

## Занятие 2

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

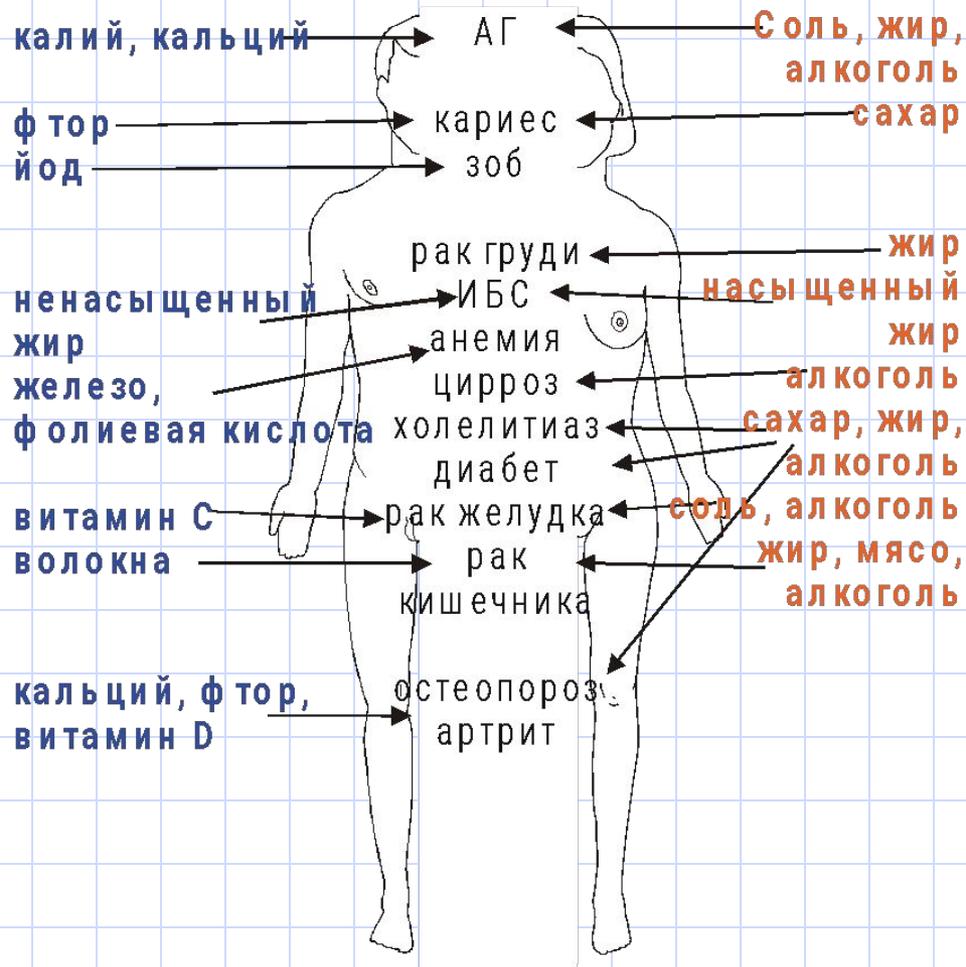
- Здоровое питание. Принципы здорового питания.
- Каким должно быть питание здорового человека?
- Подсчёт суточных энерготрат и энергетической ценности пищевого рациона.
- Питание при дислипидемии.
- Составление суточного меню при дислипидемии.
- Знакомство с «Международными диетическими рекомендациями».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

# ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ

## ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

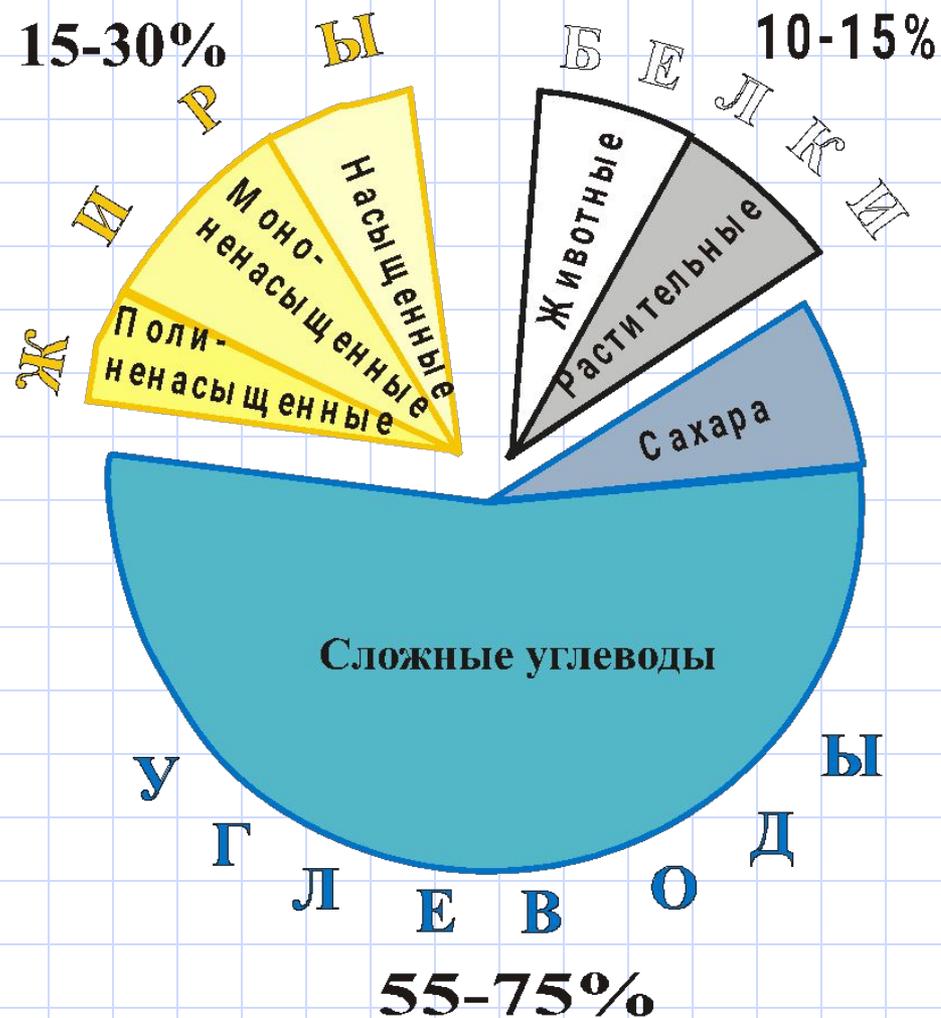
Дефицит

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 приведенного 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**.*

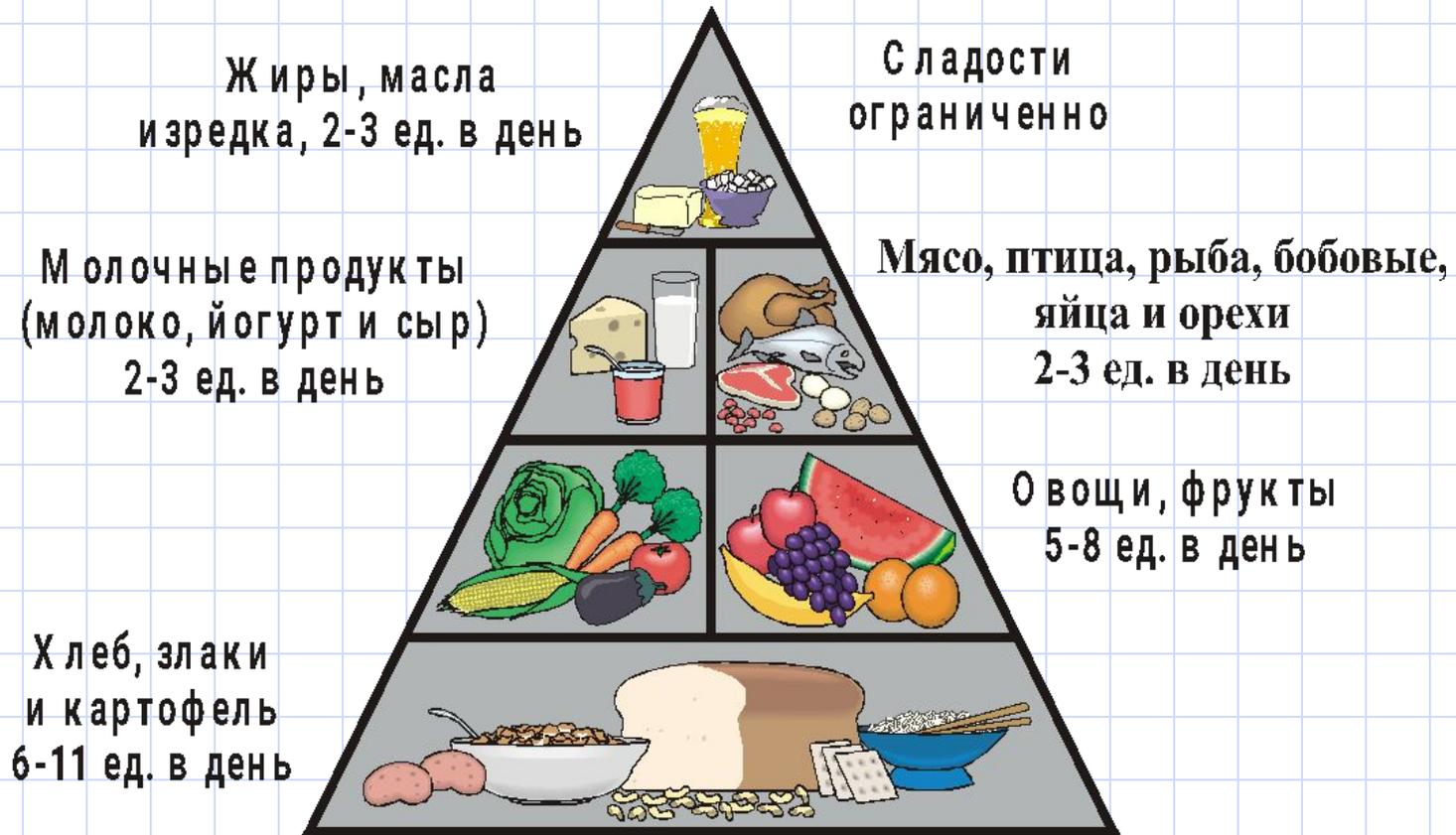


# Запомните!

## Обеспечивают полноценность питания:

- разнообразие 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>
<b>Очень большое (более 500)</b>	Морская капуста, урюк, фасоль, чернослив, изюм
<b>Большое (251–400)</b>	Говядина, свинина, треска, хек, скумбрия, кальмары, овсянка, горошек, томаты, свёкла, редис, лук, смородина, виноград, абрикосы, персики
<b>Умеренное (150–250)</b>	Куры, судак, пшено, гречка, хлеб из муки 2-го сорта, морковь, капуста, кабачки, тыква, клубника, груша, сливы, апельсин
<b>Малое (менее 150)</b>	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 **Омега<sub>3</sub>-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!



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



**Желаем Вам здоровья и приятного аппетита!**