

**ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»**



# **Правила здорового о питания**

**Выполнила :студентка группы С-11**

**Артюшкина А.Н.**

**Преподаватель:**

**Емельяненко А.Б.**

# Питание и здоровье

**Каждый человек должен твердо усвоить несколько ИСТИН:**



Питание в значительной степени определяет здоровье с момента зачатия и до конца жизни.

От характера питания во многом зависит продолжительность жизни.

Человек использует пищу, как источник энергии и источник пластических материалов для построения клеток, органов и тканей.

Человек должен получать с пищей компоненты, способные регулировать обменные процессы в организме.

***Питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма в пищевых веществах и энергии, но и обладать оздоровительным эффектом.***

# Рациональное питание



Рациональное питание – это питание практически здорового человека, построенное на научной основе.

Рациональное питание обеспечивает:

- повышение уровня здоровья;
- нормальный рост и развитие детей;
- высокую работоспособность и активное долголетие;
- своеобразную защиту от внешних воздействий;
- профилактику многих заболеваний, снижение риска их возникновения;
- отсутствие рецидивов хронических болезней.



**Необходимо ограничить потребление:**  
**животных жиров, рафинированной соли.**  
**физиологические нормы; нормы потребления**  
**продуктов; режим питания.**

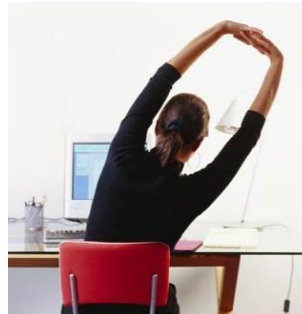
# Физиологические нормы

- Физиологические нормы должны обеспечивать возмещение энергозатрат организма.
- Суточная потребность организма в калориях - это уровень основного обмена веществ + калории на прочие расходы (ходьба, сидение, умственная работа, физическая нагрузка).
- Потребности организма в калориях и пищевых веществах определяются: у детей, подростков и пожилых людей – возрастом; у трудоспособного населения – возрастом и характером трудовой деятельности.
- Уровень основного обмена веществ взрослого человека в среднем составляет 1400-1700 калорий.
- Среднестатистическому здоровому человеку требуется 2000-3000 и больше калорий в день.
- Калорийная потребность у женщин на 10% ниже, чем у мужчин.

***«Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».***  
***(Сократ)***

# Пища и энергозатраты организма

- Для поддержания нормальной массы тела необходим баланс между количеством энергии, потребляемой с пищей, и количеством израсходованной энергии.
- Нормы питания для взрослого населения подразделяются в зависимости от: пола; возраста; характера труда; климата; физиологического состояния организма (беременные и кормящие женщины).
- Одинаково неблагоприятны: недостаточное питание и истощение; избыточное питание и ожирение.
- Необходимы разумная умеренность в питании и значительное повышение двигательной активности.





# Пища должна быть разнообразной



В процессе жизнедеятельности человек потребляет пищевые продукты, в которых содержатся пищевые вещества в различных комбинациях.

Пища должна быть разнообразной, только в этом случае можно говорить о полноценном и здоровом питании.

Основные пищевые продукты: продукты из зерна, овощи, фрукты, бобовые, молочные продукты, мясо, рыба, птица.

Для сохранения, укрепления здоровья и предупреждения различных заболеваний необходимо поступление в организм *фитосоединений*, которые содержатся в основном в продуктах растительного происхождения.

# Пища должна быть полноценной

- Здоровая пища обязательно должна содержать полноценные белки, клетчатку, полиненасыщенные жирные кислоты, микроэлементы, витамины, антиоксиданты.
  - С пищей должно регулярно поступать 600 микронутриентов. Большинство из них незаменимы, не синтезируются в организме человека, а в пище присутствуют в очень малых количествах.
  - Постоянный дефицит данных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, неизбежно ведет к появлению различных заболеваний.
- «Человек есть то, что он ест». (Гиппократ)*



# Режим питания



Режим питания зависит от образа жизни человека, его привычек, склонностей и выполняемой работы.

Физиологически обоснованным является прием пищи не реже 4 раз в день.

Детям дошкольного возраста и пожилым людям рекомендуется прием пищи 5-6 раз в день.

Промежуток между приемами пищи - не менее 2-3-х часов. На перекусы лучше всего фрукты.

После 19 часов желудку необходимо дать время для отдыха. Последний прием пищи должен быть не позже 2-х часов до отхода ко сну.

Очень важно — питаться в одно и то же время.

***Распределение энергетической ценности пищи по приемам:*** завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%.



# Погрешности современного питания

- Из-за обеднения почв потребляемые продукты питания не всегда содержат необходимые организму вещества.
- Из-за жесткой технологии обработки и рафинирования пищевые продукты теряют значительную часть биологически активных компонентов, входящих в их состав.
- Незаслуженно забыты ценные природные продукты, которыми питались наши предки. Не всегда учитывается, в каких климатических условиях живет человек, особенности региона.
- Высок уровень риска загрязнения пищевых продуктов опасными химическими и радиоактивными веществами - 70% различных токсичных веществ поступает в организм с пищей.
- Продукты питания не всегда соответствуют высоким критериям качества, несмотря на заявления об этом производителей и продавцов.

**«Что пожешь, то и проживешь». (Пословица)**

# Нарушения питания и болезни

- Ежегодно в России впервые получают инвалидность около 700 000 человек. У 50-60% из них заболевания, возникли из-за нарушения питания.
- Развиваются неинфекционные заболевания: атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, вторичные иммунодефициты, онкологические заболевания и др.
- Широко распространены избыточная масса тела и ожирение (более 55% населения старше 30 лет).
- Все эти заболевания и патологии - следствие глубоких обменных нарушений в организме человека. Именно они определяют высокую смертность и низкую продолжительность жизни населения России.

***«Если питаться неправильно, то никакое лечение не поможет, если питаться правильно, тогда и лечение не понадобится». (Пословица)***

# Парадокс современного питания

- Пища для организма человека - единственный источник энергии. За последние 100 лет достижения цивилизации привели к снижению энергозатрат у большей части населения в 1,5-2 раза. Следовательно, необходимо снизить и потребление пищи - иначе переизбыток, ожирение, болезни.
- Потребность организма в белках, аминокислотах, определенных жирах (особенно полиненасыщенных жирных кислотах омега-3, омега-6), витаминах и минеральных веществах не изменилась. Но при снижении потребления пищи количество этих веществ, поступающих в организм, тоже уменьшится.
- По данным Института питания РАМН сегодня круглогодичный дефицит в питании у населения составляет: витамина В и фолиевой кислоты – 60-80%; витамина С – 70-100%; б-каротина – 40-60%.
- Остро стоит вопрос о недостаточности в питании минералов: кальция, железа, йода, фтора, цинка, селена.
- В пище большинства россиян катастрофически не хватает клетчатки.

***Есть или не есть, сколько и что есть – вот в чем вопрос!***

# Четыре правила питания по А.И. Пальцеву





# Первое правило здорового ПИТАНИЯ

Не переедать! Вставать из-за стола с легким чувством голода.

Калорийность потребляемой пищи должна соответствовать расходуемой энергии.

У детей, беременных и кормящих грудью женщин количество поступающей энергии должно быть несколько выше, но не приводить к избыточной массе тела.

Поддерживать массу тела на нормальном уровне.



***«Умеренное употребление пищи – мать здоровья».  
(М.В. Ломоносов)***

# Второе правило здорового питания

- Принимать пищу 4-5 раз в сутки, рационально распределяя: завтрак, обед, ужин – небольшими порциями.
- Последний прием пищи (ужин) должен быть не позже, чем за 3-4 часа до сна.
- Тщательно пережевывать пищу: жевание должно быть активным, а глотание – пассивным.



***«Кто хорошо жуёт, тот долго живёт». (Пословица)***

# Третье правило здорового питания

- В суточный рацион обязательно включать биологически активные добавки к пище (БАД) и продукты функционального питания с достаточным количеством витаминов, макро- и микроэлементов, полиненасыщенных жирных кислот и пищевых волокон.
- БАД следует подбирать в зависимости от состояния здоровья, массы тела, возраста, наследственных факторов, климатических условий в месте проживания, особенностей работы и наличия вредных производственных факторов.



***«Ваша пища должна быть лекарством,  
а лекарство - пищей». (Гиппократ)***



# Четвертое правило здорового питания

- Пища должна быть разнообразной по составу с рациональным распределением белков, жиров и углеводов.
- Ограничивать потребление животных жиров, поваренной соли, рафинированных углеводов, копченостей и жареных блюд.
- Достаточное содержание в рационе фруктов и овощей, желательно выращенных в месте постоянного проживания.
- Постоянное потребление морепродуктов, молока и молочно-кислых продуктов с бифидо- и лактобактериями.



***«Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты» (Пословица)***



**Спасибо за внимание!**