

Сбалансированное питание

Круглова Наталья
Андреевна
Врач-диетолог



- Круглова Наталья – практикующий врач-диетолог
- Член Национальной Ассоциации диетологов
- Автор книг: «Вегетарианство для начинающих», «Палеодиета»
- Сотрудник научного и образовательного центра гастроэнтерологии и гепатологии СПбГУ
- Сфера научных интересов: лишний вес и ожирение, питание детей и подростков, питание при заболеваниях пищеварительной системы
- Tvoydietolog.ru
- tvoydietolog@gmail.com



- **Что вам важно узнать на курсе?**
 - **Чему вы хотели бы научиться?**
 - **Какие цели вы ставите перед собой?**
-



План курса «Сбалансированный рацион»

- Первое занятие: «Понятие сбалансированного рациона»
- Второе занятие: «Построение своего рациона питания. Метод «тарелки» и «пирамиды».
- Третье занятие: «Особенности питания и физ.активности людей старшего возраста»
- Четвертое занятие: «Питание в период повышенного риска инфекционных заболеваний. Особенности питания при некоторых заболеваниях».
- Пятое занятие: «Питание и стресс», «Продуктовый шоппинг», «Питание для поддержания красоты»

Что для вас правильное питание?



Правильное (рационально е) питание -

- Физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов, способствующее сохранению высокой физической и умственной работоспособности человека, устойчивости к возникновению заболеваний, продление жизни.

Влияние питания на состояние здоровья

- Продукты питания и напитки, которые употребляют люди, оказывают глубокое влияние на их здоровье. Научная связь между питанием и здоровьем хорошо задокументирована на протяжении многих десятилетий, и имеются существенные доказательства того, что здоровое питание может помочь людям достичь и поддерживать хорошее здоровье и снизить риск хронических заболеваний на всех этапах жизни. Тем не менее, федеральные данные показывают, что хронические заболевания связанные с питанием возросли и являются существенной проблемой для системы здравоохранения.

Состояния и заболевани я, связанные с питанием

- Избыточный вес и ожирение;
- Сердечно-сосудистые заболевания (ГБ, нарушение холестеринового обмена, ИБС, сосудистые катастрофы);
- Сахарный диабет;
- Некоторые виды онкологических заболеваний;
- Заболевания костной и мышечной системы (остеопороз, саркопения).

Статистика по РФ

- Ожирение I, II и III степени страдают 17,8% мужчин и 24,5% женщин.
- Избыточную массу тела имеют 46,9% мужчин и 34,7% женщин.
- Характеристикам нормы соответствуют лишь 34% мужчин и 38,1% женщин.
- В 2018 году общая энергетическая ценность среднесуточного рациона составила 3031 килокалорий у мужчин и 2225,5 килокалорий у женщин. Основную долю в нем составили углеводы (44,7% у мужчин и 46,2% у женщин) и жиры (41,3% и 39,6%, соответственно)
- От 8 до 15% детей в России имеют ожирение или избыточную массу тела
- Данные Росстата, 2018г.



Основные принципы здорового питания

- Выбор здоровой пищи и напитков важен для людей на протяжении всего этого жизненного этапа, независимо от их текущего состояния здоровья. Никогда не поздно что-то улучшить.
- **Никогда не бывает слишком рано или слишком поздно питаться здоровой пищей.**



Основные принципы здорового питания

• Режим питания:

- 3 основных приема пищи + 1-2 перекуса в течение дня
- Первый прием пищи в первый час-полтора после пробуждения
- Вечерний прием пищи за 2-3 часа до сна



Основные принципы здорового питания

- **Водный баланс**

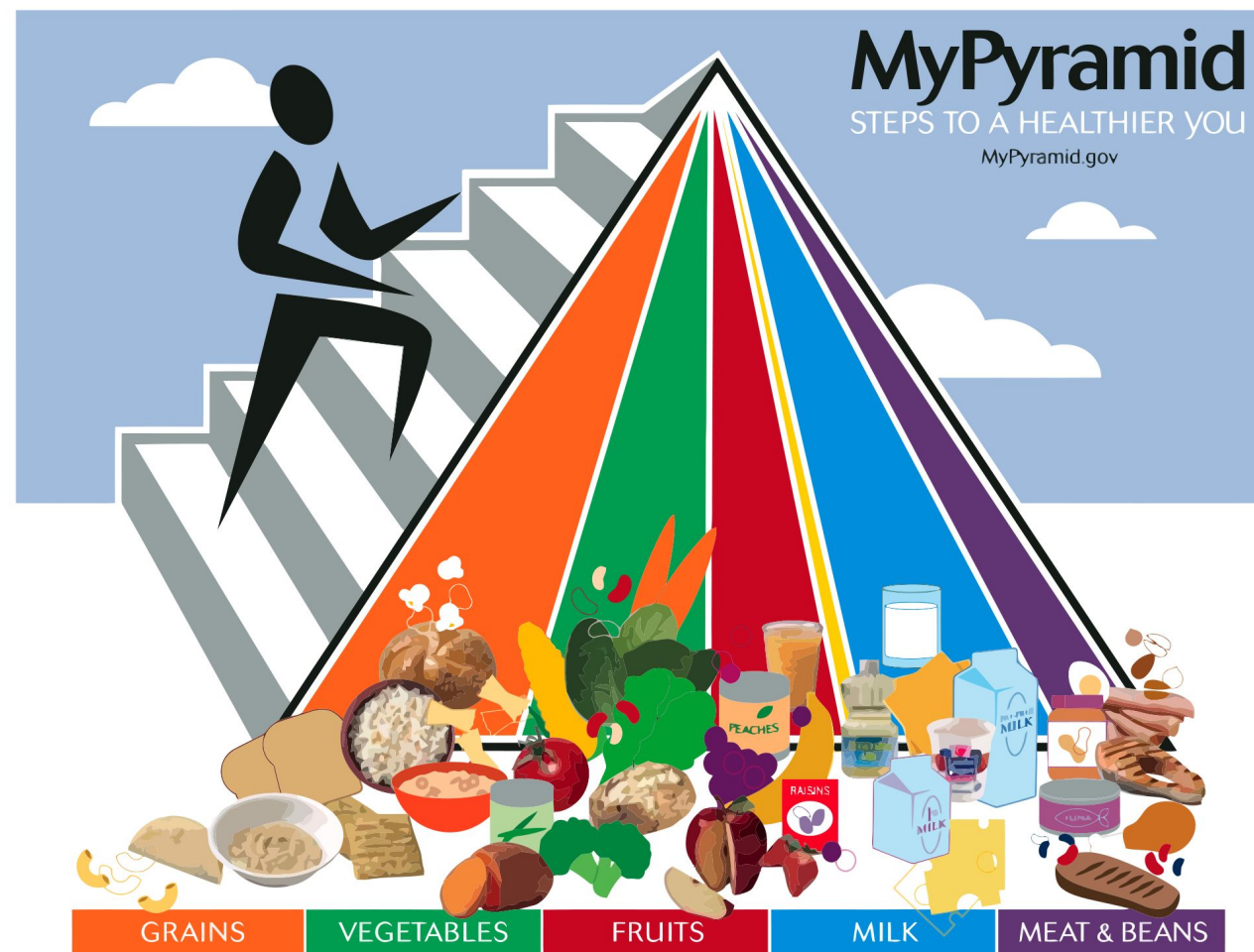
Оптимально утолять жажду чистой водой без добавления сахара

Напитки содержащие сахар и кофеин должны быть ограничены



Основные элементы составляющие здоровый полноценный рацион:

- Овощи и листовая зелень;
- Фрукты, ягоды, сухофрукты;
- Цельнозерновые продукты;
- Источники белка – мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, бобовые в т.ч. соевые продукты;
- Молочные продукты;
- Растительные жиры – нерафинированные растительные масла, орехи и семечки без добавления соли/сахара



Ограничение соли до 5 г в день

- Повышенное потребление натрия (больше 2г в день) и сниженное потребление калия повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе гипертонической болезни.



Сокращение соли в рационе:

- Использовать меньше соли при приготовлении блюд дома;
- Не досаливать пищу;
- Использовать специи для придания нужного вкуса;
- Не использовать соусы промышленного выпуска, а делать из самостоятельно;
- Ограничить количество колбасных изделий и готовых полуфабрикатов;
- Обращать внимание на содержание соли в продуктах промышленного выпуска;
- Не использовать специи, в которых присутствует соль.

Ограничение добавленного сахара до 10% от суточной калорийности/25-35г сахара в день/4-5ч.л.

- Высокое содержание добавленного сахара в рационе повышает риск развития лишнего веса и ожирения, нарушению углеводного и жирового обмена, ухудшает состояние зубной эмали.



Сокращение добавленного сахара в рационе:

- Сократить использование сахара при приготовлении домашних напитков/блюд;
- Не использовать выпечку промышленного выпуска;
- Отдавать предпочтение молочным продуктам без сахара;
- Отказаться от использования соусов промышленного выпуска;
- Использовать зерновой хлеб, вместо изделий из муки в/с
- Учитывать количество сахара, которое присутствует в рационе.

Сокращение уровня насыщенных жиров в рационе

Насыщенные жиры повышают риски сердечно-сосудистых заболеваний, нарушают липидный обмен



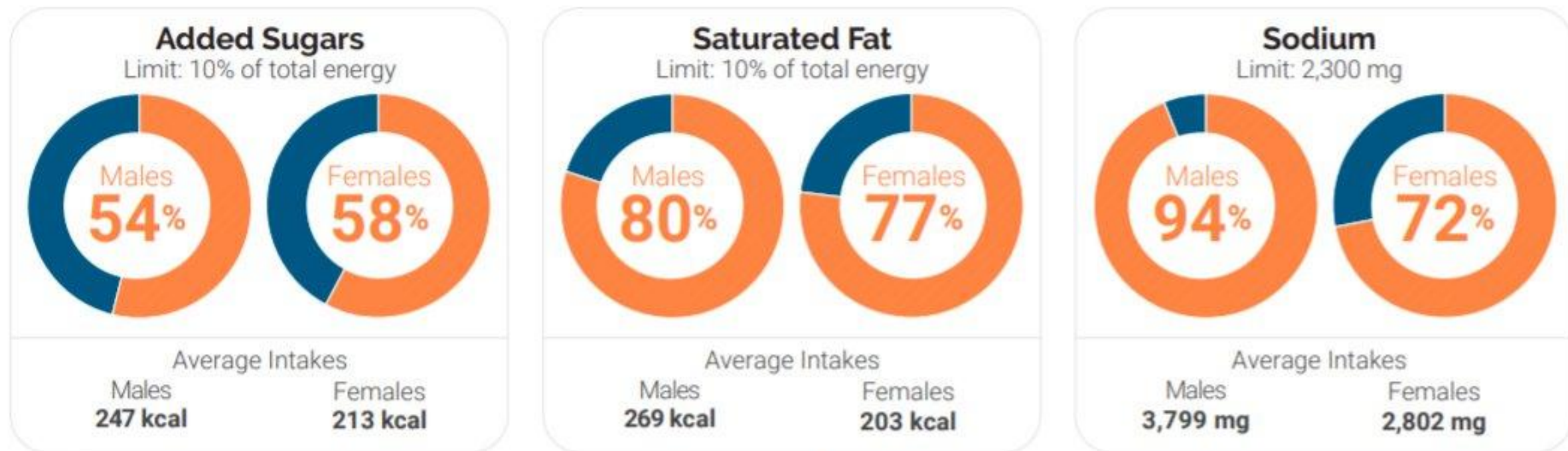
Сокращение насыщенных жиров в рационе:

- Отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, белому мясу птицы;
- Ешьте рыбу не реже 2-3 раз в неделю;
- Откажитесь от регулярного употребления колбасных изделий и мясных полуфабрикатов;
- Ограничьте количество сдобной выпечки промышленного выпуска;
- Отдавайте предпочтение молочным продуктам с низким % жирности;
- Чаще используйте в питании растительные источники белка (бобовые, зерновые продукты)



Percent Exceeding Limits of Added Sugars, Saturated Fat, and Sodium

● Exceeding Limit ● Within Recommended Limit

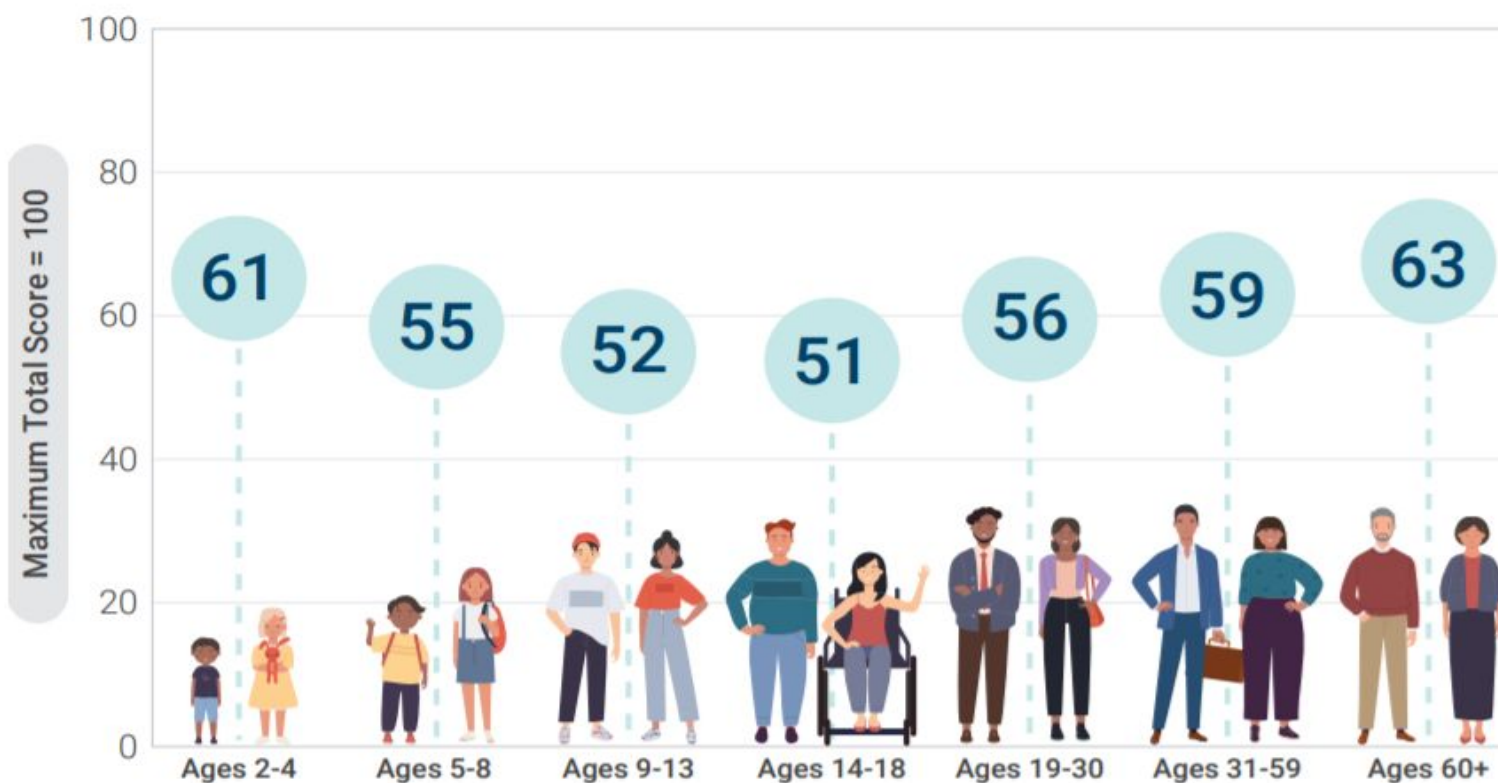


Data Sources: *Average Intakes and HEI-2015 Scores:* Analysis of What We Eat in America, NHANES 2015-2016, day 1 dietary intake data, weighted. *Recommended Intake Ranges:* Healthy U.S.-Style Dietary Patterns (see [Appendix 3](#)). *Percent Exceeding Limits:* What We Eat in America, NHANES 2013-2016, 2 days dietary intake data, weighted.

Индекс здорового питания

Figure 1-4

Adherence of the U.S. Population to the *Dietary Guidelines* Across Life Stages, as Measured by Average Total Healthy Eating Index-2015 Scores



Домашнее задание



Измерить свой вес и рост, объем талии и бедер.



Посчитать сколько добавленного сахара и соли вы получаете в течение дня.



Последить за водным балансом в течение дня – записать сколько воды и напитков вы получаете.



Дневник питания за 1-2 дня.