

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ
Минздрава России
Кафедра (название)

Практика
«Ознакомительная»

Гигиена ПИТАНИЯ

Подготовила:
студентка 106 группы
лечебного дела
Шугаева Дарья Андреевна

Тверь
2021 год



ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ, РАЦИОНАЛЬНОЕ, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ?

Здоровое питание (здоровая диета) — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Непосредственным изучением вопросов здорового питания, формированием соответствующего сбалансированного рациона и рекомендациями по его соблюдению занимается гигиена питания.

Гигиена питания — это отрасль гигиены, изучающая проблемы полноценной пищи и рационального питания здорового человека. В процессе развития из гигиены питания выделилась диетология, изучающая питание больных и разрабатывающая принципы лечебного питания.



ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

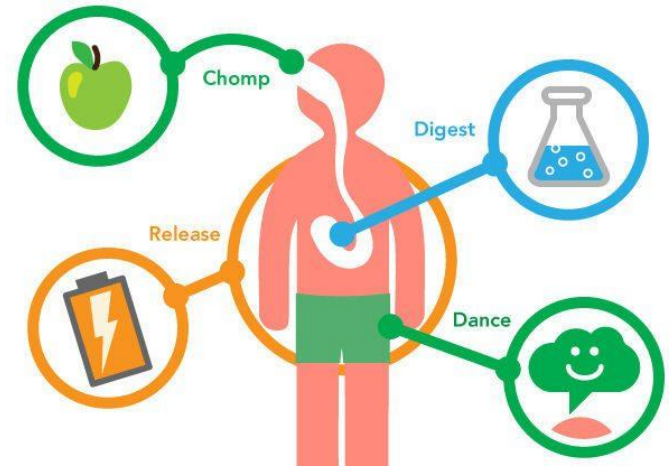
Вопросы питания стоят сегодня в центре внимания медицины. Во всех странах постоянно возрастает интерес к ним самых различных слоев населения, научных работников и государственных органов. Быстрое увеличение численности населения земного шара требует соответствующего роста производства пищевых ресурсов и продуктов питания — это одна из главных проблем, определяющих прогресс земной цивилизации.



ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ПИТАНИЯ

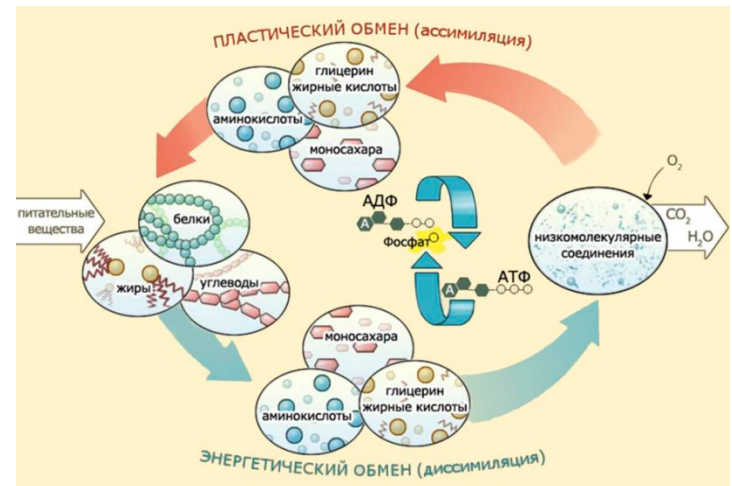
1. Снабжении организма энергией

В этом смысле человека можно сравнить с любой машиной, совершающей работу, но требующей для этого поступления топлива. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии, расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.



2. Снабжение организма пластическими веществами

К пластическим веществам, прежде всего, относятся белки, в меньшей степени — минеральные вещества, жиры и в еще меньшей степени — углеводы.





3. *Снабжение* организма биологически активными веществами Биологически активные вещества обязательно необходимы для регуляции процессов жизнедеятельности. Ферменты и большинство гормонов — регуляторы химических процессов, протекающих в организме, — синтезируются самим организмом. Однако некоторые коферменты (необходимая составная часть ферментов), без которых ферменты не могут проявлять свою активность, а также некоторые гормоны организм человека может синтезировать только из специальных предшественников, находящихся в пище. Этими предшественниками являются витамины, присутствующие в продуктах питания.

4. Выработка иммунитета, как неспецифического, так и специфического

Было установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества питания и, особенно, от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов. При недостаточном питании снижается общий иммунитет и уменьшается сопротивляемость организма самым различным инфекциям.

В процессе питания происходит постоянное поступление антигенов из пищеварительного тракта во внутреннюю среду организма, что приводит к выработке и поддержанию специфического иммунитета к белкам пищи.



СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИТАНИЯ



Сбалансированное питание означает полноценность питательности продуктов, которые мы употребляем. Здесь есть два значения:

- Первое – достаточное количество калорий и питательных веществ, во избежание дистрофии;
- Второе – физиологический баланс различных питательных веществ с целью укрепления здоровья и профилактики хронических заболеваний (например, пропорциональность между тремя важными энергоносителями: сахара, жиры, белки).

НОРМИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПИТАНИЯ

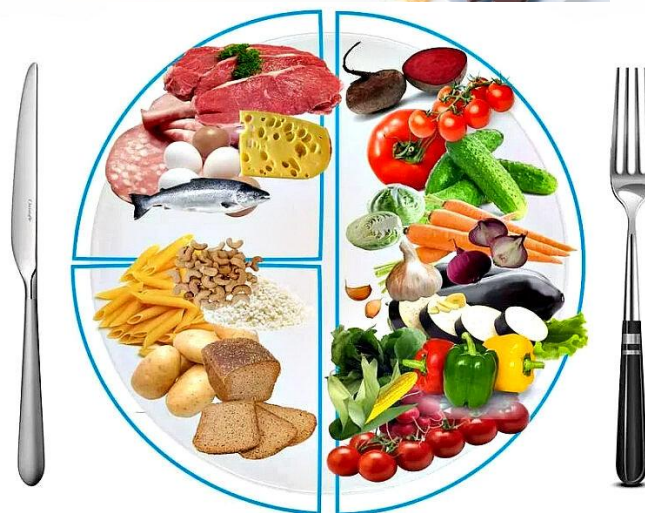
В целях профилактики алиментарных заболеваний очень важно знать потребности людей в обязательных пищевых веществах (с учетом возраста, пола и некоторых других особенностей человеческого организма), т.е. уметь определять индивидуальные нормы питания. Для этого сегодня существуют различные методические рекомендации, причем в разных странах они могут отличаться друг от друга.

Одним из таких документов, устанавливающих нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации, являются методические рекомендации Федерального центра гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Рациональное питание должно основываться на теории сбалансированного питания и предусматривать правильный режим потребления пищи. Необходимо знать и соблюдать три принципа рационального питания: умеренность, разнообразие и режим приема пищи.



ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ



1. ПЕРВЫЙ ПРИНЦИП РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ - УМЕРЕННОСТЬ.

Умеренность в питании необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией.

Закон сохранения энергии в природе является абсолютным, он справедлив не только для неживой материи, но действует и в живом организме, в том числе и в клетках органов и тканей человека.

Расход энергии в организме осуществляется тремя путями: в результате так называемого основного обмена, специфического динамического действия пищи и мышечной деятельности.

ЭНЕРГОЗАТРАТЫ

Физическая деятельность оказывает существенное влияние на расход энергии в организме человека. Чем больше физическая активность, тем больше энергии тратит организм человека. Если масса тела человека больше стандартной, то энерготраты при указанных видах деятельности пропорционально увеличиваются, если меньше — снижаются.

Суточные энерготраты человека зависят от возраста, пола, массы тела, характера трудовой деятельности, климатических условий и индивидуальных особенностей протекания реакций обмена

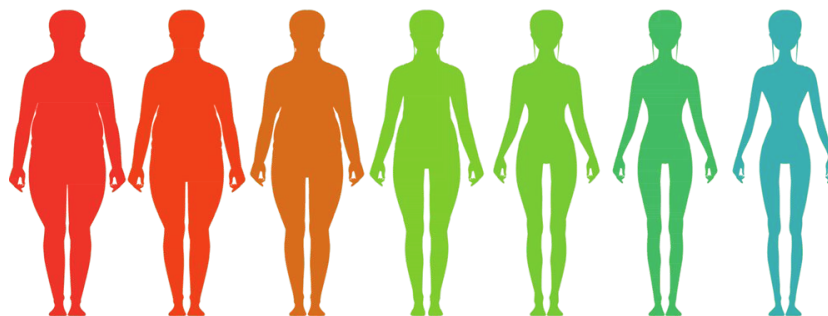


МАССА ТЕЛА – ГЛАВНЫЙ ИНДИКАТОР ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БАЛАНСА

Вычислить самостоятельно количество калорий, нужное для работы организма, – задача довольно сложная. Однако Ваше тело – очень чувствительная система, реагирующая на любое изменение. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение его массы. Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ).

Важно: Недостаток или избыток веса ребёнка должен диагностировать врач!

$$\text{ИМТ} = \text{вес} / \text{рост}^2$$



40>
Ожирение
третьей
степени

35-40
Ожирение
второй
степени

30-35
Ожирение
первой
степени

25-30
Лишний
вес

18,5-24
Норма

16-18,5
Дефицит
массы
тела

16<
Значительный
дефицит
массы
тела

2. ВТОРОЙ ПРИНЦИП РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ - РАЗНООБРАЗИЕ.

Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров и углеводов. Углеводы поставляют преимущественно энергию, тогда как жиры и особенно белки не только снабжают организм энергией, но и являются необходимым материалом для обновления клеточных и субклеточных структур. Использование белков в качестве энергетического материала весьма невыгодно для организма: во-первых, белки — наиболее дефицитное и ценное пищевое вещество, во-вторых, при окислении белков, сопровождающемся выделением энергии, образуются недоокисленные вещества, обладающие существенным токсическим действием.



Энергия. Какова же приблизительная суточная потребность взрослого человека, занимающегося легким физическим трудом, в энергетической ценности пищи, в белках, жирах и углеводах? Пищевой рацион должен содержать 80—90 г белков, 100—105 г жиров, 360—400 г углеводов, энергетическая ценность его должна составлять 2750—2800 ккал.



Белки



Жиры



Углеводы



Белки. Оптимальное соотношение животных и растительных белков в рационе человека колеблется в пределах от 60:40 до 50:50 (в зависимости от качества растительных белков), а в среднем составляет 55:45.

Жиры. При определении потребности человека в жирах следует учитывать необходимость полного обеспечения организма полноценными жировыми веществами, а именно: незаменимыми жирными полиненасыщенными кислотами, фосфолипидами, необходимыми для обновления клеток и внутриклеточных компонентов, а также жирорастворимыми витаминами.

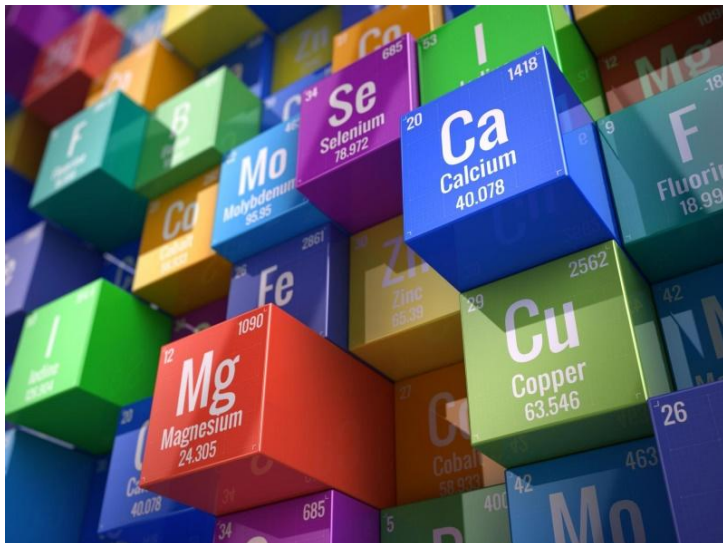
Углеводы. Потребление углеводов в расчете на одного жителя в нашей стране составляет в среднем около 460 г в день, тогда как в соответствии с научными рекомендациями норма должна составлять 386 г в день.

Балластные вещества. Здоровому организму человека необходимы так называемые растительные волокна или балластные вещества, которые представлены, в основном, оболочками растительных клеток и состоят преимущественно из клетчатки и пектина. Оптимальным считается потребление 10—15 г этих веществ в день, в том числе 9—10 г клетчатки и 5—6 г пектиновых веществ. Растительные волокна улучшают моторную функцию желудочно-кишечного тракта, способствуют ликвидации застойных явлений в кишечнике. Установлена обратная зависимость между их содержанием в пище и частотой возникновения рака толстого кишечника.



Витамины занимают особое место в питании, являясь его незаменимым фактором. В далеком и даже сравнительно недавнем прошлом некоторые группы населения испытывали тяжелые бедствия в результате развития гипо- и авитаминозов. Такие заболевания, как цинга, пеллагра, рахит, полиневрит (болезнь бери-бери), некоторые виды анемии (малокровие) и гемофилии (усиленное кровотечение), а также многие другие неоднократно поражали значительные контингенты людей в результате резкого уменьшения в их пище тех или иных витаминов.





Микроэлементы. Потребности организма человека во всех необходимых ему минеральных веществах, как правило, вполне удовлетворяются обычным набором пищевых продуктов с включением достаточных количеств овощей, фруктов, хлеба и молока. В нашей стране и во многих других странах выявлены территории, в почве которых содержится сниженное количество того или иного минерального вещества, что приводило к недостаточному потреблению его с пищей и к развитию определенных патологических симптомов. Путем искусственного добавления недостающих минеральных веществ к продуктам массового потребления, например введением йода в поваренную соль (для нормализации функции щитовидной железы) или фтора в воду (для профилактики кариеса зубов), удастся ликвидировать такого рода недостаточность.

3. ТРЕТИЙ ПРИНЦИП РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ – РЕЖИМ ПРИЕМА ПИЩИ.

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Необходимо иметь в виду, что в результате определенной инерции возбуждения пищевого центра, аппетит сохраняется еще некоторое время даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.

Дробное питание (5—6 раз в день) подавляет возбуждение пищевого центра и снижает аппетит. При этом иногда достаточно одного яблока или стакана кефира. Надо помнить также, что острые и соленые блюда (не говоря уже об алкоголе) существенно усиливают аппетит.

Итак, повышенный аппетит может нанести вред здоровью, но и полное его отсутствие должно настораживать. Для поддержания аппетита в нужных рамках очень важно соблюдение правильного режима питания.



ПРИНЦИПЫ РЕЖИМА ПИТАНИЯ

1. Постоянство приемов пищи по часам суток.
2. Дробность питания в течение суток.
3. Максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приеме пищи.
4. Правильное физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня.



ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ

Отправляясь в супермаркет за запасом продуктов, следите, чтобы соотношение разных групп занимало по объёму доли, соответствующие долям в приведенной диаграмме:



10 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

- Внесите разнообразие в свой рацион.
- Возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
- Постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4–5 и более.
- Старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.
- Не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
- Введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
- Сократите потребление жиров, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи.
- Ограничьте потребление чистого сахара.
- Ограничьте потребление поваренной соли.
- Избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.

