



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ВСЁ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

*Врач-методист
отдела КПДН
ГБУЗ «ВРЦОЗиМП»
Овечкина Н.С.*

2022





ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

TU QUID EDAS!

-
Мы есть то,
что мы едим!

Гиппократ,
древнегреческий
целитель, врач и философ.
Вошёл в историю как
«Отец медицины»





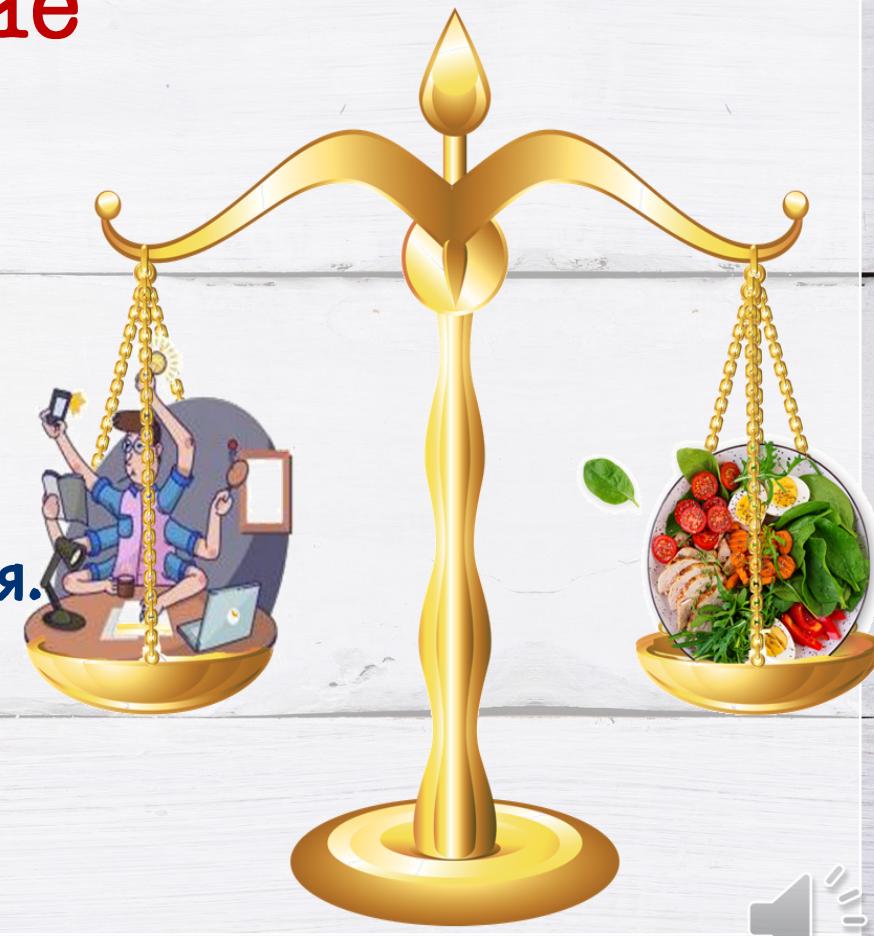
ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



Всемирная организация здравоохранения

Здоровое питание

- это питание, которое обеспечивает нормальные рост, развитие и жизнедеятельность человека с учетом его пола, возраста, характера труда и климатических условий проживания. Оно способствует укреплению здоровья и предотвращению болезней





ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Что даёт пища человеку?

1. Источник нутриентов – питательных элементов

2. Источник энергии

3. Источник «удовольствия»





ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Какие пищевые вещества (нутриенты) содержит пища?

- МАКРОНУТРИЕНТЫ
- МИКРОНУТРИЕНТЫ



Витамины

Микроэлементы

■ ВОДА





ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Оптимальное соотношение макронутриентов

УГЛЕВОДЫ

4 части

БЕЛКИ

1 часть

ЖИРЫ

1 часть

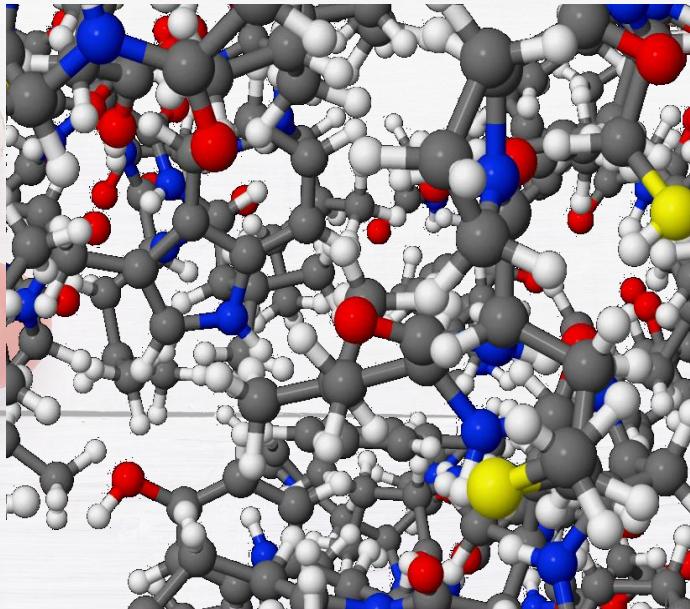




ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Белок

- основа строения каждой клетки. Это природные органические соединения, состоящие из аминокислот, среди которых есть так называемые заменимые и незаменимые, те которые поступают только с пищей и ничем иным их заменить нельзя



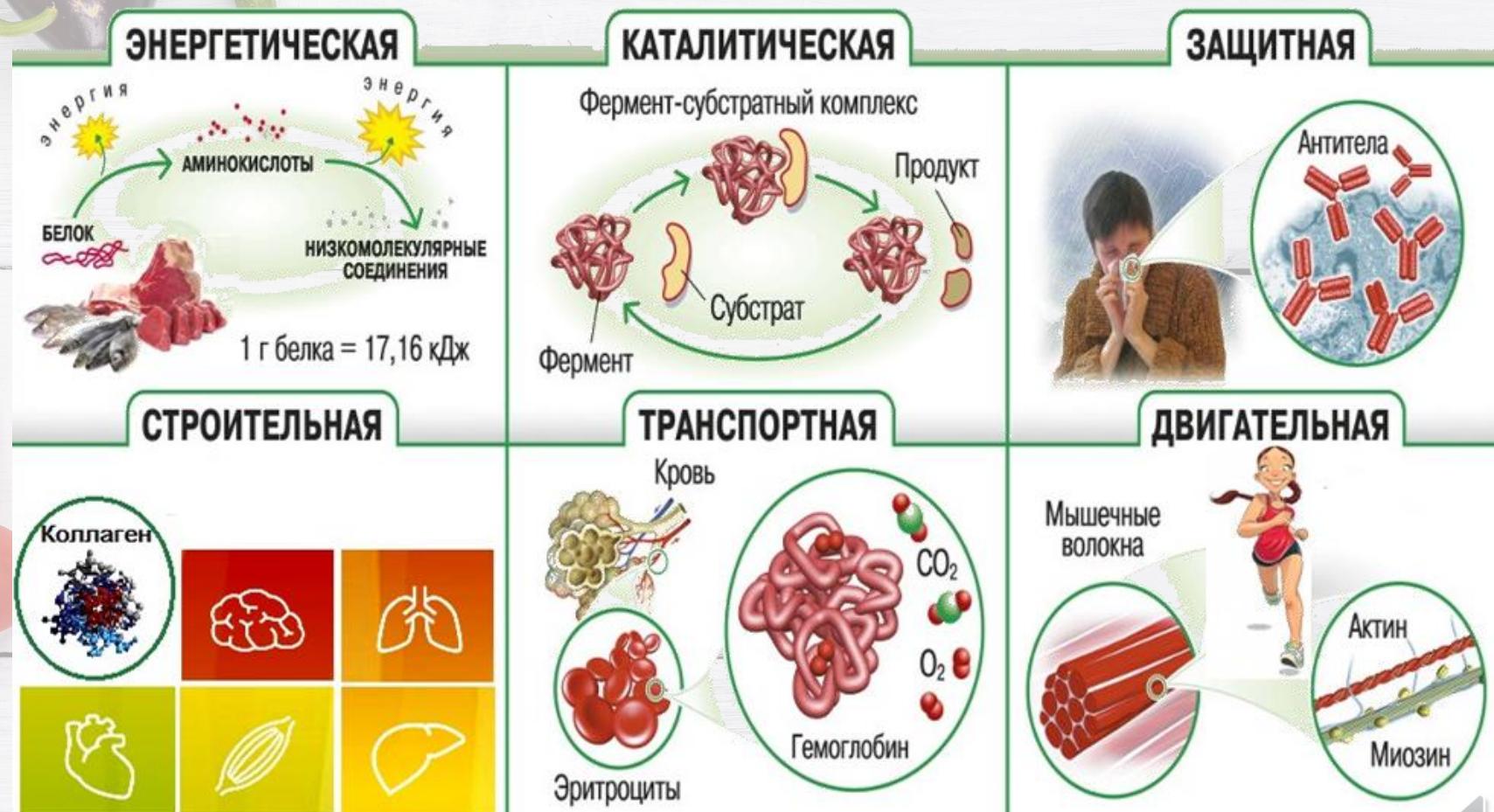
В теле человека содержится 22 аминокислоты: 13 аминокислот организм может синтезировать самостоятельно из имеющегося строительного материала, а

9 - незаменимые аминокислот — их основной источник поступления пища животного происхождения





Функция белка в организме





ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Суточная потребность в белке на 1 килограмм веса



4 - 5г

До года



4 - 4,5г

1-3 года



2,5 - 3г

7-10 лет



2 - 2,5г

12-18 лет



1 - 1,8г

Взрослые

Суточная норма белков
в пище детей и подростков составляет
75 - 90 грамм в сутки

Белки не откладываются в запас!





ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

В каких продуктах есть белок?

Продукты богатые животным белком



Продукты богатые растительным белком



Вывод:

БЕЛКИ



- Занимаются доставкой витаминов, жира и минералов ко всем клеткам организма
- Ускоряют различные химические процессы, происходящие в организме
- Борются с различными инфекциями, являясь антителами к различным заболеваниям
- Являются источниками важных аминокислот, которые необходимы как строительный материал для новых клеток и укрепления имеющихся



- Нехватка белка:
 - слабость, нехватка энергии
 - снижение либидо
 - низкая сопротивляемость различным инфекциям
 - нарушение функций печени, нервной системы
 - атрофия мышц
 - замедление роста и развития детей
- Избыток белка:
 - хрупкость костей
 - нарушение водного баланса в организме
 - развитие подагры
 - избыточный вес
 - рак кишечника



Жиры

— это органические соединения, отвечающие за «резервный фонд» энергии в организме

Продукты богатые жирами:

Указано ориентировочное количество в 100 г продукта

Масло подсолнечное



99,8 г

Масло оливковое



99,8 г

Топленое масло



99 г

Сало свиное



92,8 г

Маргарин



82 г

Кедровый орех



68,4 г

Майонез



67 г

Фундук



61,5 г

Утка



61,2 г

Орех грецкий



60,8 г

Суточная норма жиров

в пище детей и подростков составляет
80 -100 грамм в сутки



Вывод:

жиры



- Построение клеточных мембран
- Синтез половых гормонов
- Отвечают за усвоение витаминов А, Д, Е, К
- Защищают от холода
- Играют роль «подушки безопасности» для органов во время различных телесных повреждений
- Дают энергию во время длительной голодовки
- Необходимы для функционирования мозга и нервной системы



- Нехватка жиров:
 - истощение нервной системы
 - снижение сопротивляемости организма к инфекции
 - гормональный дисбаланс
 - раннее старение
- Избыток жиров:
 - ожирение
 - увеличение свертываемость крови
 - активация процессов образования печеночных и желчных камней
 - атеросклероз
 - дегенеративные процессы в области печени и почек
 - повышение артериального давления и нагрузки на сердце





Углеводы

— необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Желательно употреблять продукты, богатые сложными углеводами и пищевыми волокнами.

Перенасыщение простыми (быстрыми) углеводами приводит к снижению иммунитета, ожирению и повышению утомляемости

ПРОСТЫЕ



сладости



белый хлеб



газированные напитки

СЛОЖНЫЕ



дикий и бурый рис



цельнозерновой хлеб



крупы, макаронные изделия группы А

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА



овощи



фрукты



отруби





ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Суточная потребность в углеводах на 1 килограмм веса



Суточная норма углеводов
в пище детей и подростков составляет
360 -420 грамм в сутки



Вывод:

УГЛЕВОДЫ



- являются отличным пищевым источником энергии для организма
- входят в строение клеточных оболочек
- очищают организм от шлаков (целлюлоза)
- участвуют в защите организма от вирусов и бактерий
- применяются в пищевой промышленности и как пищевая добавка. Спирты, получившиеся путем сбраживания углеводов, применяются в медицине и фармакологии



- Нехватка углеводов:
 - депрессия и апатия
 - упадок сил
 - разрушение жизненно важных белков организма.
- Избыток углеводов:
 - гиперактивность
 - лишний вес
 - дрожь в теле
 - неспособность сконцентрироваться
 - страдает нервная система и поджелудочная железа
 - повышается инсулин в крови (чревато диабетом II типа, гипертонией и сердечно-сосудистыми заболеваниями)



Вода – основа жизни

МЫ СОСТОИМ ИЗ ВОДЫ



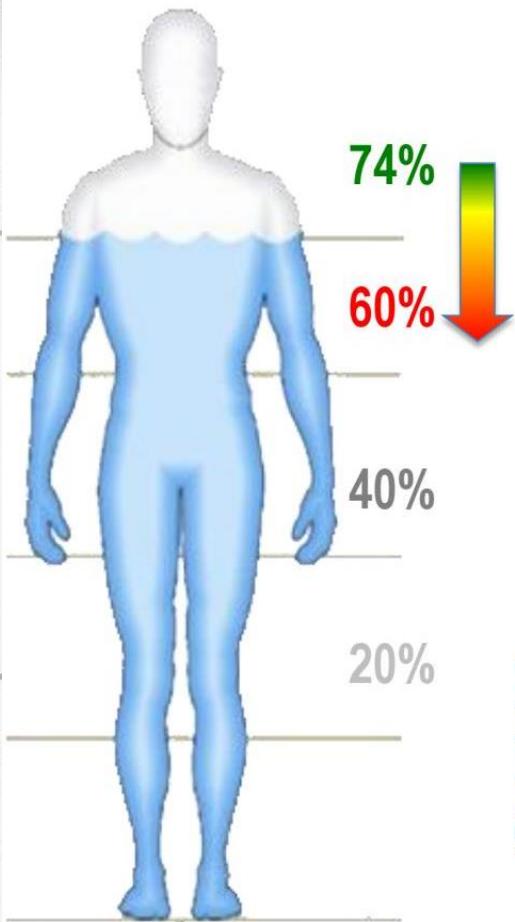
— организм человека на 60-80%
состоит из воды





Вода

В процессе жизнедеятельности теряется до 2,5 литров жидкости в сутки.
А следовательно, водный баланс необходимо восполнять



ЕСЛИ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ В
ОРГАНИЗМЕ УМЕНЬШАЕТСЯ НА:

- **2%** - МЫ ИСПЫТЫВАЕМ ЖАЖДУ
- **9%** - МОГУТ ПРОИЗОЙТИ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ
- **10-20%** - НАСТУПАЕТ СМЕРТЬ

НАМ НЕОБХОДИМО ПИТЬ ЧИСТУЮ
ПОЛЕЗНУЮ ВОДУ, ЧТОБЫ НАШ
ОРГАНИЗМ БЫЛ ЗДОРОВЫМ!





Витамины



Жизненно важные низкомолекулярные органические соединения, необходимые для человека в ничтожных количествах, но имеющие огромное значение. Они являются компонентами ферментативных систем и катализируют широкий круг биохимических реакций, обеспечивающих жизнедеятельность организма



Водорастворимые витамины

ВИТАМИН

C

Водорастворимый Способствует

- заживлению ран и переломов
- предотвращению авитаминоза
- повышению иммунитета
- укреплению кровеносных сосудов
- повышению уровня усвоения железа



ВИТАМИН

B₁

Водорастворимый Способствует

- улучшению умственных способностей
- перевариванию пищи
- нормальной работе сердца, нервной системы и мышц



ВИТАМИН

B₂

Водорастворимый Способствует

- обмену жиров, углеводов и белков
- росту тканей
- нормальной работе сальных желез
- предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний



ВИТАМИН

B₆

Водорастворимый Способствует

- усвоению белка и жира
- предотвращению кожных заболеваний
- нормальному обмену аминокислот
- повышению устойчивости к болезням

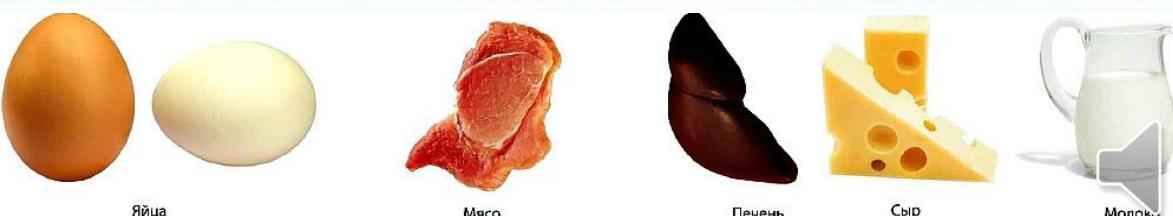


ВИТАМИН

B₁₂

Водорастворимый Способствует

- нормальному росту и развитию ребенка
- повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям
- улучшению памяти

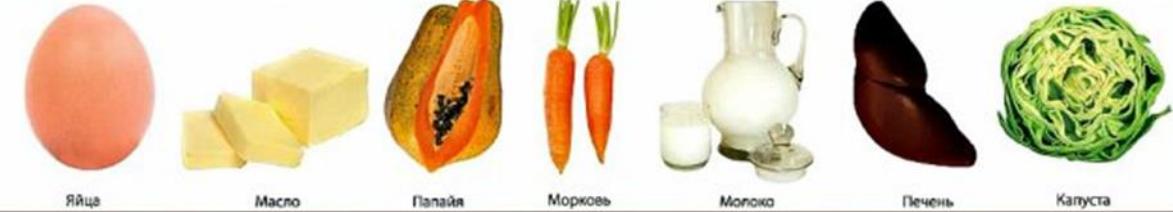


Жирорастворимые витамины

ВИТАМИН A

Жирорастворимый Способствует

- росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен
- нормальному обмену веществ
- повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания
- поддержанию ночного зрения



ВИТАМИН D

Жирорастворимый Способствует

- похудению
- нормальному свертыванию крови
- нормальному росту костей



ВИТАМИН E

Жирорастворимый Способствует

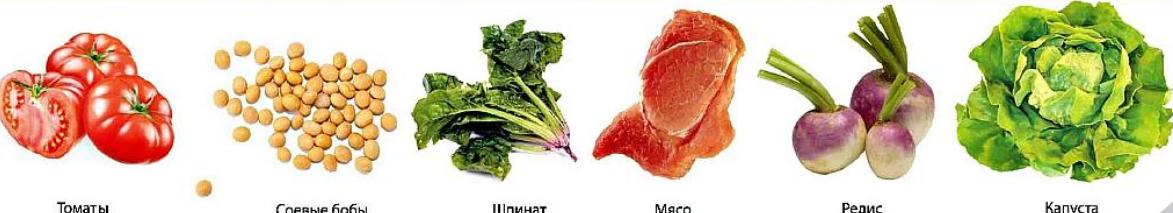
- улучшению регенерации тканей
- стимуляции иммунитета
- и улучшению тонуса организма
- замедлению процессов старения в организме
- улучшению циркуляции крови



ВИТАМИН K

Жирорастворимый Способствует

- нормальному свертыванию крови
- укреплению костей
- улучшению работы сердца





ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Модель рационального питания



Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на неё, можно составлять сбалансированный рацион на каждый день



Модель рационального питания

Первый уровень – зерновые

В ежедневном рационе должно быть от 6 до 8 порций.

1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельнозернового хлеба или 1,5 чашки приготовленной каши (пасты)



Второй уровень – овощи и фрукты

Овощей в рационе должно быть 4-5 порций, а фруктов – 2-4 порции.

1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов



Модель рационального питания

Третий уровень – мясо и рыба

В ежедневном рационе должно быть от 4 до 6 порций.

1 порция: 30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы,
1 чашка бобов, гороха или чечевицы, 1 яйцо или 2 белка,
30-60 г обезжиренного сыра, 1 чашка обезжиренного творога



Четвёртый уровень – молочные продукты

Ежедневно в рационе должно быть не менее 2 порций молочных продуктов.

1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира



Модель рационального питания

Пятый уровень – *жирсодержащие продукты*

В ежедневном рационе нужно употреблять не менее 20% ненасыщенных жиров от общей калорийности пищевого рациона, т.е. 1-2 порций растительных масел, которые снабжают организм важными полиненасыщенными жирными кислотами Омега 3 и Омега 6



1 порция: 1-2 ч.л. растительного масла



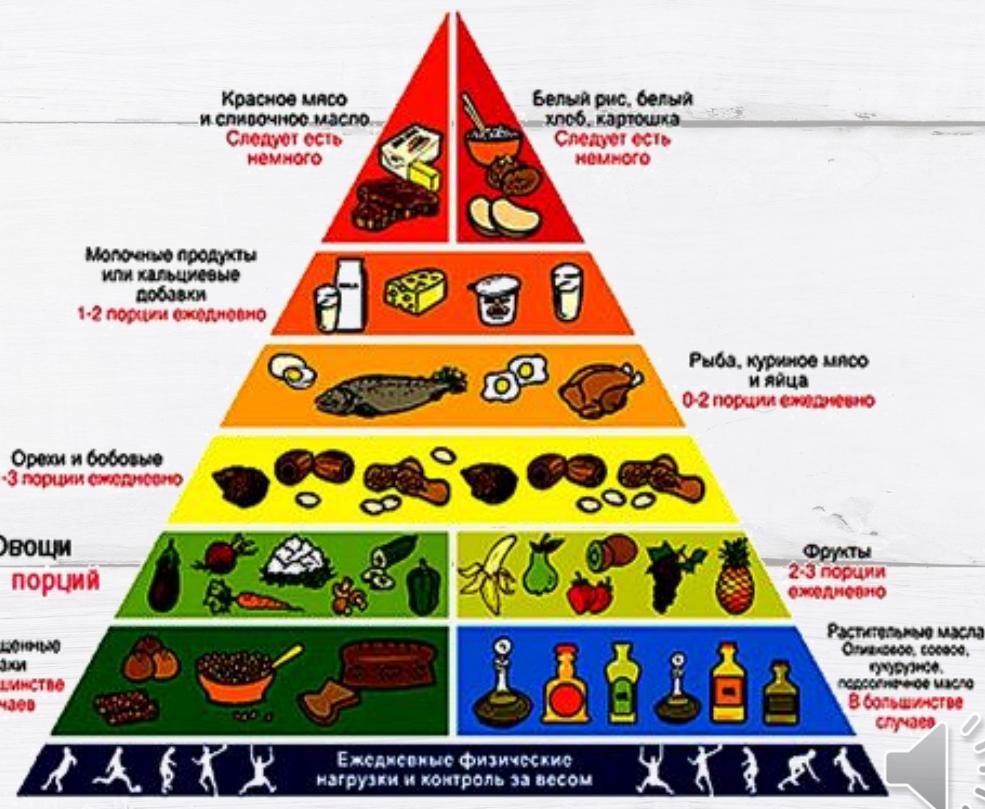
Всемирная организация
здравоохранения

Принципы рационального питания

1. «Правило светофора»

Согласно этому правилу,
продукты делятся на три
цветовые группы:

- зеленая — едим без ограничений
- желтая — сокращаем желаемую порцию наполовину
- красная — используем минимально

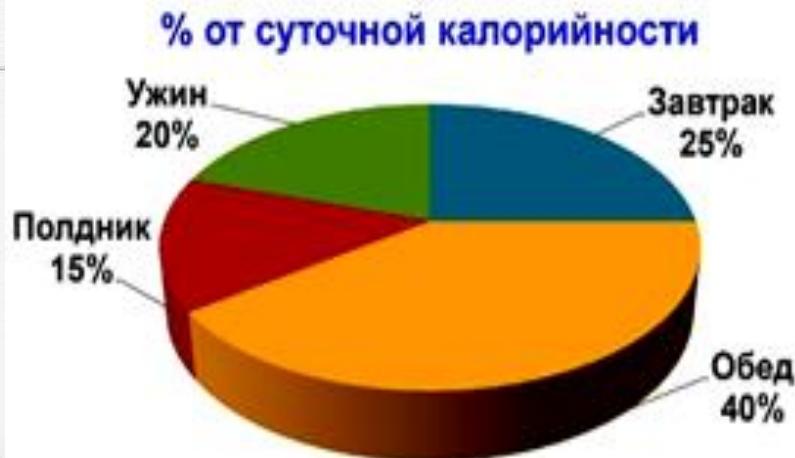


Принципы рационального питания

2. Соблюдайте режим питания

- дробность питания в течение суток (4-5 разовое питание);
- постоянство приема пищи по часам в течении суток;
- распределение пищи в течение дня с уклоном на первую его половину;
- последний прием пищи является «легким» и организуется за 3-4 часа до сна, еда на ночь ведёт к увеличению массы тела

Режим питания 4 - 5 разовый





Принципы рационального питания

3. Соблюдайте безопасность пищи

- выбирайте пищевых продуктов с минимальным количеством консервантов, вкусовых добавок и красителей;
- соблюдайте правила хранения пищевых продуктов (срок, температура, влажность);
- научитесь оптимальным способам кулинарной обработки продуктов





ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

EDIMUS, UT
VIVAMUS, NON
VIVIMUS, UT
EDAMUS !

-
Мы едим, чтобы
жить, а не
живём, чтобы
есть!

Сократ,
древнегреческий философ





ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

**Выбор есть всегда
и он только твой- не ошибись!**



Спасибо за внимание!





Список источников и литературы:

- Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации" (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22 июля 2021 г.) <https://base.garant.ru/402816140/>
- Корпорация Российский учебник <https://rosuchebnik.ru/>
- <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- <https://edaplus.info/illustration/vitamins.html>