

# ФГБОУ ВО “Тверской государственный медицинский университет” МЗ РФ

## Здоровое питание

Выполнил: Студент 110 группы лечебного  
факультета Шаталов Д.В



# РОЛЬ ПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ПАТОЛОГИИ



# КЛАССИФИКАЦИЯ МАССЫ ПО ИМТ

Индекс массы тела – показатель, отображающий степень соотношения роста и веса

Индекс МТ (кг/м <sup>2</sup> )	Типы массы тела	Риск ССЗ и диабета
ниже 18,5	дефицит массы тела	низкий
18,5 – 24,9	нормальная масса тела	обычный
25,0 – 29,9	избыточная масса тела	повышенный
30,0 – 34,9	ожирение I степени	высокий
35,0 – 39,9	ожирение II степени	очень высокий
40,0 и выше	ожирение III степени	чрезвычайно высокий

# ПОТРЕБЛЕНИЕ БЕЛКОВ

Потребность: 1г белка на 1 кг веса (60–80 г/сутки) Белки животного и растительного происхождения (по 50%)



# ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ

Общее потребление жира должно быть в пределах 20–30% от калорийности рациона (< 10% за счет насыщенных жирных кислот)

Потребность: 1г жиров на 1 кг веса (60–80 г/сутки)

- Насыщенные жирные кислоты < 10% животные жиры мясных, молочных продуктов, сливочное масло, растительные масла: пальмовое и кокосовое
- Мононенасыщенные жирные кислоты 10–13% оливковое, рапсовое, соевое масла, орехи, семечки, авокадо
- Полиненасыщенные жирные кислоты омега-6  $\leq$  7% кукурузное, подсолнечное, льняное, конопляное масла омега-3 1– 2% рыба, особенно жирная, льняное масло
- Транс – ЖК  $\leq$  1% твердые сорта маргаринов, кексы, бисквиты



# ПОТРЕБЛЕНИЕ УГЛЕВОДОВ

Потребность: 55–75% суточного рациона (350–400 г/сутки) Углеводы:

- Сложные (гликоген, крахмал, пищевые волокна) 50–70%;
  - простые (сахара) 5–10% (30–40 г/сутки). Пищевые волокна – 16–24 г/сутки
  - Растворимые (фрукты, овощи, бобовые, овес, рис, ячмень);
  - нерастворимые (хлеб, злаки и макароны из муки грубого помола)
- Пектин (выводит радиоактивные элементы, токсины, пестициды, снижает уровень холестерина)



# Пирамида питания

ОТ ОБЩЕГО РАЦИОНА

ОСНОВНЫЕ НУТРИЕНТЫ

≈2%



глюкоза

≈3%



жиры, в том числе эссенциальные жирные кислоты, витамины А, D, E

≈20%



кальций, белок, витамин В<sub>12</sub>, рибофлавин

≈20%



железо, белок, витамины группы В, цинк, магний

≈25%



антиоксиданты, каротиноиды, фолаты, волокна, калий

≈30%



углеводы, волокна, кальций, железо, тиамин, ниацин





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ