

Ставропольская государственная медицинская академия
Кафедра внутренних болезней №2 с курсом эндокринологии

**«Пищевое поведение и
проблема стресса у лиц
молодого возраста»**

Мишель де Монтень (1533–1592 г.), французский философ и писатель, однажды сказал:

«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной».

Актуальность темы: на сегодняшний день стресс всё чаще и чаще оказывает пагубное влияние на организм человека. Длительное и чрезмерное воздействие стресса может нарушить функционирование различных органов и систем. В последнее время специалисты говорят об изменении различных поведенческих реакции в ответ на стрессовое воздействие.

Цель исследования: изучить особенности пищевого поведения лиц молодого возраста и влияние учебного стресса на такое поведение.

Методы исследования: с помощью пищевых опросников с собственным добавлением относительно особенностей питания в период экзаменационных сессий проанкетировано 70 студентов СтГМА.

Стресс и его влияние на тело человека

Наведите для получения информации

Стресс — общая реакция организма на воздействие (физическое или эмоциональное), нарушающее постоянство его состояния, а также соответствующее состояние организма в целом.

Во время стресса в нашем организме происходит мобилизация всех защитных систем, включаются различные физиологические реакции, направленные на минимизацию негативных последствий стрессовых воздействий.



Опорно-двигательная система



Дыхательная система



Сердечно-сосудистая система



Пищеварительная система



Эндокринная система



Репродуктивная система



Нервная система



Частые стрессы со временем приводят к появлению нервных расстройств различной степени тяжести. В запущенных случаях возможно развитие атеросклерозов, стенокардии, язвы двенадцатиперстной кишки, ишемии, гипертонии, иммунодефицита, язвы желудка. Возрастает риск появления инфарктов и инсультов.

Американские ученые подтвердили мнение российских специалистов относительно того, что сильный стресс вполне может вызвать бесплодие.

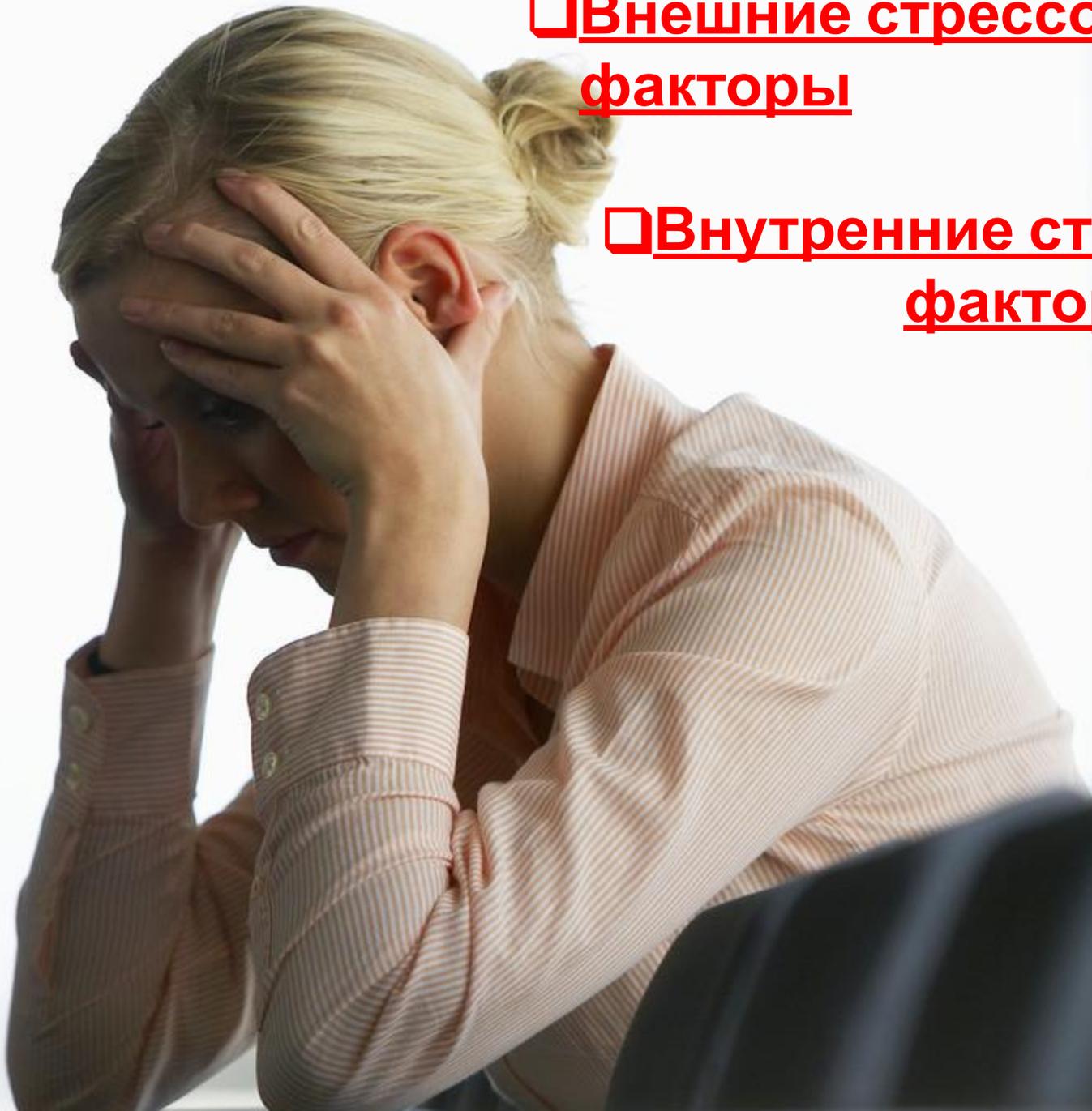
Впервые употребил это слово известный канадский биолог Г. Селье в 1936 г. Сам термин имеет английские корни и переводится на русский язык как «напряжение». Немного позднее ученый выделил 3 стадии стресса:

первый этап - «стадия тревоги
второй этап – стадия резистенции
третий этап - «стадия истощения»



□ Внешние стрессорные факторы

□ Внутренние стрессорные факторы





ПРИЗНАКИ СТРЕССА

▣ *физические*

▣ *эмоциональные*

▣ *поведенческие*



Симптомы стресса — физиологические последствия стресса:

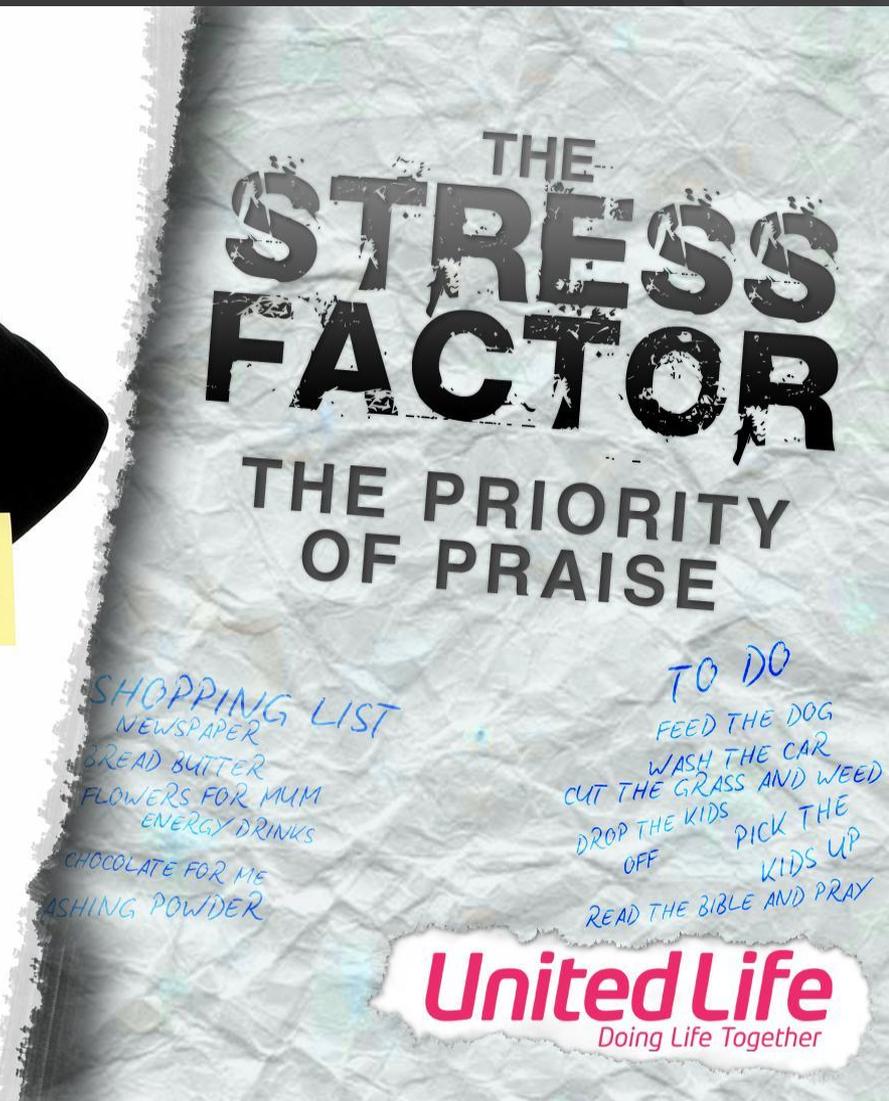
- Подавление иммунной системы, ведущее к учащению простудных и инфекционных заболеваний
- Тяга к определенному виду пищи
- Снижение массы тела
- Постоянная усталость
- Потеря аппетита
- Резкие перемены настроения
- Угнетенное состояние
- Волнение
- Высыпания на коже





ДИРЕКТОР

Какие изменения происходят в организме????



**Последствиями
стресса могут быть:**

- 1. чувство
опустошенности;**
- 2. депрессия;**
- 3. суицид;**
- 4. шизофрения;**
- 5. сексуальные
расстройства;**
- 6. неврозы;**
- 7. физические боли и
т.д.**



*Стакан кедрова на ногу
вместо пожеланий "спокойной ноги"*

Почему мы толстеем?



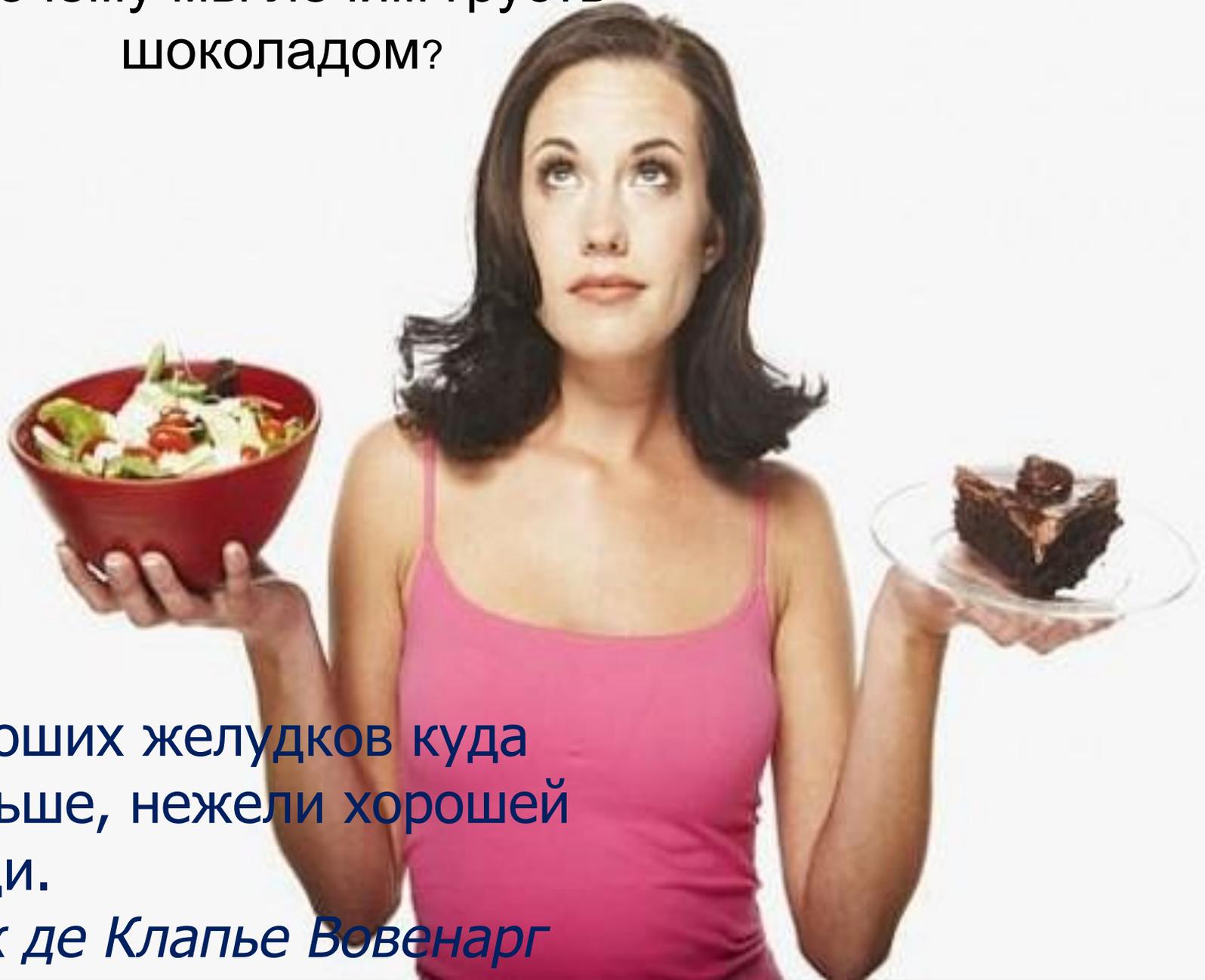
Сбалансированное питание в представлении детей:
гамбургер в правой руке и гамбургер в левой.



Будьте здоровы

Мы едим то, что мы едим

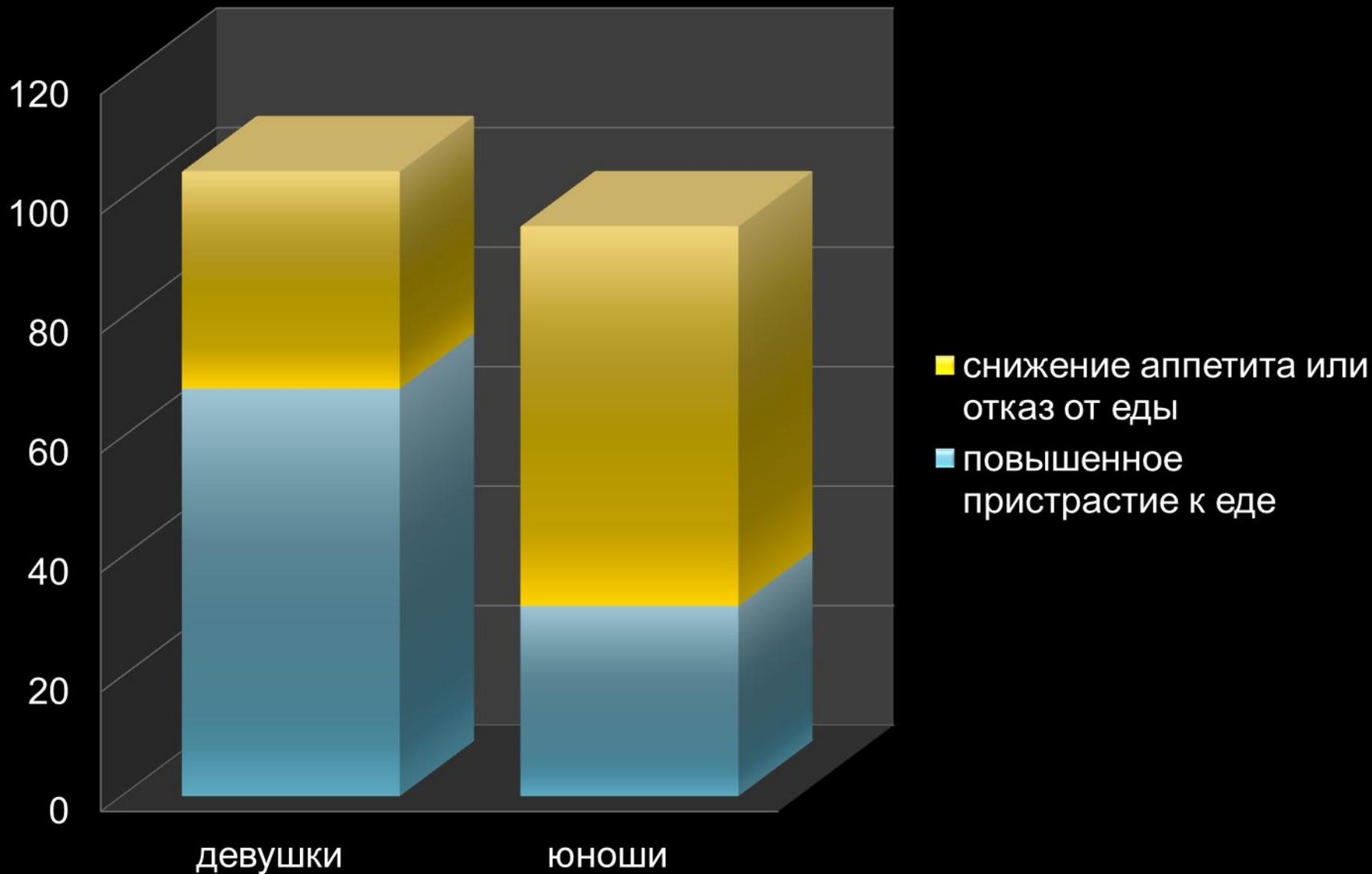
Почему мы лечим грусть
шоколадом?



Хороших желудков куда
меньше, нежели хорошей
пищи.

Люк де Клапье Вовенарг

Пищевое поведение и экзаменационный стресс



Выводы: выявлены четкие признаки изменений обычного пищевого поведения у лиц молодого возраста в ответ на стрессовое воздействие . причем обнаруженные поведенческие нарушения имеют гендерные особенности . полученные данные необходимо учитывать при разработке профилактических здоровьесберегающих программ с целью эффективного противодействия закреплению отрицательных поведенческих пищевых стереотипов.

• СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

- *Релаксация*
- *Правильное питание.*
- Разрядка по восточным методикам (методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.).
- Плеск воды и благоухание масел (ванны, бани, контрастный душ, закаливание
- *ароматерапия*
- *Лекарственные настои.*
- *Цветотерапия*
- Переключение на другие виды деятельности (хобби и т.д.).



ТАБЛИЦА СОВМЕСТИМОСТИ ПРОДУКТОВ

	Орехи	Яйца	Сыр, брынза	Творог, кисломолочные продукты	Молоко	Овощи крахмалистые	Овощи зеленые и некрахмалистые	Фрукты сладкие, сухофрукты	Фрукты кислые, помидоры	Хлеб, крупы, картофель	Сахар, кондитерские изделия	Масло растительное	Масло сливочное, сливки	Зерновые, бобовые	Мясо, рыба, птица (пост)
Мясо, рыба, птица (постное)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Зерновые, бобовые	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Масло сливочное, сливки	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Сметана	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Масло растительное	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Сахар, кондитерские издел	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Хлеб, крупы, картофель	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Фрукты кислые, помидоры	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Фрукты сладкие, сухофрукты	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Овощи зеленые и некрахмалистые	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Овощи крахмалистые	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Молоко	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Кисломолочные продукты	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Сыр, брынза	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Яйца	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Орехи	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● ХОРОШО

● ДОПУСТИМО

● ПЛОХО

Как питаться правильно

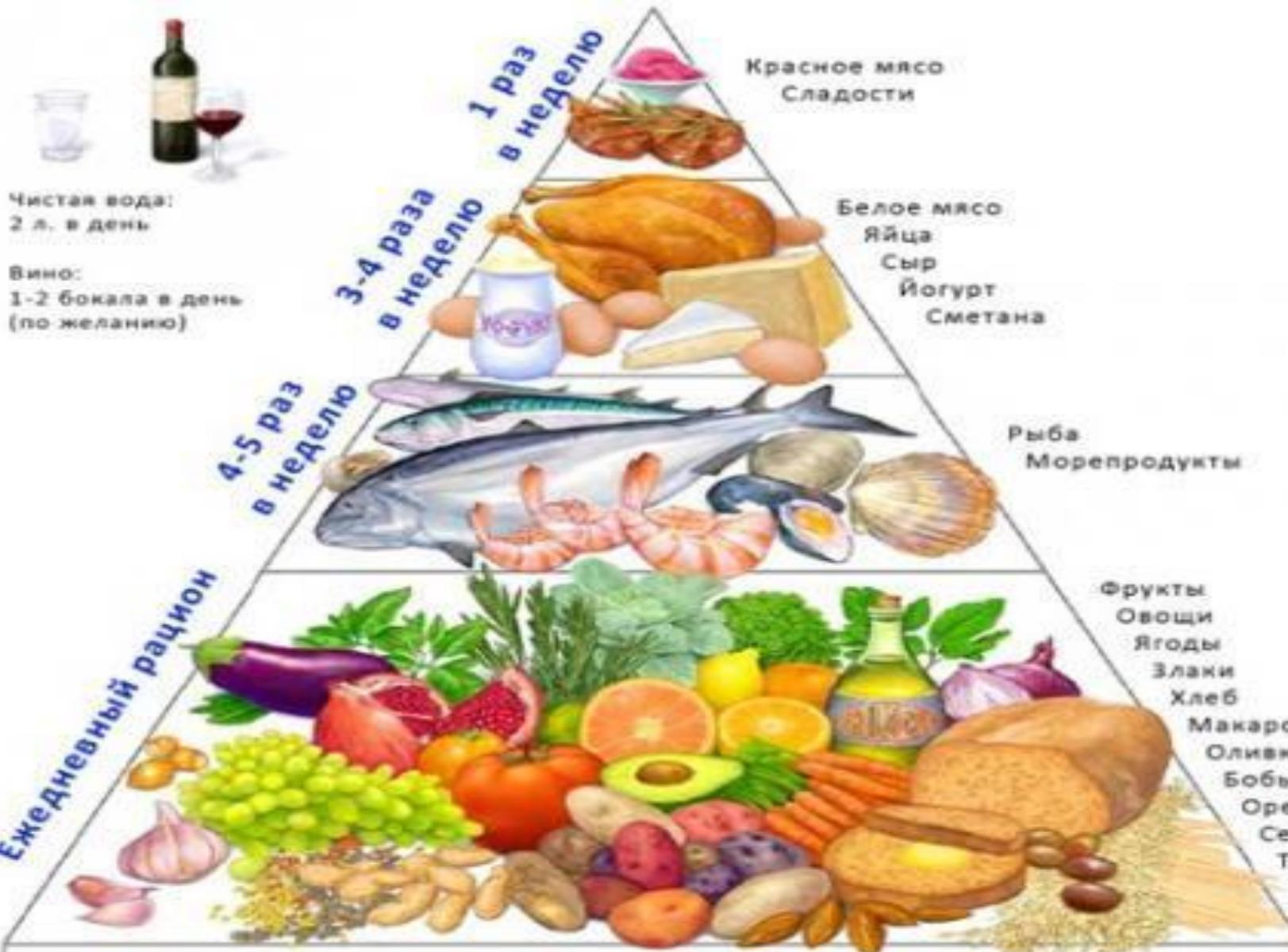


Пирамида изображает современную официальную модель питания. Но если у неё убрать верхушку и изрядно подрезать основание, то получится идеальная программа питания



Чистая вода:
2 л. в день

Вино:
1-2 бокала в день
(по желанию)



Физическая
активность.

Семейные и
дружеские
обеда.

Средиземноморская диета против расшатанных нервов





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

главное, чтобы всё было натуральным



Здоровье

Ваше самочувствие лишь зеркало вашего образа жизни.



Кто сказал, что я болею?

Считайте, что я просто пью особенный чай! :)



Самовар, что море Соловецкое,
пьют из него здоровье молодецкое.



Яблоко на ужин

и доктор не нужен



*Полнобди здоровое питание
... и полнобдшь себя*



*Здоровый образ жизни это не миф
Это нужно просто увидеть!*



Жизнерадостность-это не только

..признак здоровья, но и действенное средство от болезней!

Берегите своё здоровье!!!!



*Наше здоровье в наших руках
Отказ от вредных привычек сегодня ведет к
здоровому будущему завтра*