

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

«Тверской государственной медицинской академии»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Выполнила студентка 101 группы
Педиатрического факультета
Семенюк Анна Александровна

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.



ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ПИТАНИЯ

- 1. **Снабжении организма энергией.**
- 2. **Снабжение организма пластическими веществами.**
- 3. **Снабжение организма биологически активными веществами.**
- 4. **Выработка иммунитета, как неспецифического, так и специфического.**

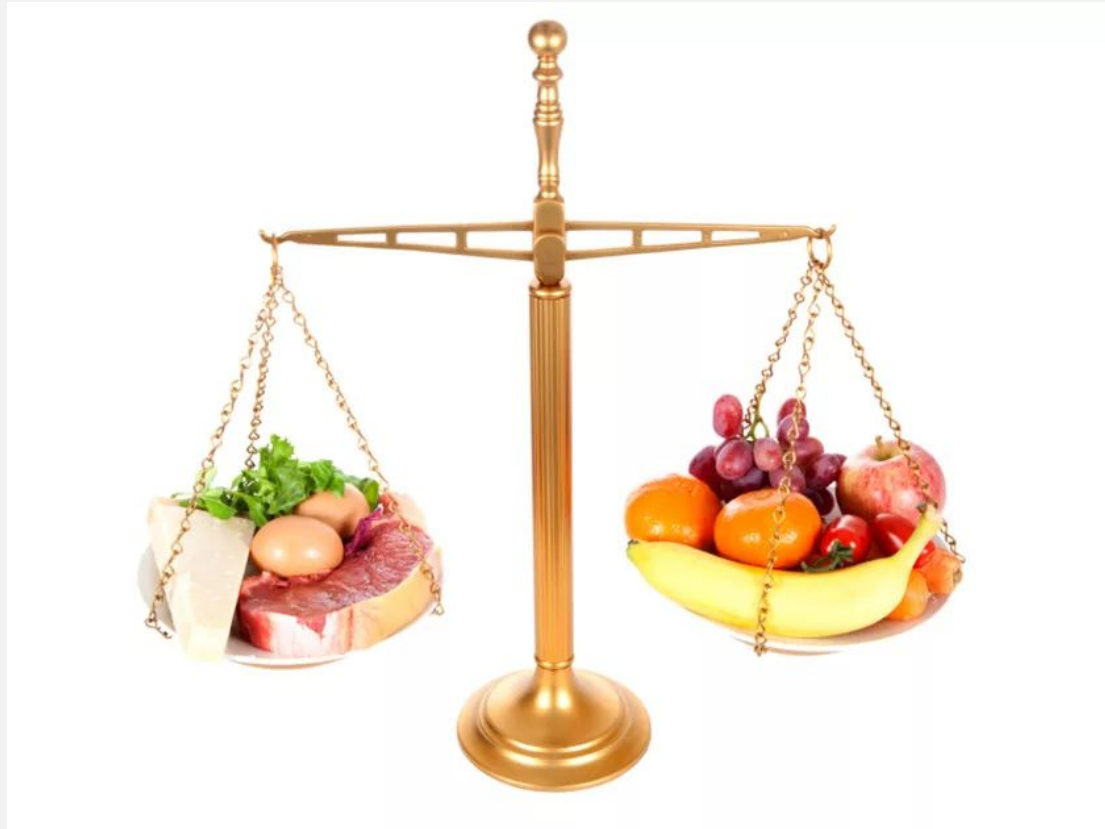


СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИТАНИЯ

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).



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.

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

2. ВТОРОЙ ПРИНЦИП РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ - РАЗНООБРАЗИЕ.

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и еще больше кулинарных блюд. И все многообразие продуктов питания складывается из различных комбинаций пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Естественно, что различные пищевые продукты имеют разный химический состав.

Оптимальное соотношение (по массе) белков, жиров и углеводов в рационе практически здорового человека: 1 : 1,2 : 4

Оптимальное соотношение энергии, получаемой из белков, жиров и углеводов (от общей калорийности рациона, %): 12 : 35 : 53



ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

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.



Правильный выход из голодовки



Выход должен длиться столько же, сколько и само голодание, но не менее двух недель



Есть нужно шесть раз в день



Употреблять не более 240 мл пищи за раз, вводя в рацион сначала соки



Постепенно вводить в рацион протертые каши и супы-пюре



Затем – паровые, отварные и запеченные продукты

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.

Каждый прием пищи сопровождается определенной реакцией на него организма — выделяются слюна, желудочный сок, желчь, сок поджелудочной железы и т. д.



3. Максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приеме пищи.

Это значит, что набор продуктов при каждом основном приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен доставлять организму человека белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества в рациональном соотношении.

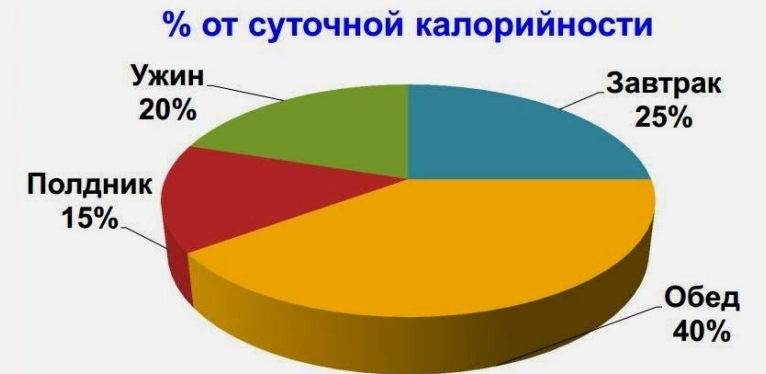
2. Дробность питания в течение суток.

Одно- или двухразовое питание нецелесообразно и даже опасно для здоровья ввиду слишком большого количества одновременно потребляемой пищи. Практически здоровому человеку рекомендуется трех- или четырехразовое питание: завтрак, обед, ужин и стакан кефира или яблоко перед сном. Когда позволяют условия, то можно вводить в режим питания один или два дополнительных приема пищи: между завтраком и обедом и между обедом и ужином.

4. Правильное физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня.

Наиболее полезен такой режим, когда на завтрак приходится около трети общего количества суточного рациона, на обед — несколько более трети и на ужин — менее трети.

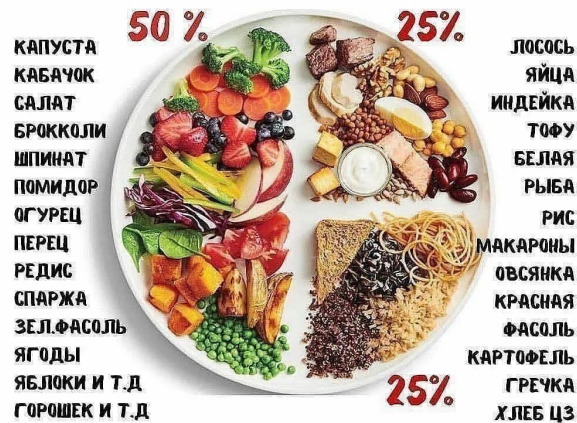
Режим питания 4 - 5 разовый




ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ

- 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.

ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ



- 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.

A vibrant collage of fresh fruits including oranges, lemons, limes, kiwis, and cherry tomatoes. The fruits are arranged in a dense, overlapping pattern, creating a colorful and appetizing background. A white rectangular box is centered over the image, containing the text "Спасибо за внимание!".

Спасибо за внимание !