



Питание — важнейшая физиологическая потребность организма, которая заключается в постоянном пополнении ресурсов для выработки энергии.





Многие учёные посвятили жизнь изучению пищеварительной системы и основ питания.



Алексей Алексеевич
Покровский
(1916–1976 гг.)

«Беспорядочное питание, к сожалению, довольно обычно для многих. Едят на ходу, что придётся, забывают поесть вовремя, пренебрегают возрастными особенностями, условиями труда и климата, позволяя себе упрямо нарушать правила питания: одни переедая, надеясь на свой организм, другие, недоедая, из сузубо эстетических соображений — «для сохранения стройной фигуры»...



Алексей Алексеевич
Покровский
(1916–1976 гг.)

...Для того чтобы пища приносила максимальную пользу, чтобы дети росли здоровыми и сильными, чтобы люди могли долго оставаться работоспособными, нужно, чтобы каждый понимал законы рационального питания, поэтому необходимо науку о питании сделать доступной и понятной для всех».

А.А. Покровский





Рациональное питание —
это достаточное в количественном и
полноценное в качественном отношении
питание.

Рациональное питание

```
graph TD; A[Рациональное питание] --> B[режим питания]; A --> C[пищевой рацион];
```

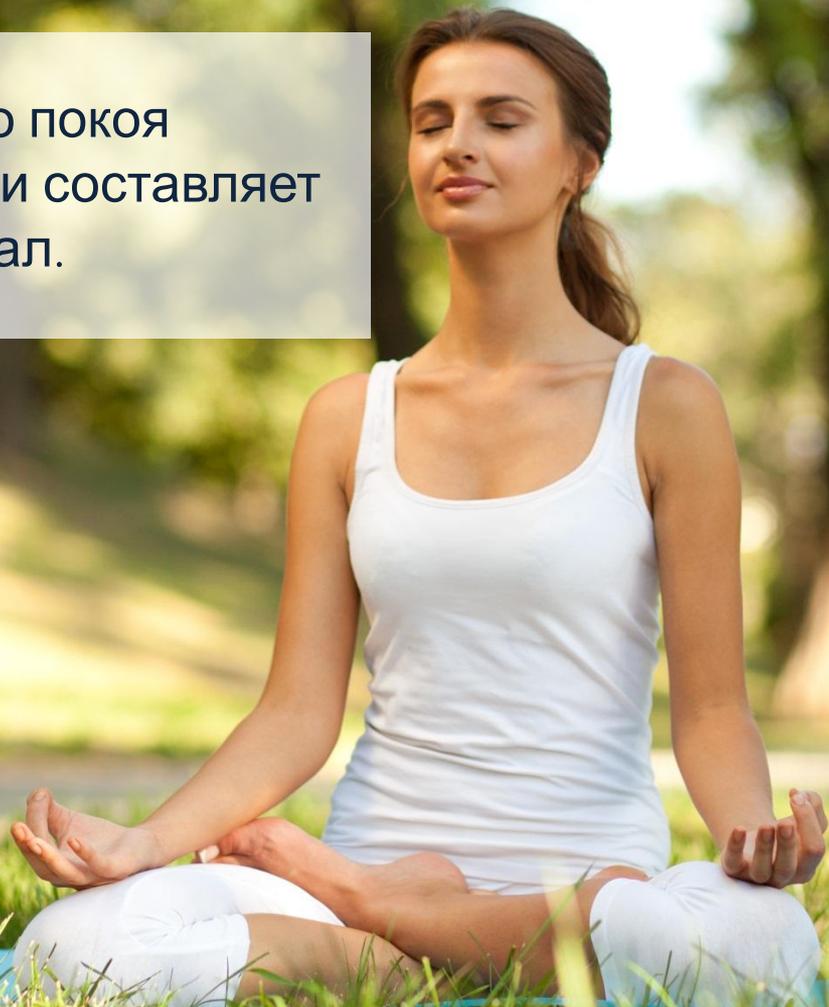
режим питания

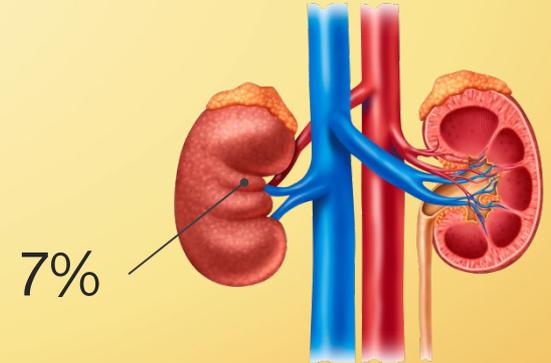
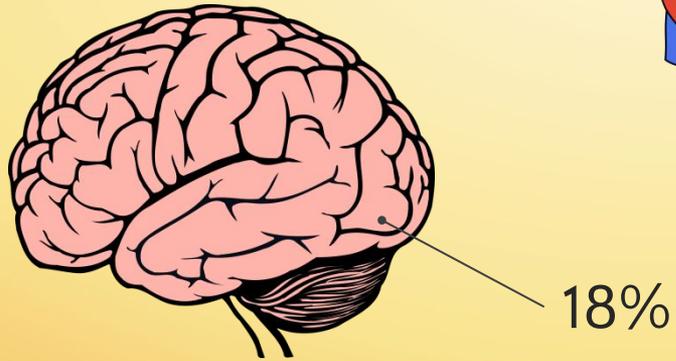
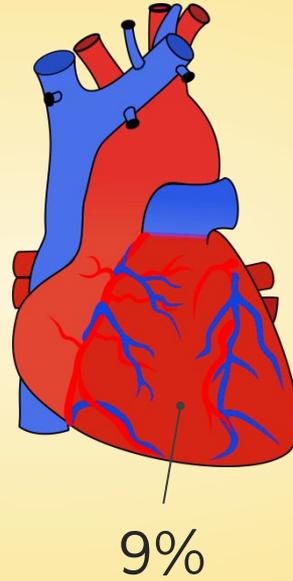
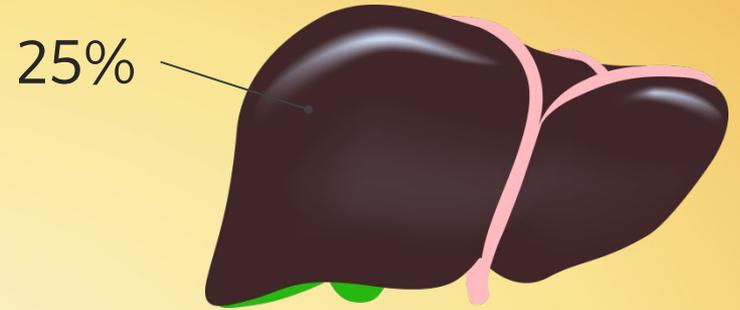
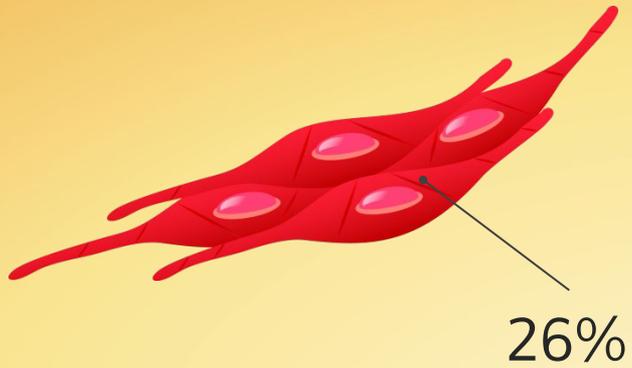
пищевой рацион



Пищевой рацион является главным условием рационального питания.

В состоянии полного покоя
потребление энергии составляет
около 1700–2000 ккал.







При увеличении физической нагрузки
увеличиваются и энергозатраты.



Суточные нормы питания и энергетические потребности детей

<i>Возраст</i>	<i>Белки, г/кг</i>	<i>Жиры, г/кг</i>	<i>Углеводы, г/кг</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
7–10	2,5	1,5–2,0	330	2300–2800
11–15	2,0	1,0–1,5	350–400	2800–3000
Старше 16	Менее 2,0	1,0	450–500	3000–3200

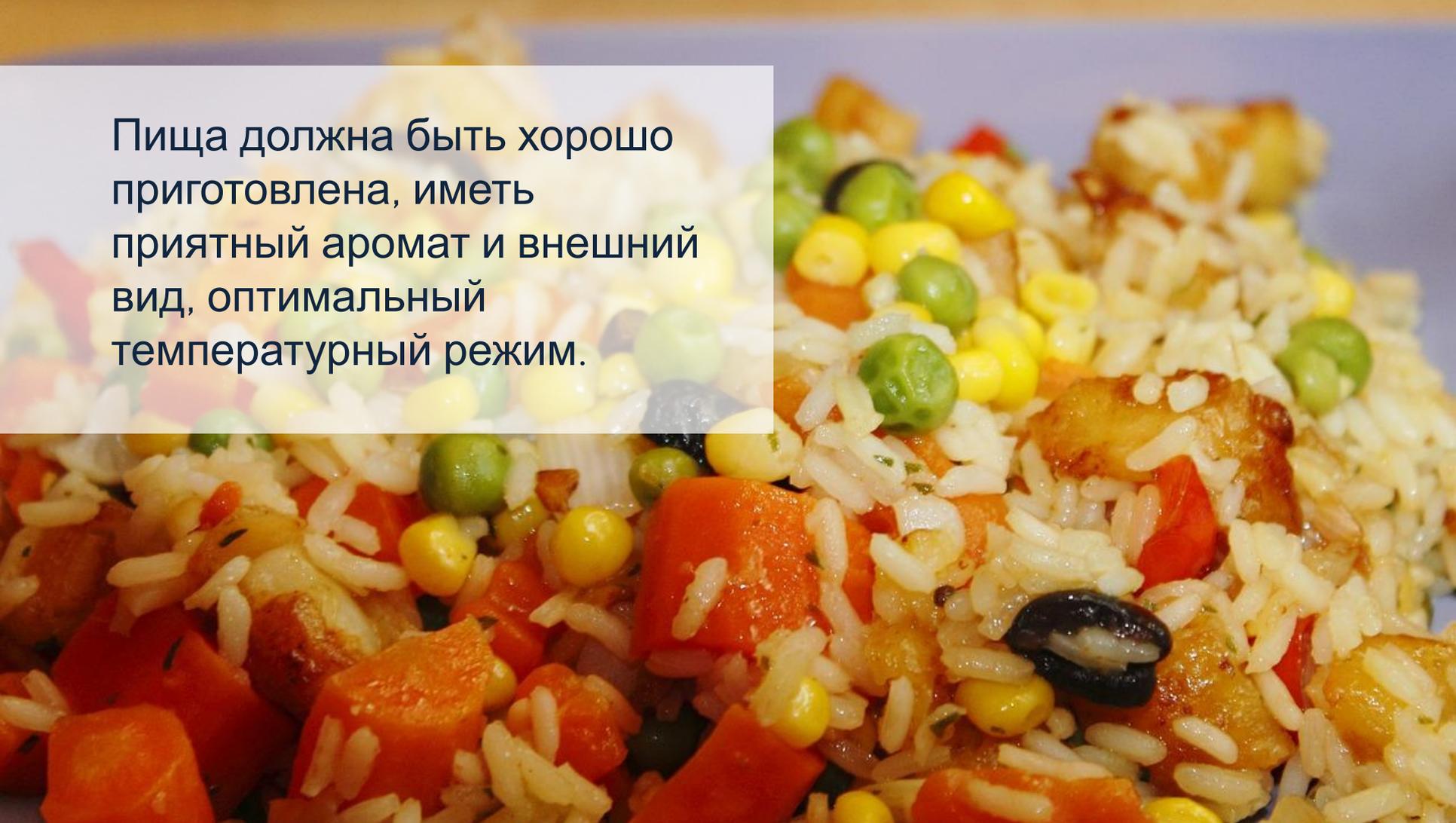


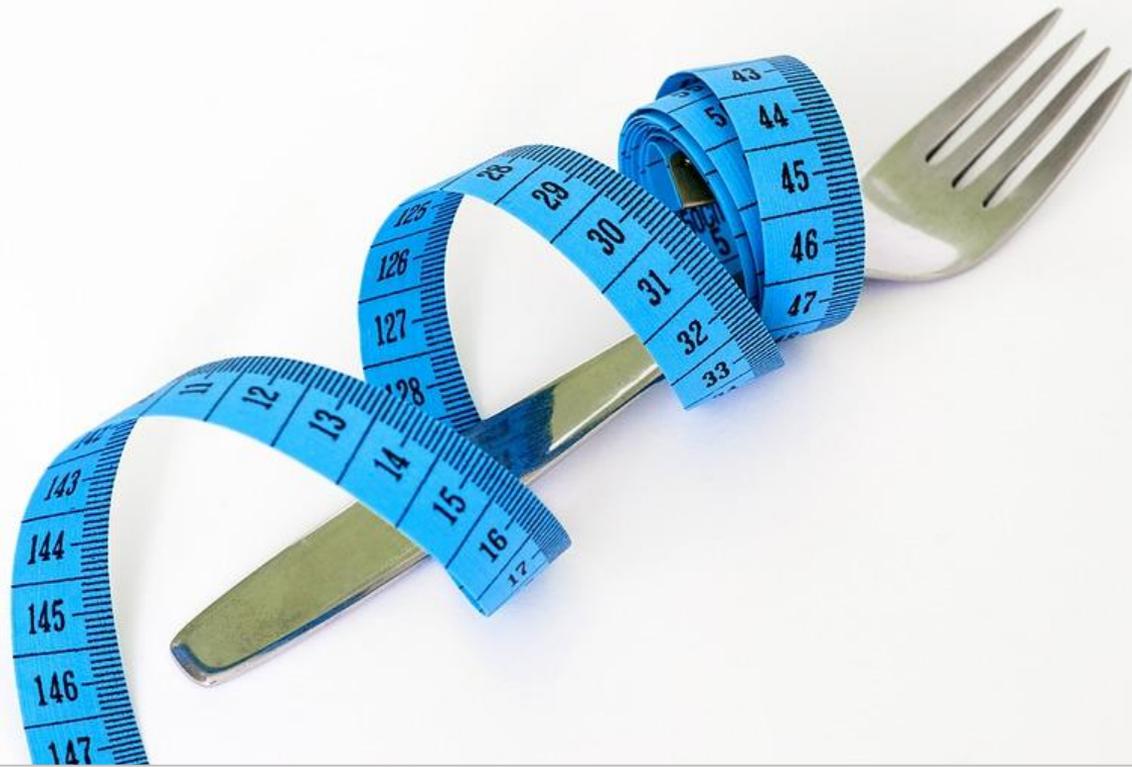
Диетология -- отдельная ветвь медицины, занимающаяся организацией рационального питания.



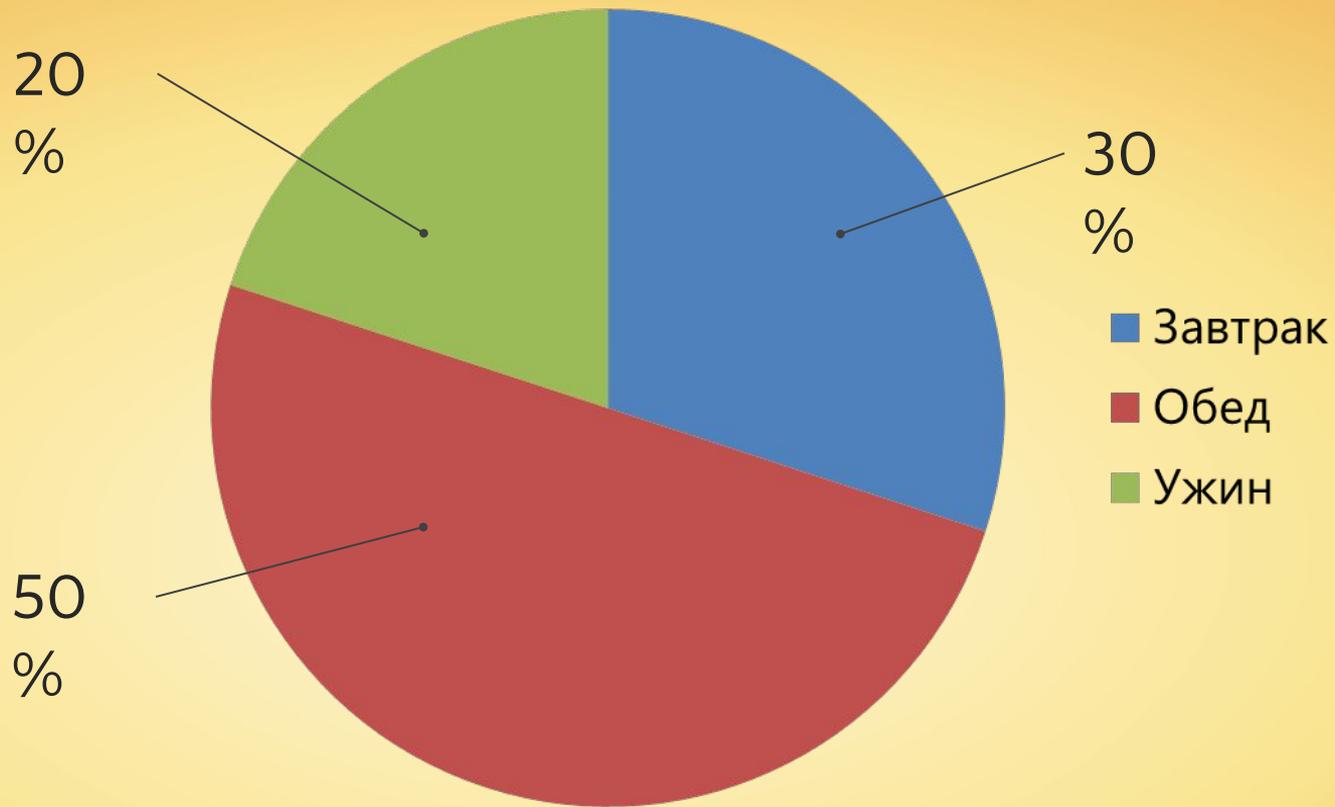
При составлении пищевого рациона следует помнить, что пища должна быть разнообразной.

Пища должна быть хорошо приготовлена, иметь приятный аромат и внешний вид, оптимальный температурный режим.





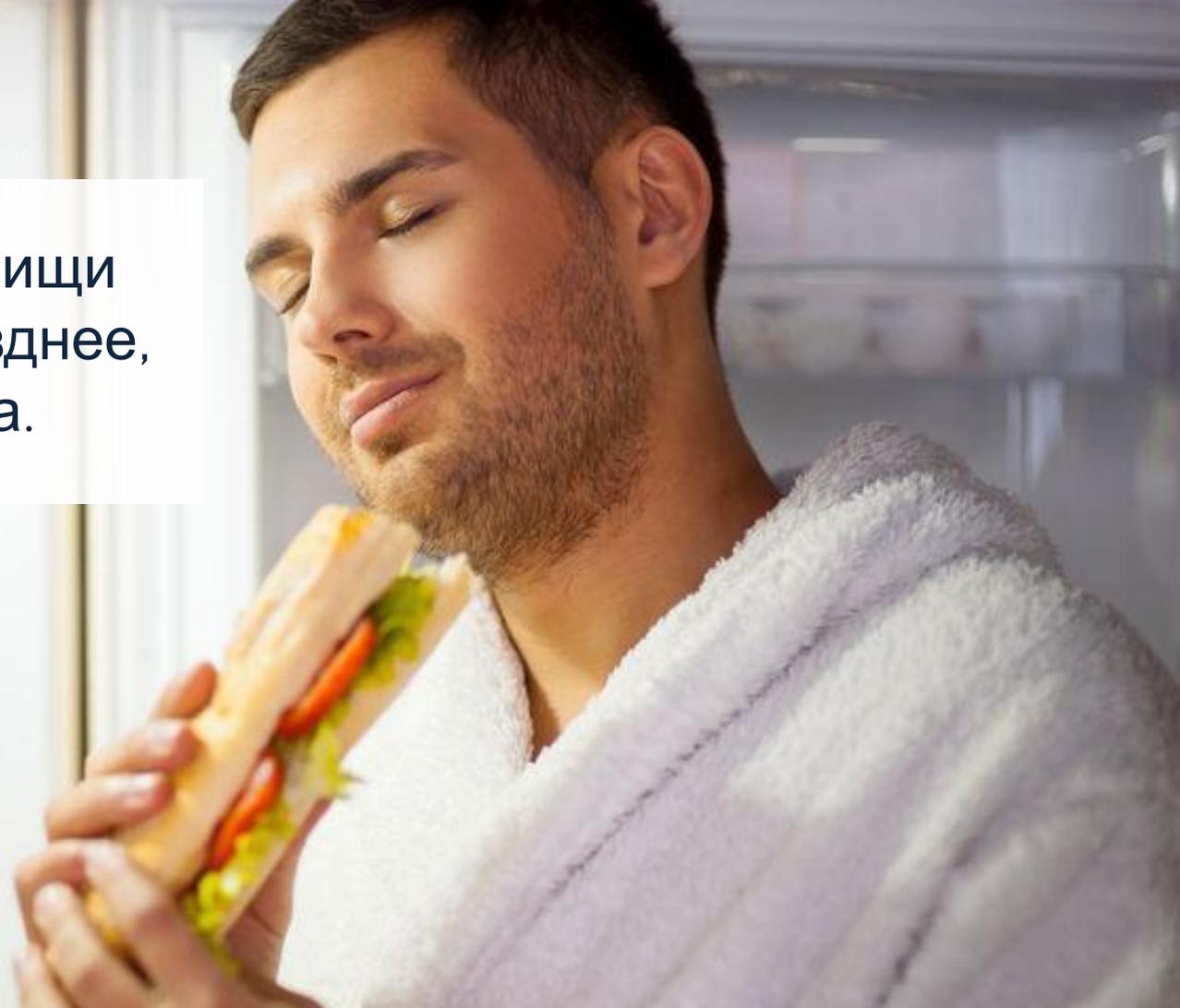
Вторым важным условием рационального питания является режим.



Оптимально принимать пищу
3–4 раза в день.

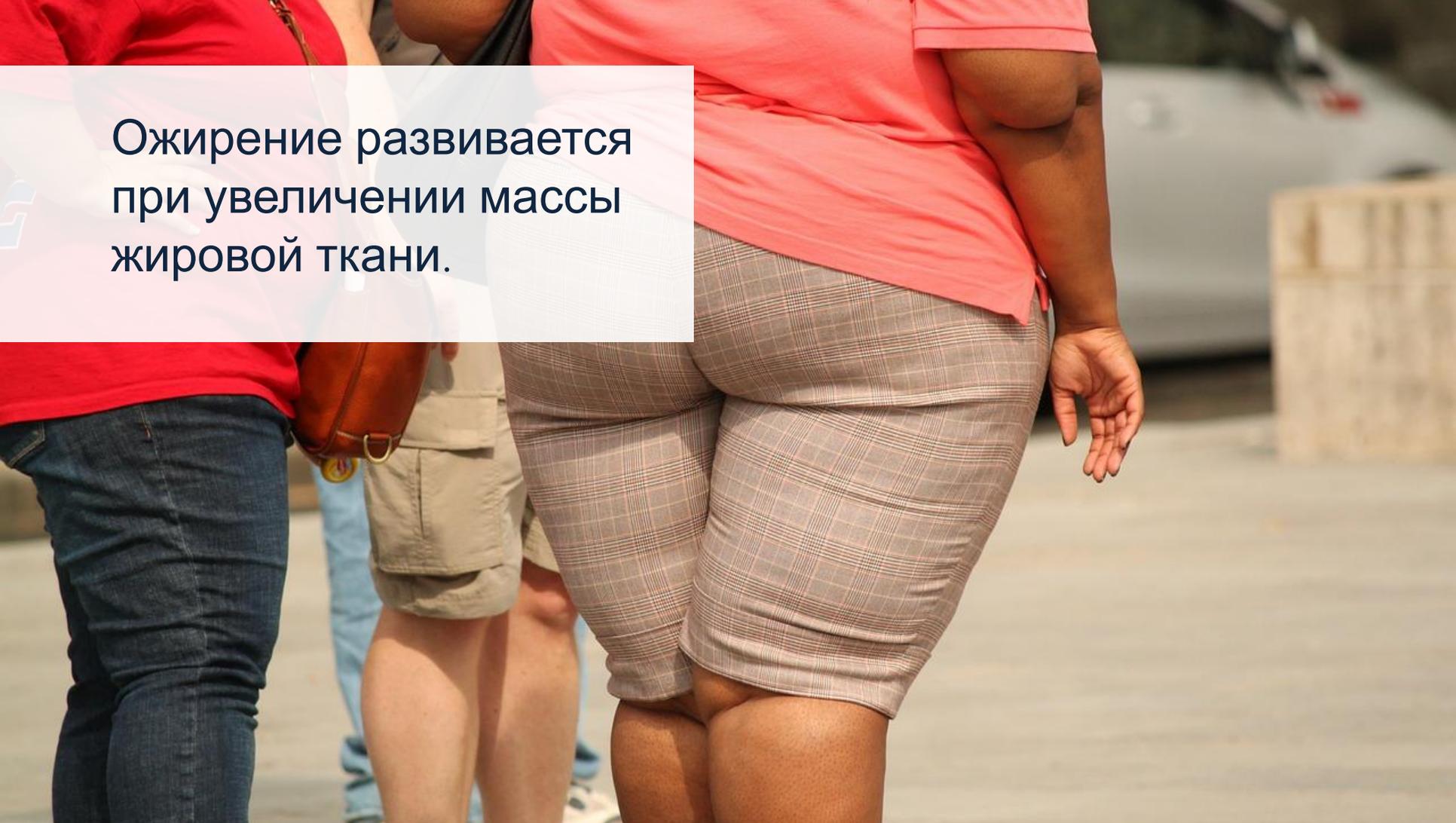


Последний приём пищи
должен быть не позднее,
чем за 3 часа до сна.





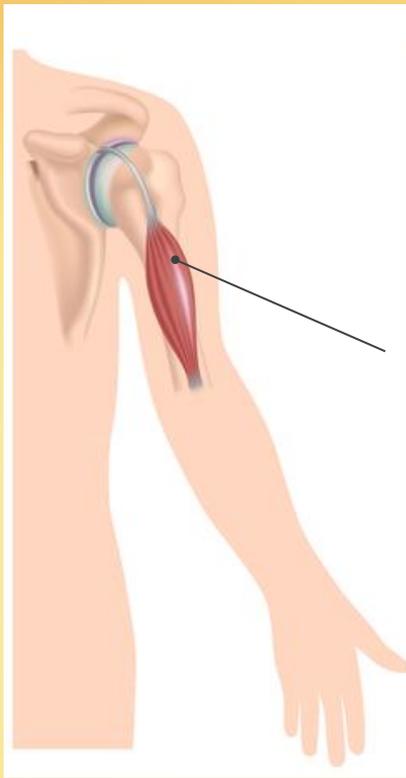
Невыполнение режима питания приводит к нарушению обменных процессов.



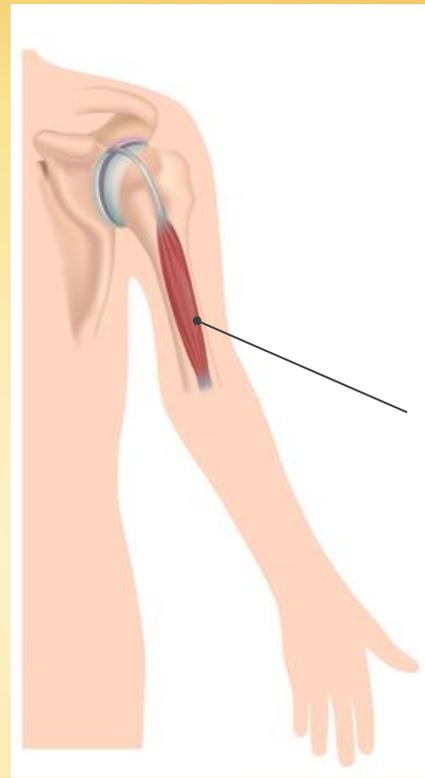
Ожирение развивается при увеличении массы жировой ткани.



Ожирение провоцирует развитие сахарного диабета, гипертонии.

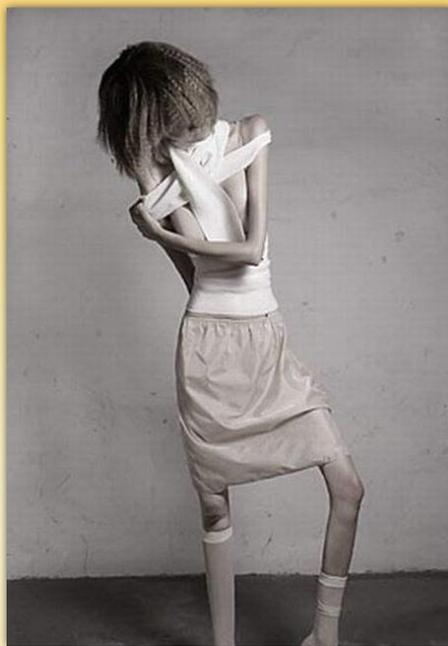


нормальная
мускулатура



дистрофия
мышц

Дистрофия характеризуется повреждением клеток и межклеточного вещества, нарушением трофики.



Анорексия — полный или частичный отказ от пищи, приводящий к резкому уменьшению веса.



Анорексия является серьёзным психическим расстройством, требующим помощи врача и госпитализации больного.



Булимия — чрезмерное переедание, после которого больной прибегает к вызову рвоты или приёму слабительных для очищения организма.



Как и анорексия, булимия является психическим заболеванием и требует помощи специалистов.