

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



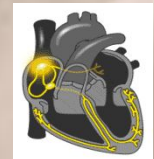
Дыхательная система



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.**

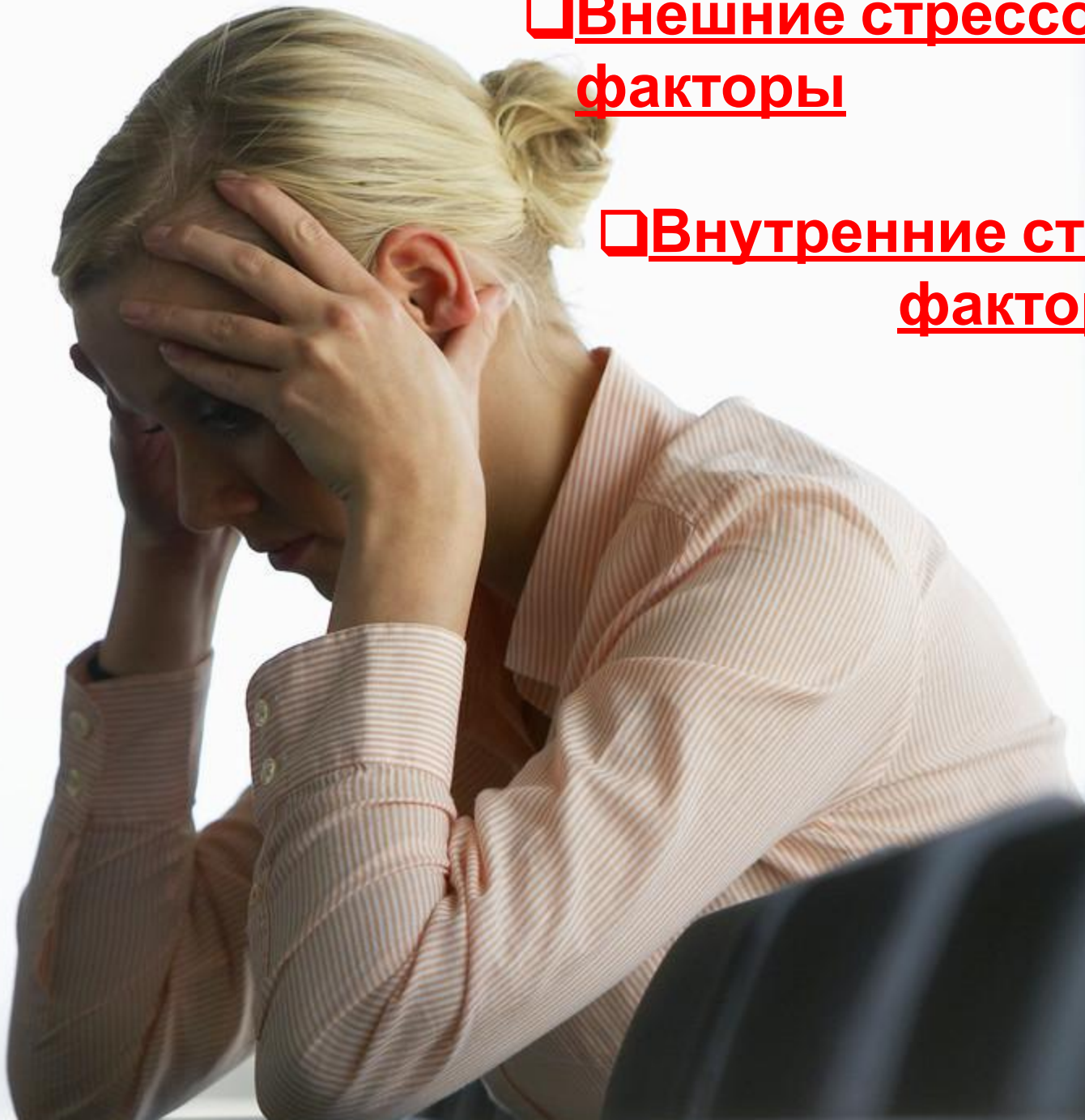
**Впервые употребил это слово известный канадский биолог Г. Селье в 1936 г. Сам термин имеет английские корни и переводится на русский язык как «напряжение». Немного позднее ученый выделил 3 стадии стресса:**

**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:

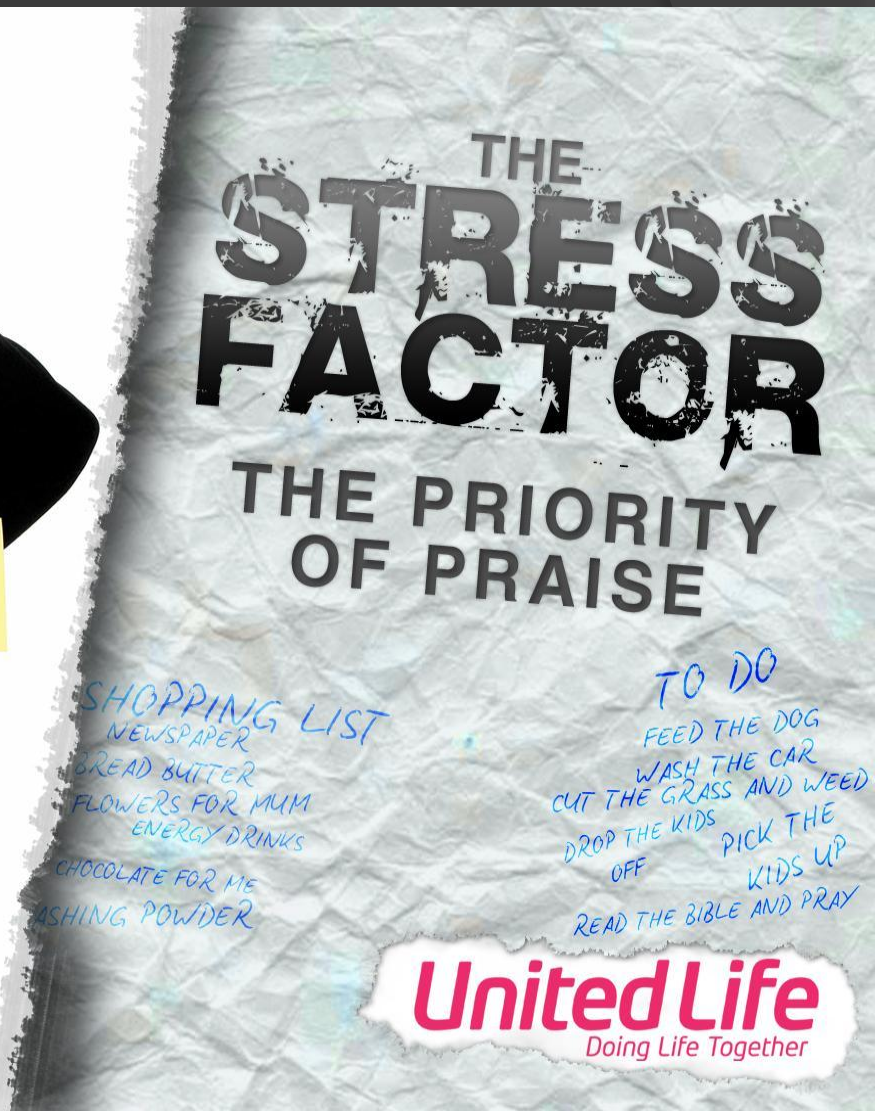
- Подавление иммунной системы, ведущее к учащению простудных и инфекционных заболеваний
- Тяга к определенному виду пищи
- Снижение массы тела
- Постоянная усталость
- Потеря аппетита
- Резкие перемены настроения
- Угнетенное состояние
- Волнение
- Высыпания на коже





ДИРЕКТОР

# Какие изменения происходят в организме????



**Последствиями  
стресса могут быть:**

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



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

Почему мы толстеем?



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

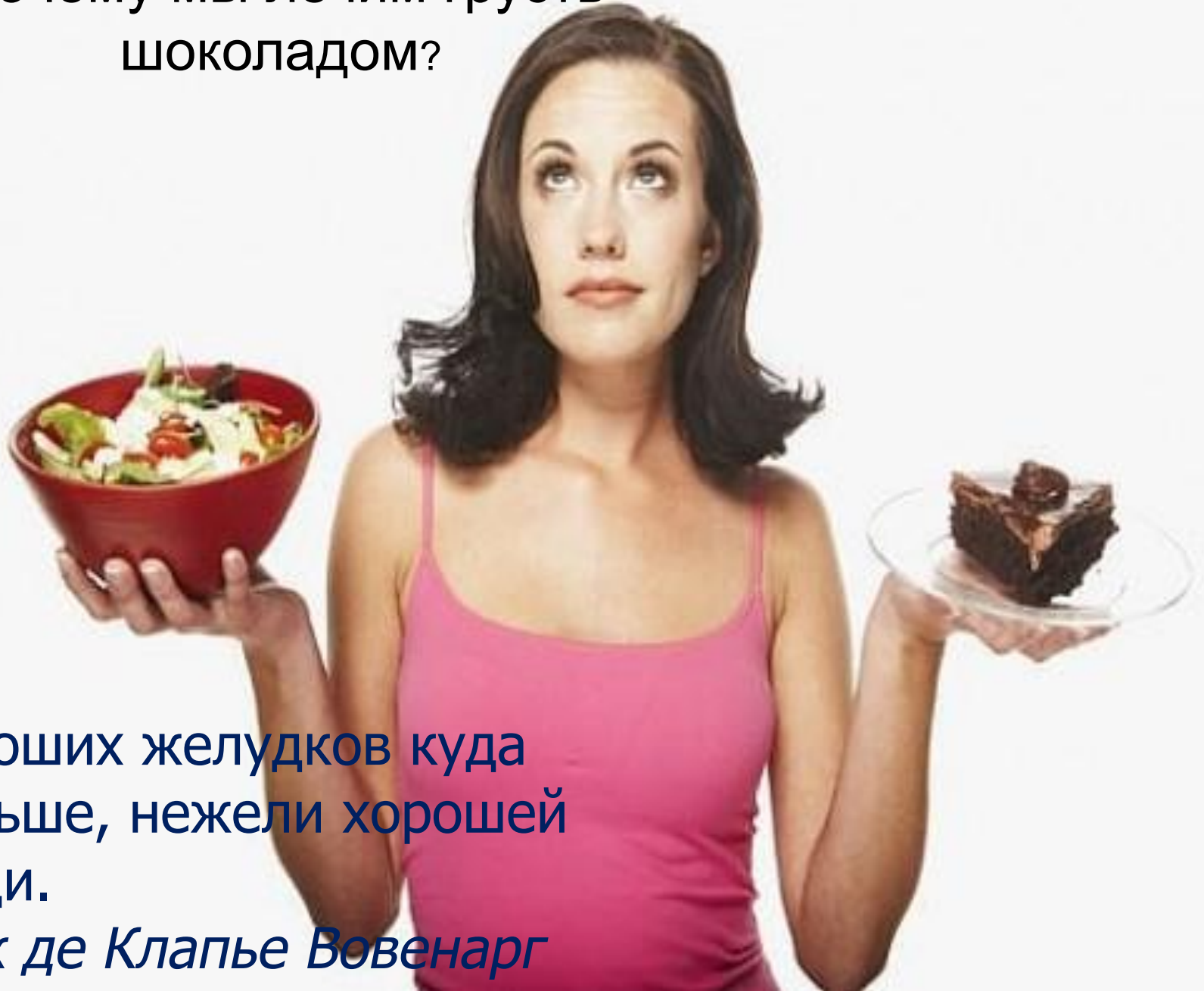


Будьте здоровы

Мы едим то, что мы едим



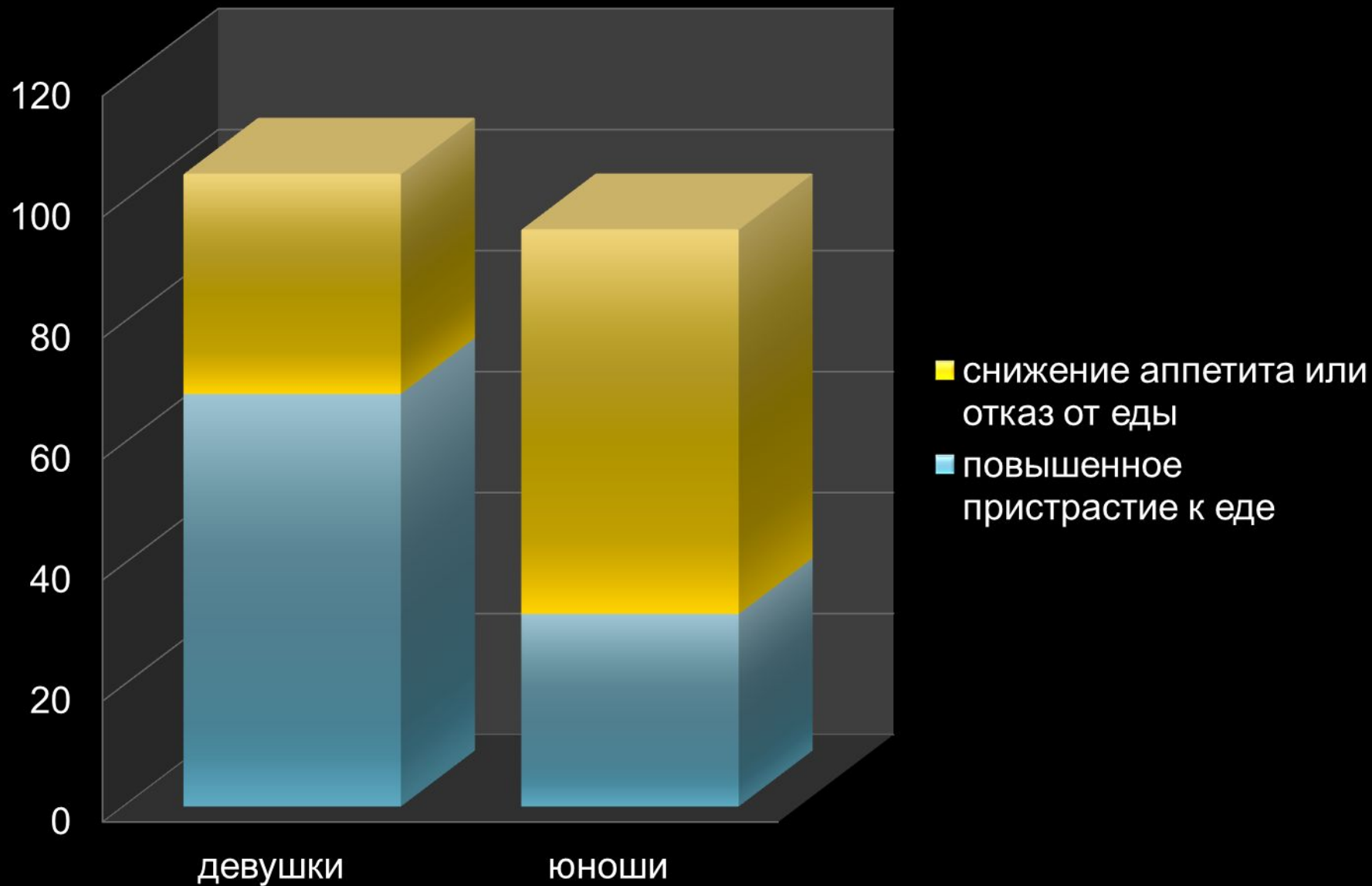
# Почему мы лечим грусть шоколадом?



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

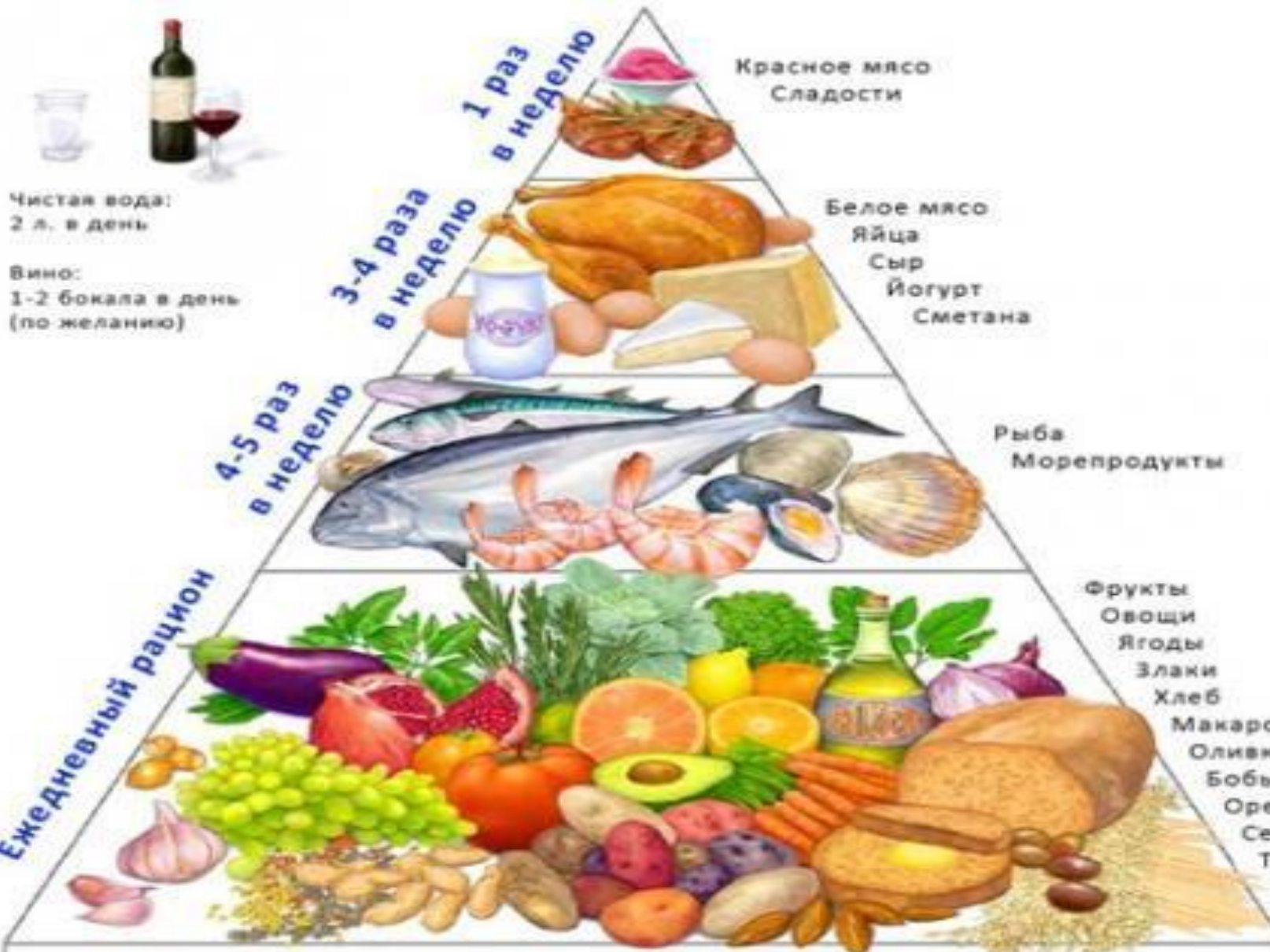
# Как питаться правильно





Чистая вода:  
2 л. в день

Вино:  
1-2 бокала в день  
(по желанию)



1 раз  
в неделю

Красное мясо  
Сладости

3-4 раза  
в неделю

Белое мясо  
Яйца  
Сыр  
Йогурт  
Сметана

4-5 раз  
в неделю

Рыба  
Морепродукты

Ежедневный рацион

Фрукты  
Овощи  
Ягоды  
Злаки  
Хлеб  
Макаронны  
Оливковое масло  
Бобы  
Орехи  
Семечки  
Травы  
Специи

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! :)



© deymya-online.ru — деревенский портал

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*