



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



Слайд 1 Основные нарушения питания современного человека

Здоровое питание – один из главных факторов, определяющих здоровье и долголетие любого человека. Правильный рацион обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность организма, т.е. физическую и умственную активность, способствует устойчивости к возникновению болезней. Здоровое питание как часть образа жизни – это правильное, сбалансированное питание, отвечающее всем потребностям организма.

Здоровая пища для детей и подростков, помимо всего прочего, – залог бодрости и привлекательности, что способствует хорошему настроению, повышению самооценки и умению справляться со всеми учебными и внеурочными задачами.

Питание недостаточное как и питание избыточное, вредно отражается на здоровье.

К сожалению, питание современного человека характеризуется недостаточным употреблением качественных белковых продуктов, что сказывается на физических возможностях организма, устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и иммунитете в целом. Недостаток омега-3-полиненасыщенных кислот в рационе повышает риск атеросклеротических изменений, способствует ухудшению интеллектуальной деятельности и процессов зрительного восприятия, а у детей – процессов роста и развития. Малое употребление пищевых волокон также вносит свой вклад в развитие атеросклероза, повышает риск злокачественных новообразований, ухудшает работу желудочно-кишечного тракта. Недостаток макро и/или микроэлементов ослабляет функциональные возможности того или иного органа или системы.

Кроме того, современный человек склонен к чрезмерному употреблению животных жиров, сахара и соли, вследствие чего нарушается процесс обмена веществ (развивается ожирение, повышается риск развития сахарного диабета), нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца).



Основные нарушения питания современного человека

дефицит



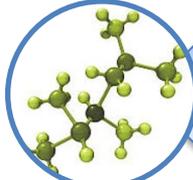
животных белков



полиненасыщенных
жирных кислот



ВИТАМИНОВ



макро- и
микроэлементов



ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

избыток



животных жиров



сахара



СОЛИ



Эти нарушения
наблюдаются практически
у всех возрастных
и социальных групп
круглый год

Слайд 2 Основные принципы рационального питания

По данным соцопроса, в котором участвовали граждане г.Кирова и области в 2015г, на вопросы, касающиеся нерационального питания, положительно ответили 89,2% респондентов. Вместе с тем, на вопрос «О чем же Вы хотели бы узнать в большей степени?» – 57,1% опрошенных в 2016г отметили тему «рациональное питание».

Распространенность недостаточного употребления овощей и фруктов (данные 2005г) по РФ – 75,0%, а вклад этого компонента в смертность населения РФ – 12,9%.

Кроме того, нерациональное питание – одна из причин, формирующих возникновение ЗНО (вклад курения в развитие рака – 32,0%, а нерационального питания – 35,0)! Кроме ЗНО нерациональное питание имеет прямую связь с большинством других социальнозначимых заболеваний (атеросклероза, ожирения и др.).

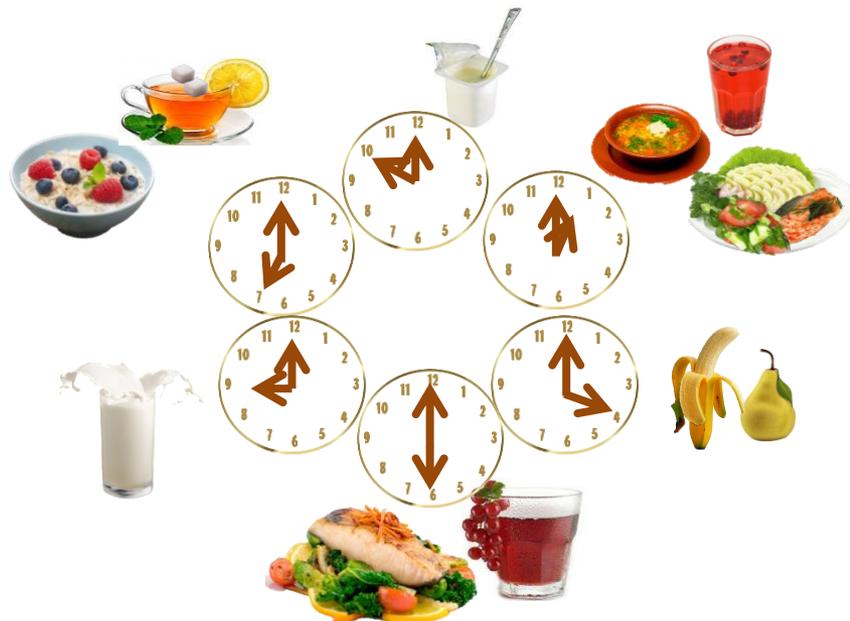
Правильный рацион должен строиться на трех основных «китах»: **сбалансированность, энергетическое равновесие, режим питания.**

Первый принцип правильного питания – сбалансированность (полноценность) по нутриентному составу – рацион должен содержать все необходимые питательные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы) в соотношении: белок – 15-25% от общей калорийности (75-95 г), жир – до 20 - 30% от общей калорийности (60-80 г), углеводы - 45-60% от общей калорийности с ограничением простых сахаров (0-5%). Нет абсолютно вредных или абсолютно полезных продуктов, большую роль играет разнообразие и полноценность рациона в целом.



Основные принципы рационального питания

Сбалансированность



Режим питания

Энергетический баланс



Слайд 3

Белок – незаменимый компонент любого рациона. В организме >10 000 видов белков, постоянно идёт его синтез, останавливающийся при отсутствии хотя бы 1 АК, **запасов белка в организме нет**. Функции: строительная (входят в состав внутриклеточных структур), каталитическая (ферменты имеют белковую природу), защитная (формируют физическую защиту – коллаген и кератин, участвуют в свертывании крови, иммунной защите и др.), сигнальная (участие в синтезе гормонов), транспортная и др. Здоровые и красивые волосы, ногти, кожа также невозможны без строительного материала.

Животные белки обладают высокой биологической ценностью, усваиваются более чем на 90%. Растительные белки обладают более низкой биологической ценностью, труднее перевариваются, усвоение – на 60-80%. Суточная норма (г/кг рекомендуемой массы тела): 3-5 лет – 3г, 5-7 лет – 2г, 7-21 год - 1,5г, взрослые – 1г, пожилые - 0,8г. (т.е. человек с рекомендуемой массой тела в 60 кг может съесть 60 г белка в день, 45-50% которого должно приходиться на животный белок). Из белковых продуктов предпочтительны нежирные сорта мяса, рыбы, сыр, белое мясо птицы, нежирные молочные продукты, бобовые, грибы. Полноценное белковое питание могут обеспечить 2-е порции (по 100-120 г в готовом виде) мяса, рыбы или птицы и 1 порция молочного блюда (100 г творога или 150-200 мл молочного напитка пониженной жирности без сахара) в день. Суточную потребность в растительных белках может обеспечить 100 г зернового хлеба и 100-200 г крахмалистого блюда (бобовые, картофель, каша или макаронные изделия).

Но все хорошо в меру: избыток белка в питании ведет к перегрузке печени и почек, увеличению гнилостных процессов в кишечнике (единовременно усваивается только 30г белка).



1 Принцип Сбалансированность питания

БЕЛКИ



ЖИВОТНЫЕ

- высокая биологическая ценность
- легко перевариваются
- усвоение **>90%**

Суточная норма (г/кг рекомендуемой массы тела)

взрослые - 1,0, пожилые - 0,8

45-50% из них - животный белок

АК >250

используются

только **20**

НАК 8



РАСТИТЕЛЬНЫЕ

- низкая биологическая ценность
- трудно перевариваются
- усвоение **60-80%**

Н.В.! Одновременно усваивается только 30 г белка (лишнее подвергается гниению в кишечнике)



Слайд 4

Жиры также необходимы организму, выполняя следующие функции: энергетическая (при сгорании 1 г жира образуются 9 ккал); пластическая (входят в состав клеточных мембран и тканей); являются растворителями витаминов А, Д, Е, К и способствуют их усвоению; защитная (подкожный жировой слой и жиры вокруг внутренних органов); улучшают вкус пищи и вызывают чувство длительного насыщения, и др. Жиры могут образовываться из углеводов и белков, но в полной мере ими не заменяются.

По происхождению выделяют животные и растительные жиры. В первых преобладают насыщенные жирные кислоты, благодаря чему они при комнатной температуре остаются твердыми, но при нагревании переходят в жидкое состояние. Жирное мясо, сало, различные колбасные изделия, жирные молочные продукты содержат, главным образом, насыщенные жирные кислоты. Человеческий организм усваивает их медленно, излишки этих кислот ведут к появлению большого количества холестерина и развитию атеросклероза. В растительных жирах, напротив, много ненасыщенных жирных кислот (омега-3, омега-6, омега-9-ПНЖК). При комнатной температуре растительные жиры имеют жидкую консистенцию. Некоторые растительные масла (льняное, рыжиковое, соевое, горчичное масло) и рыбий жир являются источниками омега-3-полиненасыщенных кислот, которые, напротив, препятствуют атеросклерозу.

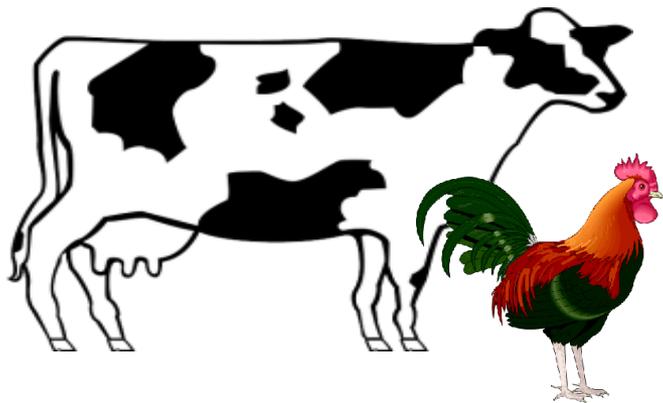
Сокращение жиров в рационе важно, если необходимо снижать калорийность блюд. При снижении веса стоит уменьшать долю жиров животного происхождения – максимально сократить в рационе жирные сорта свинины, баранины, птицы (гуси, утки), не употреблять мясопродукты (колбасы, паштеты), жирные молочные продукты (сливки, сметана, творожная масса и пр.). Жирность куриного мяса можно уменьшить почти в 2 раза, сняв с него кожу. Предпочтение отдавать рыбе (жирная рыба полезней из-за содержания омега-3-ПНЖК) и низкожирным сортам молочных продуктов (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр). Избыток жиров растительного происхождения также не желателен – он влияет на энергоценность пищи (калорийность 100г растительного масла – около 900ккал). Стоит забыть об употреблении майонеза и соусов, чипсов, выпечки, изделий из шоколада, многих кондитерских изделий и продуктов, приготовленных во фритюре, т.к. они содержат в большом количестве транс- жиры. Транс-жиры – это искусственно синтезированные жиры, которые не усваиваются и с трудом выводятся из организма, нарушают проницаемость клеточных мембран, повышая риск неинфекционной патологии, в т.ч. атеросклероза и ожирения.

Сбалансированность питания

**НАСЫЩЕННЫЕ
(ТВЕРДЫЕ)**

ЖИРЫ

**НЕНАСЫЩЕННЫЕ
(ЖИДКИЕ)**



**Жиры животных
и птиц**



**Растительные масла
и рыбий жир**

содержат скрытые жиры:

колбасы, сосиски, паштеты, птица с кожей, творожная масса, сыры
нежирная белковая еда: телятина, птица без кожи, морепродукты,
нежирная рыба, творог, молочные продукты, яйца

Слайд 5 Омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты

Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) – незаменимые пищевые вещества. Они являются активной частью клеточных мембран и регулируют обмен веществ. ПНЖК служат в организме основой для синтеза гормонов и других биологически активных веществ.

Омега-3-ПНЖК наш организм **не способен образовывать сам, поэтому они должны поступать с пищей.**

Роль омега-3-ПНЖК: высокая концентрация в сером веществе головного мозга говорит об их предназначении - улучшать мыслительную работоспособность, процессы запоминания и воспроизведения информации, что крайне важно для формирования мозга ребенка. В период активного развития мозга плода и младенца ПНЖК должны поступать в адекватном количестве через плаценту и с грудным молоком матери, что возможно лишь при наличии достаточных запасов в организме беременной и кормящей женщины.

Кроме того, отмечается высокая концентрация омега-3-ПНЖК в сетчатке глаза. Следовательно, для предотвращения нарушений зрения также необходимо достаточное потребление омега-3-ПНЖК.

Омега-3-ПНЖК предотвращают накопление жира в организме, сдерживают развитие атеросклероза (т.к. способствуют синтезу «хорошего» холестерина), повышают выносливость, улучшают состояние волос, ногтей, костей, зубов, кожи (при их дефиците кожа становится сухой, шелушится, отсутствует бархатистость, увлажненность кожи).



Сбалансированность питания

ПНЖК ω -3

Обеспечивают нормальный рост организма

к дефициту особенно чувствительны дети и подростки

Важны для формирования мозга и зрения

(в период активного роста мозга плода и младенца должны поступать в адекватном количестве через плаценту и с грудным молоком матери, что возможно лишь при наличии достаточных запасов в организме беременной и кормящей женщины).

Обеспечивают нормальное функционирование мозга

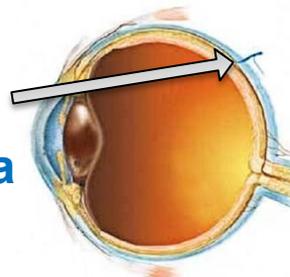
Улучшают и способствуют

- приток энергии для передачи импульсов
- мыслительную способность
- сохранение информации в памяти
- и более быстрое извлечение информации из памяти

Высокая концентрация в сером веществе головного мозга (3% сухого остатка)



Высокая концентрация в сетчатке глаза



Предотвращают накопление жира в организме



Слайд 6

Необходимо регулярно, 2-3 раза в неделю, употреблять **рыбу** (особенно жирную, например, скумбрия, семга, сельдь, сайра), в состав которой входят омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты, которые:

- расширяют сосуды,
- повышают выносливость,
- уменьшают боль и отечность тканей,
- расширяют бронхи,
- уменьшают воспаление,
- уменьшают свертываемость крови,
- усиливают приток кислорода к тканям.

Источниками омега-3-ПНЖК также являются: семя льна и льняное масло, грецкие орехи, соя и соевое масло, рыжиковое масло, фасоль.

В целом, контролируя содержание жира в рационе, не стоит забывать про молочные продукты (жирность которых не должна быть выше 2,5%, а сыра – 30%) и технологию приготовления пищи.

Рекомендации по уменьшению содержания жира в блюдах: удаляйте кожу с птицы, готовьте на пару, тушите или запекайте, избегайте продуктов, содержащих «скрытые» жиры (колбасные изделия, паштеты, холодцы, творожная масса), откажитесь от маргарина и других транс-жиров. Ежедневное поступление жира должно быть из расчета около 1г на рекомендуемую массу тела, половина из которого - растительный жир.



Сбалансированность питания

Присутствие в рационе питания
продуктов, богатых **омега-3 ПНЖК**

Суточная потребность
омега-3

не
менее **2** г/сут.

Содержание омега-3 в 100 г

- **скумбрия** 2,5 г
- **сельдь** 1,2-3,1 г
- **лосось** 1,0-1,4 г
- **тунец** 0,5-1,6 г
- **форель** 0,5-1,6 г
- **семя льна** 22,8 г
- **грецкие орехи** 6,8 г
- **соя** 1,6 г
- **фасоль** 0,6 г



Слайд 7

Углеводы выполняют энергетическую (основной источник энергии для организма), пластическую (входят в состав оболочек клеток и участвуют в синтезе веществ), функцию запаса питательных веществ (запасаются в виде гликогена), защитную (входят в состав слизи различных желез), регуляторную (способствуют перистальтике кишечника и росту микрофлоры) и др. Углеводы делятся на **медленноусвояемые** или сложные сахара (нешлифованный рис, гречка, крупы, кроме манной, хлеб с отрубями и из муки грубого помола, овощи, бобовые, фрукты, ягоды) и **быстроусвояемые** (простые сахара). Быстроусвояемые – сахар и мука высшего сорта и изделия из них.

Основу здорового питания любого человека должны составлять трудноусвояемые углеводы, простые сахара допускаются не более 30-40г. Сложные сахара – это углеводы, содержащие клетчатку. Такие углеводы способствуют сытости, они не вызывают резкого подъема сахара крови, а, следовательно, резкого выброса инсулина (большое содержание инсулина в крови приводит к активному синтезу жирных кислот и последующему их преобразованию в жировой ткани, в печени инсулин способствует превращению глюкозы в триглицериды, все это стимулирует процессы липогенеза).



Сбалансированность питания

МЕДЛЕННО-УСВОЯЕМЫЕ (сложные сахара)

20-30 мин.

греча,
рис,
хлеб из муки
грубого
помола



Оптимальная
Суточная
норма:

300-350 г

- из них простых углеводов **30-40 г**
- пищевых волокон **20-30 г**

БЫСТРО-УСВОЯЕМЫЕ (простые сахара)

5-10 мин.

сахар,
сладости,
продукты из
муки высшего
сорта



ФУНКЦИИ УГЛЕВОДОВ

- **Энергетическая** – основной источник энергии для организма
- **Пластическая** – входят в состав оболочек клеток, участвуют в синтезе веществ
- **Регуляторная** – способствуют перистальтике кишечника и росту микрофлоры
- **Запас питательных веществ** – запасаются в виде гликогена
- **Защитная** – входят в состав слизи различных желез

Слайд 8

Надо понимать, что 20-25г простых сахаров попадет в организм с несколькими кусочками сахара (4-5шт.) и при этом можно их получить, съев 500г фруктов и овощей. Не стоит забывать о «скрытом» сахаре, о нем можно узнать, читая этикетки продуктов («в т.ч. сахарозы»). Много скрытого сахара в соках и нектарах (стакан сока содержит 5ч.л. сахара), сладких газированных напитках (в банке кока-колы 10 кусочков сахара), сладких йогуртах и творожных массах, десертах, консервированных продуктах.

Медленноусвояемые углеводы – это источник пищевых волокон, в т.ч. клетчатки, клетчатка необходима для размножения полезной микрофлоры в кишечнике, поэтому **употребление фруктов и овощей** должно быть регулярным (не менее 500г в сутки, не считая картофеля). Пищевые волокна – это комплекс *клетчатки* (целлюлозы), *гемицеллюлозы*, *пектинов*, крахмала, лигнина и др. Пищевые волокна уменьшают энергетическую плотность пищи, увеличивают объем пищи, повышают чувство насыщения, тормозят опорожнение желудка, формируют гелеобразные структуры перевариваемых пищевых масс, стимулируют желчеотделение, уменьшают абсорбцию холестерина, глюкозы, токсинов, желчных кислот, нормализуют состав кишечной микрофлоры, уменьшают внутрикишечное давление.

Большое содержание клетчатки: отруби пшеничные, фасоль, овсяная крупа, орехи, финики, клубника, смородина, малина, инжир, черника, клюква, рябина, крыжовник, чернослив, урюк, изюм, крупа гречневая, перловая, ячневая, овсяные хлопья, горох лущеный, картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, баклажаны, перец сладкий, тыква, щавель, айва, апельсин, лимон, брусника, грибы свежие.



Сбалансированность питания

В **500г** фруктов и овощей
20-25г
простых углеводов



В **4-х** кусочках сахара
20г
простых углеводов

Пищевые волокна

не менее

24-35 г/сут.



(400-500г фруктов и овощей)



Слайд 9

Рекомендуется **ограничение поваренной соли до 5 г/сутки** (1 чайная ложка без верха), включая всю соль, попавшую в организм (и добавленную, и скрытую).

Ограничение соли – важный этап не только при снижении веса, но и для здоровья в целом. Т.к. соль снижает активность ферментов, расщепляющих жиры, что будет способствовать замедлению обмена веществ и отложению жира в депо. Соль нарушает состояние внутренней поверхности сосудов, делая её более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина, что связано с атеросклеротическими изменениями в интиме артерий. Соль задерживает жидкость в организме (*1гр натрия задерживает 200мл воды*), что ведет к отекам. Поэтому необходимо сократить не только добавленную соль в рационе, но и продукты, содержащие «скрытую» соль: сыры, колбасы, копчености, консервы, мясные полуфабрикаты, хлеб, соевый соус, кетчуп, майонез, снеки (чипсы, фасованные сухарики, орешки и т.д.), готовые салаты. При избыточном потреблении натрия организм вынужден выводить его с мочой, вместе с которой выводится кальций. Это приводит к дефициту кальция в организме, а его нехватка ведет к остеопорозу. Выведение избыточного натрия с мочой создает дополнительную нагрузку на почки, которые эту мочу фильтруют, увеличивая риск отложения камней в почках. Соль повышает выработку соляной кислоты, что может привести к обострению заболеваний желудочно-кишечного тракта.

К примеру, в 100 г вареной колбасы, сосисок и сарделек содержится 2–2,5 г поваренной соли, полукопченых колбас – 3,0 г, сырокопченых – 3,5 г. Во всех продуктах быстрого питания количество соли высокое. Соль поступает в организм человека и с хлебом (100 г хлеба – содержит 1 г соли).

Сбалансированность питания



1



Норма – не более 2 г в сутки!!!

снижает активность ферментов,
расщепляющих жиры

2

нарушает состояние внутренней поверхности
сосудов, делая её более рыхлой и восприимчивой
к отложению холестерина



3

задерживает жидкость в организме
(1гр натрия задерживает 200мл воды)



Слайд 10

Основные рекомендации по снижению употребления соли:

- В процессе приготовления блюд и за столом большую часть соли замените на бессолевые приправы – травы и специи.
- Солите пищу в конце приготовления, тогда соли понадобится значительно меньше.
- Уберите солонку со стола.
- Консервированные, соленые, копченые продукты употребляйте изредка и только в малых количествах.
- Внимательно читайте ярлыки на продуктах (Вам нужны следующие формулировки: без натрия, с низким содержанием натрия). Используйте соль с пониженным содержанием натрия, йодированную соль.
- Употребляйте продукты с низким содержанием соли (продукты растительного происхождения, молочные продукты, свежая и замороженная рыба, свежее мясо, овощи, фрукты, орехи и сухофрукты). В последних содержится так необходимый нашему организму калий, который способствует выведению соли из организма.



Сбалансированность питания

- В процессе приготовления блюд и за столом большую часть соли замените на бессолевые приправы – **травы и специи**.
- **Солите пищу в конце приготовления**, тогда соли понадобится значительно меньше.
- **Уберите солонку со стола.**
- **Консервированные, соленые, копченые продукты употребляйте изредка** и только в малых количествах.
- Внимательно читайте ярлыки на продуктах (Вам нужны следующие формулировки: без натрия, с низким содержанием натрия). Используйте **соль с пониженным содержанием натрия**, йодированную соль.
- **Употребляйте продукты с низким содержанием соли** (продукты растительного происхождения, молочные продукты, свежая и замороженная рыба, свежее мясо, овощи, фрукты, орехи и сухофрукты). В последних содержится так необходимый нашему организму калий, который способствует выведению соли из организма.

Слайд 11 Второй принцип - контроль энергетического равновесия рациона питания

Контроль энергетического равновесия рациона питания - соответствие энергопоступления энерготратам, которые складываются из величины основного обмена с учетом активности образа жизни.

Женщины

18-30 лет: $0,0621 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,0357$; **31-60 лет:** $0,0342 \times \text{реальная масса тела в кг} + 3,5377$; **> 60 лет:** $0,0377 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,7545$

Мужчины

18-30 лет: $0,0630 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,8957$; **31-60 лет:** $0,0484 \times \text{реальная масса тела в кг} + 3,6534$; **>60 лет:** $0,0491 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,4587$.

Полученный результат умножают на 240 для перевода в ккал.

Скорость основного обмена стоит пересчитать на энергозатраты с учетом активности (умножить на 1,1 при низкой, на 1,3 – при умеренной, на 1,5 – при высокой).

При необходимости снижения веса не стоит начинать с очень строгих диет и разгрузок. Недопустимы монодиеты и голодание. Лучше начать с 1500-1800 ккал, затем, если это необходимо, снизить калорийность до 1200-1500 ккал.

Сбалансировать поступление и трату калорий можно за счет увеличения физической активности. Следует помнить про необходимость постепенного увеличения нагрузок и продолжительности занятий, а также – про чередование этапов занятия (разминка, нагрузка, расслабление).

Имейте в виду, что для использования энергии в 150 ккал (например, стаканчик йогурта) Вам необходимо заниматься мытьем окон в течение часа, играть в волейбол 45 минут или пройти 3,2 км за полчаса, энергично потанцевать или проехать 8 км на велосипеде в течение получаса.



2 Принцип Контроль энергетического равновесия рациона питания

1. Расчет скорости основного обмена:

Жещины

18-30 лет: $0,0621 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,0357$

31-60 лет: $0,0342 \times \text{реальная масса тела в кг} + 3,5377$

> 60 лет: $0,0377 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,7545$

Мужчины

18-30 лет: $0,0630 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,8957$

31-60 лет: $0,0484 \times \text{реальная масса тела в кг} + 3,6534$

>60 лет: $0,0491 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,4587$



Полученный результат умножают на 240 (перевод из мДж в ккал)

2. Расчет с учетом физактивности:

скорость основного обмена \times 1,1 (низкая)
1,3 (умеренная)
1,5 (высокая)

Длительность различных видов физической активности, необходимой для сжигания 150 ккал:



мытьё окон или пола – 60 мин., игра в волейбол – 45 мин., ходьба 3,2 км. – 30 мин., танцы - 30 мин., езда на велосипеде 8км. – 30 мин., игра в баскетбол – 20 мин., плавание на дистанцию – 20 мин., бег 2,4 км. – 15 мин., подъем по лестнице – 15 мин.

Слайд 12 Третий принцип - режим питания

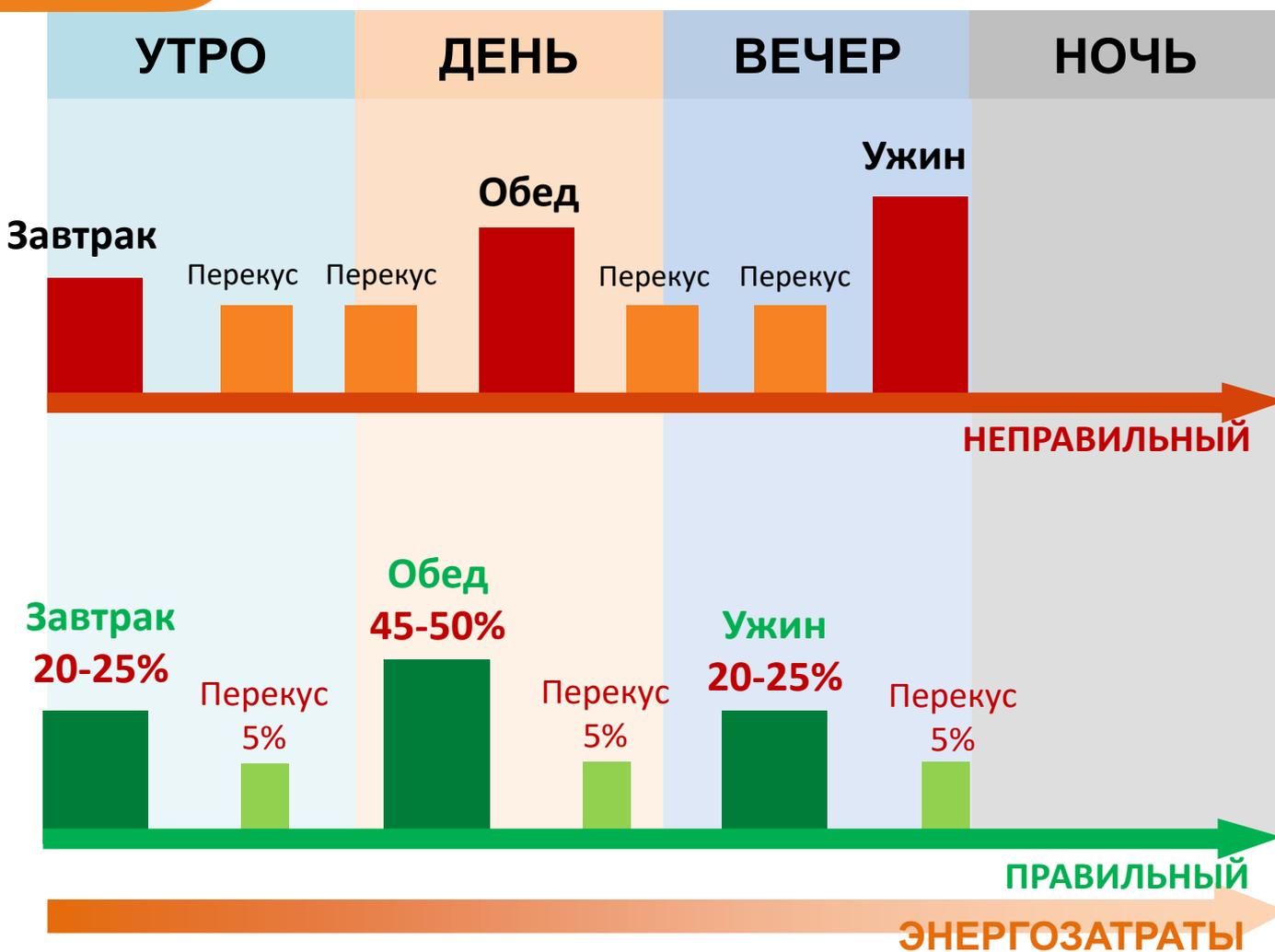
Рекомендуется **3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и 1-3 перекуса** в течение дня. Каждый прием пищи должен обеспечивать организм необходимыми питательными веществами и давать энергию, т.е. преимущественно быть из сложных углеводов, но по объему - небольшим (не допускать переедания!). Ужин рекомендуется не позднее, чем за 3-4 часа до сна. Оптимальный интервал между ужином и завтраком – 10-12 часов. Основные по калорийности – это завтрак и обед, кроме того, завтрак запускает обмен веществ, поэтому пропускать его не стоит! Отсутствие завтрака, большие перерывы в приеме пищи и поздние ужины замедляют обмен веществ. Перекусы, состоящие из простых углеводов, - калорийны и будут способствовать более быстрому наступлению голода, поэтому рекомендуются следующие варианты: фрукты, стакан кисломолочного напитка, пара хлебцев, небольшая порция салата, орехи и сухофрукты. Цель перекуса – дать энергию организму и не допустить наступления сильного голода к моменту основной трапезы.

Значительную по калорийности часть пищи необходимо употреблять в первой половине дня. Вспомните пословицу: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». Эта народная мудрость не лишена справедливости, ведь основные энерготраты нужны в первой половине дня. Необходимо соблюдать умеренность в пище, не переедать. Рекомендуется съедать столько, чтобы выходить из-за стола с ощущением, что съел бы еще немного. Если человек встает из-за стола сытым, это уже говорит о том, что он переел.

Для пациентов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и эндокринной системы (сахарный диабет) перед сном допускается стакан обезжиренного кефира, молока, овощной салат (капуста, огурец), но без добавления соли, масла, сметаны, майонеза.



3 Принцип Режим питания



- Отсутствие полноценного завтрака
- Пропуск приемов пищи
- Калорийные перекусы
- Еда перед сном
- Сбалансированный завтрак
- Дробно, регулярно
- Последний прием пищи за 3-4 часа до сна

Слайд 13

Исключение употребления алкоголя (особенно при наличии артериальной гипертонии, других сердечно-сосудистых и цереброваскулярных болезней) - **также немаловажный аспект рационального питания.**

1. Постоянное, превышающее границы, употребление алкоголя отрицательно влияет на здоровье.

Норма потребления алкоголя – менее 2 стандартных доз для мужчин, менее 1 стандартной дозы для женщин в сутки. Под одной **стандартной дозой подразумевается 18 мл. этанола**, что приблизительно соответствует:

330 мл пива или 150 мл вина или 45 мл крепких напитков. Границы рискованного потребления установлены на основании исследовательских данных о том, какие дозы алкоголя в значительной степени повышают заболеваемость и смертность населения.

2. Даже случайное, превышающее границы, употребление алкоголя увеличивает, например, риск несчастных случаев и происшествий.

3. Безопасных границ ежедневного потребления алкоголя не существует, т.к. даже малые дозы могут спровоцировать отклонения в состоянии здоровья!

Длительное потребление алкоголя приводит к зависимости от алкоголя и серьезным повреждениям внутренних органов!

Калорийность алкоголя - неоспоримый факт (1 г алкоголя -7 ккал). Более того, усвоение алкоголя организмом происходит без затрат на переваривание, всасывание молекул алкоголя в кровь начинается еще в полости рта, далее он мгновенно усваивается желудочно-кишечным трактом и поступает в кровеносную систему, мозг, печень, снабжая их энергией «пустых калорий». Количество калорий зависит от крепости спиртного: чем выше крепость, тем больше калорий и наоборот. Содержание сахара и дрожжей в алкогольных напитках также увеличивает их калорийность (в 100г водки 40% - 235 ккал, вина красного сухого 12% - 76 ккал, пива 4,5% - 45 ккал.)

Усложняет сочетаемость рационального питания и алкоголя и тот факт, что его употребление повышает аппетит, что может привести к перееданию. Мало того, алкоголь снижает скорость сжигания жиров, способствуя их накоплению.



ГРАНИЦЫ РИСКОВАННОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ, СРЕДНЕГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ГРАЖДАН

Мужчины

ПОТРЕБЛЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ 21 дозу

- = 10 бутылок (0,5 л) алкогольсодержащего пива или
- = 2 ½ бутылки вина или
- = 1 ½ бутылки крепких алкогольных напитков

ЕДИНОРАЗОВОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ 8 доз за раз еженедельно

- = 4 бутылки (0,5 л) алкогольсодержащего пива или
- = 1 бутылка вина или
- = ½ бутылки крепких алкогольных напитков

Женщины

ПОТРЕБЛЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ 14 доз

- = 6,5 бутылок (0,5 л) алкогольсодержащего пива или
- = 1 2/3 бутылки вина или
- = 1 бутылка крепких алкогольных напитков или
- = 5 банок (0,5 л) лонг-дринка (7%)

ЕДИНОРАЗОВОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ 6 доз за раз еженедельно

- = 3 бутылки (0,5) алкогольсодержащего пива или
- = 2/3 бутылки вина или
- = 1/3 бутылки крепких алкогольных напитков или
- = 2 банки (0,5 л) лонг-дринка (7%)

Слайд 14

Положительные стороны снижения употребления алкоголя:

1. становится легче контролировать свой вес
 2. боли в желудке уменьшаются
 3. артериальное давление снижается
 4. аритмия сердца проявляется реже
 5. меньше несчастных случаев
 6. Сопротивляемость к заболеваниям повышается
 7. качество сна улучшается
 8. настроение улучшается
 9. реже возникают конфликты с другими людьми
 10. трудовая активность повышается
- Не пейте алкогольные напитки для утоления жажды
 - Употребляйте время от времени безалкогольные напитки
 - Разбавляйте крепкие напитки
 - Пейте медленно и не все сразу
 - Следите за количеством выпитого
 - Стремитесь вовремя закончить выпивку
 - Не забывайте закусывать
 - Избегайте ситуаций, при которых употребление алкогольных напитков может выйти из-под контроля
 - Не употребляйте алкогольные напитки каждый день
 - Не пейте просто, чтобы выпить; употребление алкоголя должно быть осознано
 - Не пейте, чтобы забыть проблемы: алкоголь не разрешает проблемную ситуацию, а ухудшает ее
 - Научитесь отказываться от предлагаемых Вам алкогольных напитков. Умение отказаться является важным моментом при сокращении употребления алкоголя. Свой отказ не надо объяснять. Достаточно сказать: «Спасибо, нет!»
 - Не сдавайтесь, если даже сразу не удастся резко изменить привычки. Подумайте, что привело к тому, что Вы опять поддались искушению, и как можно предотвратить это в следующий раз.



ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ЖЕЛАНИИ СОКРАТИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

- Не пейте алкогольные напитки для утоления жажды
- Употребляйте время от времени безалкогольные напитки
- Разбавляйте крепкие напитки
- Пейте медленно и не все сразу
- Следите за количеством выпитого
- Стремитесь вовремя закончить выпивку
- Не забывайте закусывать
- Избегайте ситуаций, при которых употребление алкогольных напитков может выйти из-под контроля
- Не употребляйте алкогольные напитки каждый день
- Не пейте просто, чтобы выпить; употребление алкоголя должно быть осознано
- Не пейте, чтобы забыть проблемы: алкоголь не разрешает проблемную ситуацию, а ухудшает ее
- Научитесь отказываться от предлагаемых Вам алкогольных напитков. Умение отказаться является важным моментом при сокращении употребления алкоголя. Свой отказ не надо объяснять. Достаточно сказать: «Спасибо, нет!»
- Не сдавайтесь, если даже сразу не удастся резко изменить привычки. Подумайте, что привело к тому, что Вы опять поддались искушению, и как можно предотвратить это в следующий раз

Слайд 15 **Питьевой режим – важная составляющая правильного питания**

Не менее важен и **питьевой режим**, стоит отдавать предпочтение некалорийным напиткам и чистой питьевой воде (если нет противопоказаний, в сутки можно выпивать около 1,5-2л из расчета 30 мл на кг веса). При усилении потоотделения потребности в воде увеличиваются.

Значение воды для человека неоспоримо, т.к. организм взрослого человека на 70% состоит из воды, присутствующей во всех его тканях. Вода является основой для протекания обменных процессов в человеческом организме и выведения конечных продуктов, активизирует защитные механизмы, способствует разжижению крови, помогает бороться с усталостью, стрессами и избыточным весом, стимулирует работу сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем, способствует концентрации внимания и процессам памяти, участвует в обновлении слоев кожи и сохранении нашей привлекательности и т.д..

Если в жизненно важных органах возникает нехватка воды, необходимой для его функционирования, организм самопроизвольно перераспределяет имеющиеся ресурсы. Из менее значимых участков он перебрасывает их в жизненноважные (мозг, печень, сердце, легкие, почки). Обычно вынужденными донорами становятся суставы, кожа и мышцы, поэтому они в первую очередь подвергаются быстрому износу, преждевременному старению в связи с обезвоживанием. Все это снова доказывает необходимость соблюдения питьевого режима.

Главная истина для тех, кто хочет, чтобы пища приносила здоровье, энергию и красоту, заключается в разумном составлении рациона питания, соблюдении режима и баланса между полученной и потраченной энергией. Будьте здоровы!