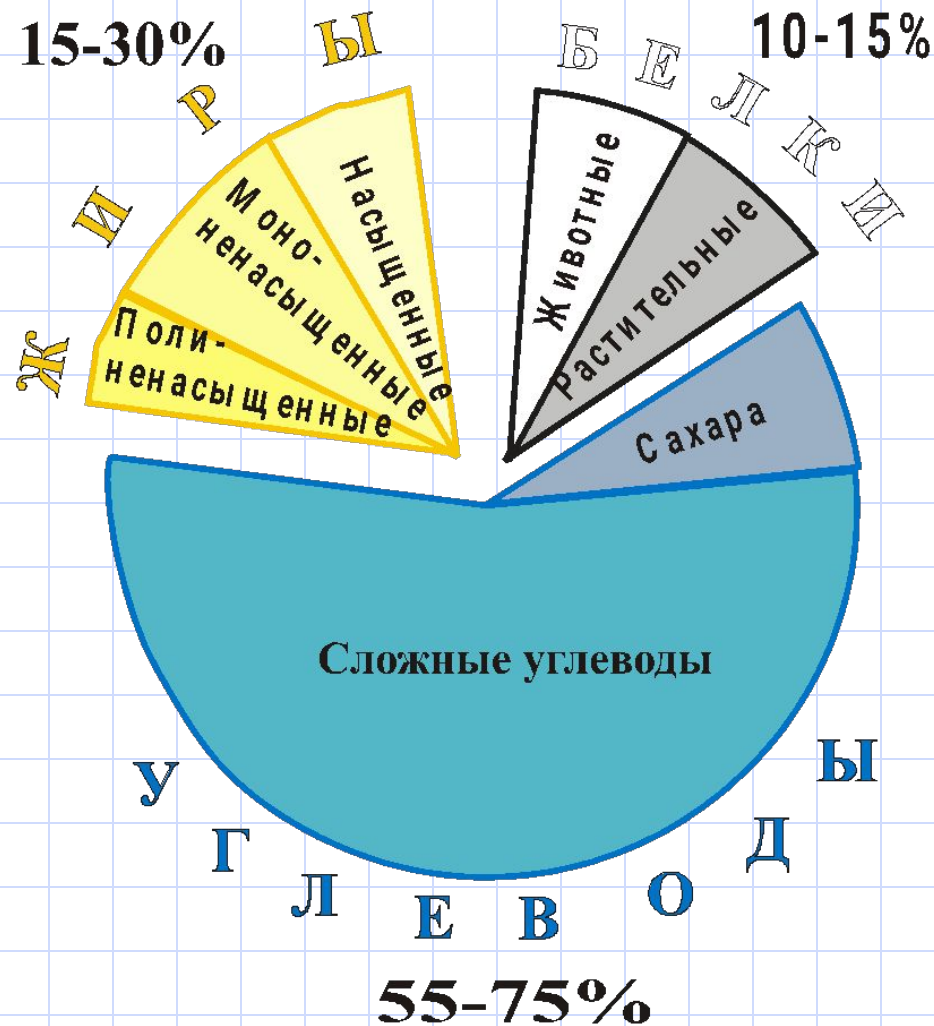
Дефицит

Избыток



СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

(% от калорийности суточного рациона)



Запомните!

Питание человека, как здорового, так и больного, должно быть:

- **энергетически сбалансированным;**
- **полноценным по содержанию пищевых веществ;**
- **дробным и регулярным (последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна);**
- **с оптимальной кулинарной обработкой;**
- **с ограничением алкоголя.**

Энерготраты

(для человека среднего возраста массой тела 60 кг)

Сон	50
Отдых лёжа без сна	65
Чтение вслух	90
Делопроизводство	100
Работа в лаборатории сидя	110–190
Домашняя работа (мытьё посуды, глаженьё, уборка)	120–240
Работа в лаборатории стоя	160–170
Спокойная ходьба	190–300
Быстрая ходьба	300–360
Бег «трусцой»	360
Ходьба на лыжах	420
Плавание	180–400
Езда на велосипеде	210–540

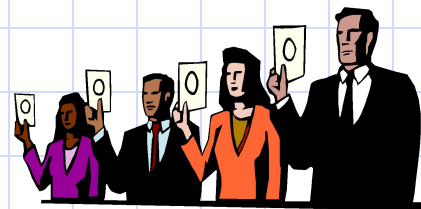


Есть возможность рассчитать свои энергозатраты на основе приведённого ниже примера.

Женщина, 56 лет, врач

- Сон — $8 \text{ ч} \times 50 \text{ ккал} = 400 \text{ ккал}$.
- Работа в кабинете — $8 \text{ ч} \times 110 \text{ ккал} = 880 \text{ ккал}$.
- Домашние дела — $4 \text{ ч} \times 100 \text{ ккал} = 400 \text{ ккал}$.
- Отдых (телевизор, чтение книг) — $2 \text{ ч} \times 65 \text{ ккал} = 130 \text{ ккал}$.
- Медленная ходьба (дорога на работу, магазины) — $2 \text{ ч} \times 190 \text{ ккал} = 380 \text{ ккал}$.

*В сумме **2190 ккал**,
для женщины — $10\% = 2000 \text{ ккал}$,
ещё 20% за возраст ($2000 - 400 = 1600 \text{ ккал}$).
Таким образом, энергозатраты равны **1600 ккал**.*

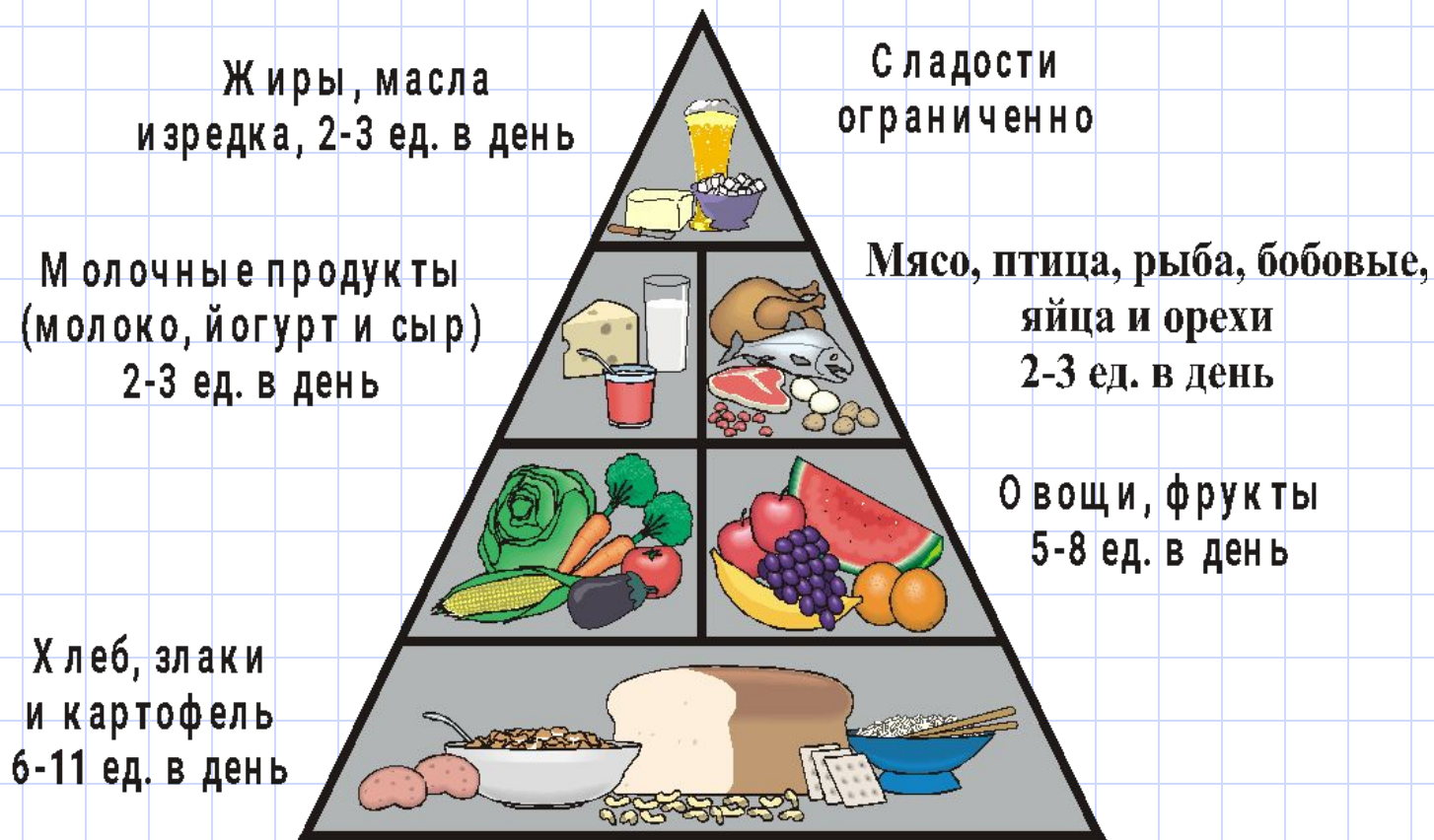


Запомните!

Обеспечивают полноценность питания:

- разнообразии рациона;
- достаточное количество белка;
- оптимальное соотношение животного и растительного жира;
- замена мяса рыбой, бобовыми, птицей;
- ограничение «видимого жира»;
- ограничение простых сахаров;
- больше фруктов, овощей;
- ограничение поваренной соли.

ПИРАМИДА ДНЕВНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ



При повышении артериального давления диета направлена на:

- нормализацию массы тела;
- снижение уровня липидов;
- коррекцию водно-солевого обмена и электролитных нарушений;
- улучшение функционального состояния почек;
- укрепление стенок сосудов;
- улучшение деятельности сердечной мышцы;
- профилактику нарушений углеводного обмена.

Для ограничения поваренной соли необходимо:

- ограничить соль, используемую при приготовлении пищи, или солить после того, как из общей кастрюли (или другой ёмкости) взята порция больного с артериальной гипертонией;
- избавиться от привычки досаливать пищу за столом, не пробуя её;
- отказаться от солений, маринадов и продуктов консервирования и копчения.

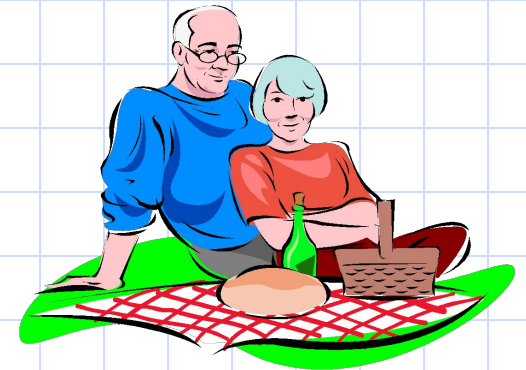
Содержание калия (мг) в 100 г продукта

(суточная норма потребления 2500–5000 мг)

<i>Количество калия, мг</i>	<i>Пищевые продукты</i>
Очень большое (более 500)	Морская капуста, урюк, фасоль, чернослив, изюм
Большое (251–400)	Говядина, свинина, треска, хек, скумбрия, кальмары, овсянка, горошек, томаты, свёкла, редис, лук, смородина, виноград, абрикосы, персики
Умеренное (150–250)	Куры, судак, пшено, гречка, хлеб из муки 2-го сорта, морковь, капуста, кабачки, тыква, клубника, груша, сливы, апельсин
Малое (менее 150)	Молоко, творог, сметана, сыр, крупа манная, рис, макароны, белый хлеб, огурцы, арбуз, брусника, клюква

Что рекомендуется, если повышен уровень холестерина

- Не более двух яичных желтков в неделю.
- Не есть субпродуктов, икры, креветок.
- Исключить потребление всех видов жирного мяса, колбас, окороков, сливочного и топленого масла.
- Поджаривание на животных жирах заменить тушением, варкой, приготовлением на пару, в духовке.
- Отдать предпочтение рыбным блюдам, продуктам моря.
- Использовать обезжиренные сорта молочных продуктов.
- Есть больше овощей, фруктов.



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ (*functional food*):

«Пищевой продукт, предназначенный для систематического потребления в составе пищевых рационов всеми возрастными группами здорового населения, снижающий риск развития заболеваний, связанных с питанием, сохраняющий и улучшающий здоровье за счёт наличия в его составе физиологически функциональных пищевых ингредиентов».

**ГОСТ Р 52349-2005 Продукты пищевые функциональные.
Термины и определения**

Функциональные пищевые продукты

- **Продукты, содержащие физиологически функциональные ингредиенты или БАДы к пище, не предназначены для лечения. Такие продукты могут употреблять здоровые люди для профилактики в целях снижения риска развития заболеваний и обменных нарушений.**
- **При полноценном и профилактическом питании функциональный пищевой продукт выступает в качестве диетического фона или дополнительного элемента питания к основному рациону.**
- **Добавляя функциональный пищевой ингредиент к пище, невозможно больной орган сделать здоровым — это могут сделать только лекарственные препараты. Но уменьшить факторы риска того или иного заболевания, потребляя функциональный продукт, возможно.**
- **Функциональные продукты питания (ФПП) представляют собой традиционные пищевые формы и не могут быть в виде таблеток, пиллюль и т.д.**
- **Функциональные пищевые продукты могут применяться неопределённо долго.**

ГОСТ Р 52349-2005 Продукты пищевые функциональные.
Термины и определения

Функциональные продукты питания в рационе пациентов с факторами риска


- 1. Продукты, содержащие **растительный белок**.
- 2. Продукты, содержащие **Омега₃-полиненасыщенные жирные кислоты**.
- 3. Продукты, содержащие **пищевые волокна** — растительные сорбенты холестерина.
- 4. Продукты, содержащие **фитостанолы и фитостеролы**.
- 5. Продукты **пре- и пробиотического действия**.



Выбор приоритетов за Вами!



	Важно для меня	Менее важно для меня
Мне легко изменить	<ul style="list-style-type: none">• Убрать солонку со стола• Не есть маринады• Пить некрепкий чай <p style="text-align: center;">1</p>	<ul style="list-style-type: none">• Добавлять меньше кусков сахара в чай• Пить клюквенный морс• <i>Есть сухофрукты</i> <p style="text-align: center;">2</p>
Мне трудно изменить	<ul style="list-style-type: none">• Ограничить жирное мясо• Покупать бессолевой хлеб• Отказаться от кофе <p style="text-align: center;">3</p>	<ul style="list-style-type: none">• Смотреть на этикетку покупаемых продуктов• Есть больше рыбы• Покупать отрубный хлеб <p style="text-align: center;">4</p>



Желаем Вам здоровья и приятного аппетита!