

# Здоровое и вредное питание

*«Мы едим для того, чтобы жить, а не живем  
для того, чтобы есть»*

Подготовили: Кепова Ангелина Андреевна, Вялых Анна Алексеевна

# Знакомство

Привет! Мы студентки медицинского университета РНИМУ им. Пирогова, учимся на 5 курсе. В дальнейшем планируем стать педиатрами.

Мы подготовили доклад по инициативе старосты студенческого научного кружка про пропедевтику детских болезней, выпускницы вашего лица.







1. Почему правильное питание полезно?



2. Принципы правильного питания



3. Белки/Жиры/Углеводы



4. Польза овощей и фруктов



5. Путеводитель по здоровому рациону

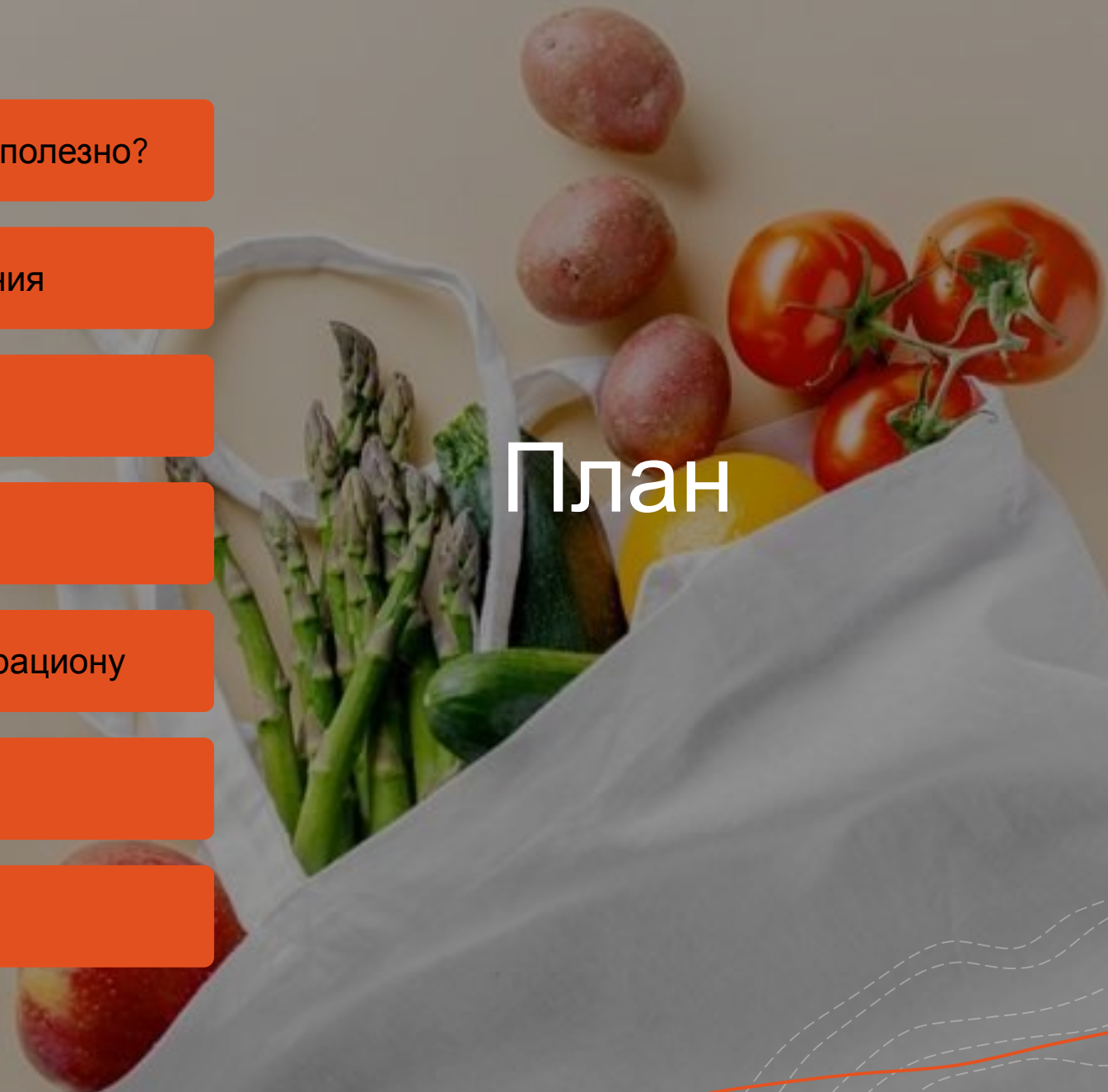


6. Конструктор ланчбокса



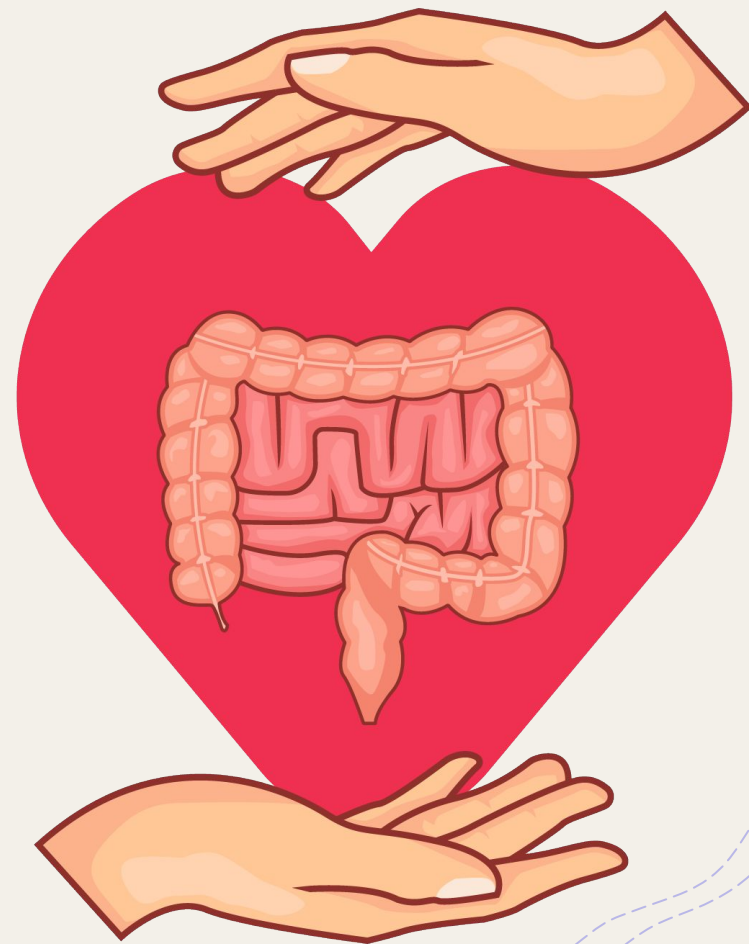
7. Мифы о питании

# План



# Почему правильное питание полезно?

- + 1. Снижает риски развития многих хронических заболеваний (сердца, сосудов, почек, головного мозга, печени)
- + 2. Нормализация массы тела (внешний вид и общее здоровье организма)
- + 3. Питание для микробиоты толстого кишечника, которая отвечает за нашу иммунную систему и настроение





# Из чего состоит правильное питание?

1. Принцип сбалансированности (достаточное количество белков/жиров/углеводов).

2. Принцип разнообразия

3. Принцип дозированности

4. Культура питания

5. Принцип регулярности

6. Принцип осознанности



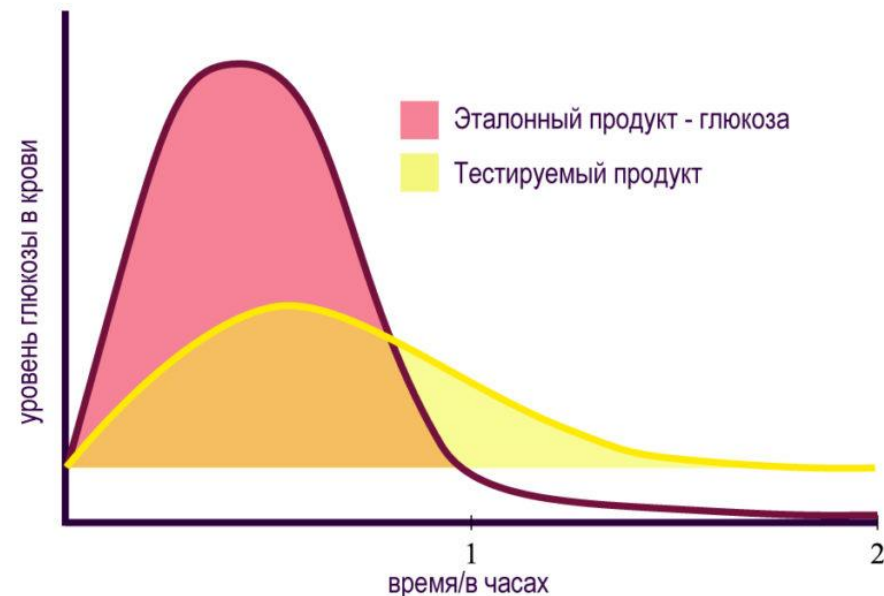
# Белки

- Зачем? Основной строительный материал, обеспечение работы иммунной системы, переносчики витаминов, гормонов, липидов, защита ДНК.
- Нам необходимы аминокислоты белков для выполнения всех перечисленных функций. Часть из них – незаменимые аминокислоты, то есть можем получить только из пищи.
- Нормы белков: 0,75 – 1 г на 1 кг массы тела; 30% от калоража должна приходиться на белки.



# Углеводы

- + **Обязательный** компонент!
- + Зачем? Основной **источник энергии**, структурный **элемент внутренней среды** организма, присутствие **клетчатки**, обеспечивают **чувство насыщения**.
- + Все углеводы расщепляются до глюкозы, некоторые делают это быстрее, а некоторые медленнее.
- + **Гликемический индекс** – показатель скорости попадания глюкозы в кровь.
- + Норма: 230– 250 **г/день**, 50–55% от суточного калоража



Количество углеводов в контрольной (эталонной) и тестовой пище должно быть одинаковым.







# Углеводы

Простые углеводы  
(быстрые)

Сложные углеводы  
(медленные)



Высокий GI, короткое время насыщения  
(сахароза, лактоза, глюкоза, фруктоза,  
рибоза)



Низкий GI, более длительное насыщение  
(крахмал, гликоген, целлюлоза)



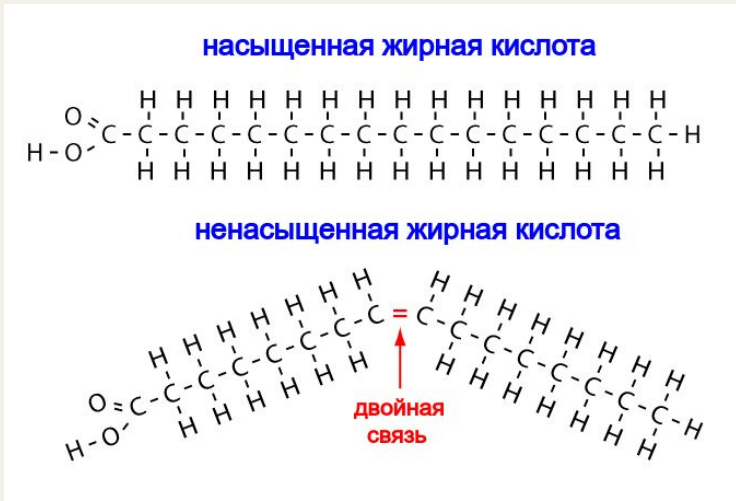
# Жиры

- + Зачем? Формирование нервной системы, основа биологической мембраны каждой клетки, основа половых гормонов, желчных кислот, витамина Д.
- + Нормы: 1–1,1 г на 1 кг/де **Жиры** ного калоража.

Растительные –  
ненасыщенные  
жиры

Животные –  
насыщенные жиры

По количеству  
двойных связей  
выделяются  
**моноеновые и  
полиеновые**  
жирные кислоты







# Что делать с транс-жирами?



**Рекомендуется отказаться от транс-жиров.**

Как облегчить этот этап?

- Делать свой рацион разнообразным и сбалансированным
- Заранее определиться с перекусом
- Искать для себя новые интересные сочетания

# Овощи и фрукты



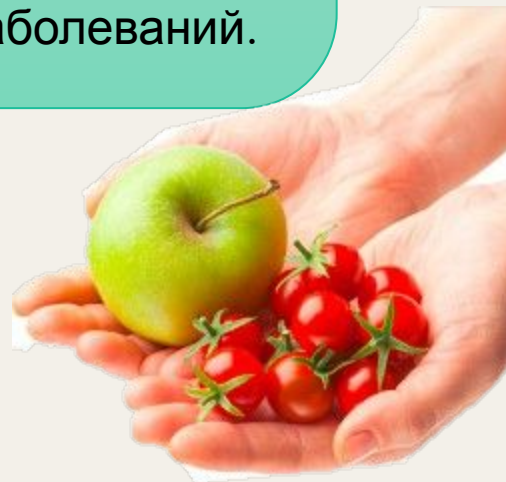
Содержат антиоксиданты, витамины и минералы, богаты клетчаткой:

1. Снижает глюкозу в крови, скорость всасывания сахаров.
2. Улучшает пищеварение, насыщение едой, разнообразие микрофлоры кишечника (особенно крупы, бананы, помидоры, лук)
3. Каждые **дополнительные 7 г** клетчатки снижают риск рака прямой кишки, инсульта, сердечно-сосудистых заболеваний.

## Как увеличить потребление клетчатки?

1. Ешьте овощи, фрукты, сухофрукты.
2. Выбирайте продукты из неочищенного зерна.
3. Пеките сами из такой муки.

5 порций в день на овощи и фрукты







- ✓ АНТИОКСИДАНТЫ
- ✓ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ
- ✓ КЛЕТЧАТКА
- ✓ РАЗНООБРАЗИЕ

5 порций в день



1 порция



## ОВОЩИ МЕСТНЫЕ



морковь  
свекла  
капуста  
картошка  
тыква  
редьки (зеленая, черная)  
кабачки (осенью)  
лук  
огурцы свежие  
(с марта)  
грибы  
(вешенки, шампиньоны)  
яблоки семирено  
зелень пучками (поставить  
в вазу на стол)

## ПРИВОЗНЫЕ



цветная капуста  
брокколи  
перец сладкий помидоры  
черри  
простые помидоры  
огурцы  
китайская капуста,  
айсберг

**ФРУКТЫ**  
мандарины  
яблоки  
хурма  
авокадо  
бананы  
киви

## ЗАМОРОЖЕННЫЕ



тыква, репа  
(кубиками в пакетиках)  
зелень  
зеленый горошек  
кукуруза  
шпинат  
овощные смеси  
стручковая фасоль  
соевые бобы  
брокколи  
цветная капуста  
грибы  
ягоды (смородина,  
малина, брусника и др)

## КОНСЕРВЫ



квашеная капуста  
кабачковая икра  
соленые огурцы  
томатная паста  
лечо  
грибы  
оливки  
кукуруза  
горошек  
чечевица  
фасоль  
нут

## СУХОФРУКТЫ



вишня  
изюм  
яблоки  
курага  
финики  
чернослив  
ананасы  
манго



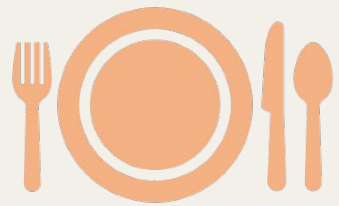
Овощной клуб

# Фруктоза – Да или Нет?

- + Фруктоза – один из компонентов сахарозы (рафинированного сахара), также содержится в фруктах.
- + Метаболизм фруктозы отличается от метаболизма глюкозы, и переизбыток фруктозы вызывает усиленный синтез жиров.
- + НО! Переесть фрукты сложно, чем печенья и прочие сладости.
- + Фруктоза – не является здоровой альтернативой глюкозе, поэтому не надо отказываться от глюкозы в пользу фруктозы! Но фруктоза необходима в разумных количествах 55-75 г/день.



# Путеводитель по здоровому рациону



масла и другие продукты, содержащие **ЖИРЫ**



**Ешьте реже и в меньших количествах**

# Путеводитель по здоровому рациону

Старайтесь есть минимум 5 порций овощей и фруктов каждый день.

Ешьте разнообразно – ешьте радугу!

Добавляйте овощи к каждому приему пищи, даже к перекусам.



масла и другие продукты, содержащие **ЖИРЫ**



Ешьте реже и в небольших количествах



# Путеводитель по здоровому рациону

Выбирайте цельнозерновые продукты с высоким содержанием клетчатки без искусственно добавленных жиров, соли и сахара. Эта группа должна составлять треть всего рациона.



масла и другие продукты, содержащие **ЖИРЫ**

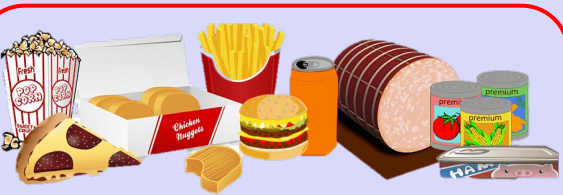


**Ешьте реже и в небольших количествах**

# Путеводитель по здоровому рациону

Старайтесь включать молочные продукты в рацион ежедневно в качестве источника кальция и витаминов группы В – примерно 2 порции в день.

Используйте этикетки на продуктах, чтобы выбрать молочные продукты без добавленного сахара.



Ешьте реже и в небольших количествах



масла и другие продукты, содержащие **ЖИРЫ**





# Путеводитель по здоровому рациону

Помимо белка животного происхождения старайтесь включать также продукты, богатые растительным белком – тофу, бобовые, нут, чечевица (минимум одна порция в день).

Минимум 2 порции рыбы еженедельно.



Ешьте реже и в меньших количествах



масла и другие продукты, содержащие **ЖИРЫ**

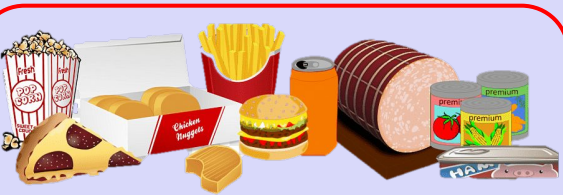


# Путеводитель по здоровому рациону

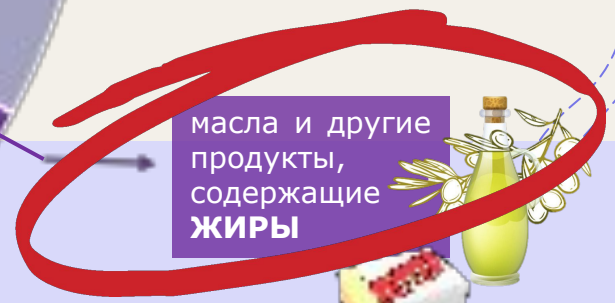
Отдавайте предпочтение ненасыщенным жирам и добавляйте к рациону примерно 65г/день.

Например:

- 1/2 авокадо
- 1 ложка растительного масла
- горсть семечек или орехов



Ешьте реже и в небольших количествах



масла и другие продукты, содержащие **ЖИРЫ**



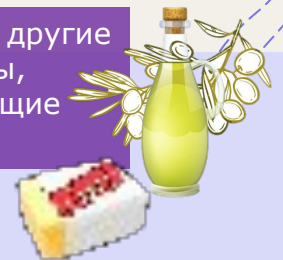
# Путеводитель по здоровому рациону

Эта группа не является частью здорового сбалансированного рациона. Если вы выбираете такие продукты, не заменяйте ими основной рацион.

Рекомендуется не более 30г сахара в день.



масла и другие продукты, содержащие **ЖИРЫ**









# Конструктор ланчбокса



**1 порция - размер кулака**  
перекус - 2 порции  
прием пищи - 3-4 порции



## Шаг 1: выберите овощи и один фрукт

- помидоры черри
- огурец
- мини-кукуруза
- стручки горошка
- сладкий перец
- морковные палочки
- редиски
- оливки
- яблоко
- груша
- черника
- малина
- финик
- изюм
- курага


## Шаг 2: что добавить для сытости?

выберите 1-2 ингредиента

- омлет без молока
- яйцо
- пара кубиков тофу
- хумус
- тунец из банки
- креветки
- кусочек мяса
- моцарелла
- кефир/ряженка
- йогурт







### Шаг 3: добавить для активного дня

выберите 1-2 ингредиента:

- зерновой хлебец
- рисовый хлебец
- зерновой хлеб
- горсть гречневых хлопьев
- зерновые мини-оладушки
- лаваш
- чипсы из киноа
- орехи (горсть)
- домашний попкорн







# Мифы о питании

## SIMPLE CARBS

vs.

## COMPLEX CARBS



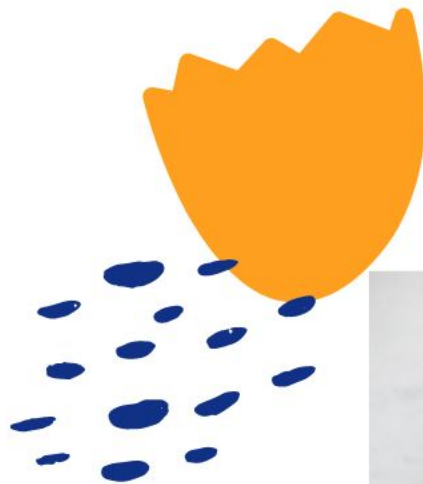
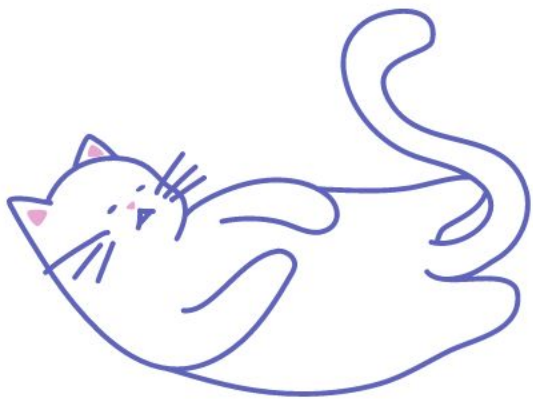
## Миф №1: Углеводы вредны

На данный момент проведено много научных исследований о влиянии углеводов на наш организм и доказано, что потребление меньшего количества обработанных углеводов может быть полезным, если это поможет вам питаться здоровее. Но если сокращение углеводов в целом заставляет вас есть хуже или чувствовать себя хуже, вам следует пересмотреть свое отношение к ним. Если вы хотите похудеть, важно не заменять жир углеводами или углеводы жиром, а заканчивать большинство дней с дефицитом калорий.

Истина: до тех пор, пока вы не переусердствуете, в углеводах нет ничего изначально вредного.







## Миф №2: Жиры вредны

В то время как диета с низким содержанием жиров не является по своей сути нездоровой, избегание всего жира в вашем рационе может быть опасным, потому что вашему организму необходимо потреблять по крайней мере некоторые жирные кислоты омега-3 и омега-6. Что касается насыщенных жиров, являющихся основной причиной сердечно-сосудистых заболеваний: да, еще один миф.

В конце концов, трансжиры-это единственный вид жира, который, как было показано, категорически вреден для здоровья.







## Миф №3: Соль вредна

В некоторых мифах есть доля правды. Исследования связали избыток соли с гипертонией (высоким кровяным давлением), повреждением почек и повышенным риском снижения умственных способностей.

Однако соль (натрий) является важным минералом; ее потребление имеет решающее значение для вашего здоровья. Проблема возникает, когда вы потребляете слишком много натрия и слишком мало калия.



## Миф №4: Хлеб вреден

Репутация хлеба сильно пострадала за последние несколько лет (особенно белого хлеба). Недоброжелатели хлеба, как правило, приводят два аргумента против его потребления:

- От хлеба поправляешься.
- Хлеб содержит много глютена, что вредно для здоровья.

По сути потребление хлеба как такового не ведет к набору веса, но он, как правило, содержит много калорий, и поэтому его легко переесть. И, конечно, большинство людей едят хлеб с другими высококалорийными продуктами, такими как масло, арахисовое масло, джем или мед.



## Миф №5: Пить витамины необходимо всем

Далеко не всем необходимо потребление витаминов дополнительно с пищей, достаточно питаться разнообразно и правильно для того, чтобы избежать дефицита витаминов и минералов. Исключение составляет витамин Д, дополнительное применение которого рекомендуется в северных регионах (в том числе и в России).



VS





**Спасибо за внимание!**

