



Здоровое питание в жизни

Главный внештатный специалист врач диетолог
Бакетина Г.И.

Питание и здоровье

Каждый человек должен твердо усвоить несколько истин:



- Питание в значительной степени определяет здоровье с момента зачатия и до конца жизни.
- От характера питания во многом зависит продолжительность жизни.
- Человек использует пищу, как источник энергии и источник пластических материалов для построения клеток, органов и тканей.
- Человек должен получать с пищей компоненты, способные регулировать обменные процессы в организме.

Питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма в пищевых веществах и энергии, но и обладать оздоровительным эффектом.

- **Регулярность**
- **Разнообразие**
- **Адекватность**
- **Безопасность**
- **Удовольствие**





Регулярность

Режим питания —

это ежедневное употребление пищи в точно отведенное время.

Взрослому человеку

оптимально четырёх разовое употребление еды с интервалом 4 — 5 ч.

Благодаря таким условиям создаётся равномерная нагрузка в пищеварительном тракте и обеспечивается наиболее полная обработка еды.

Ребенку подойдет пятиразовое питание с интервалом 3 -4 ч.



ПЕРЕКУС



ОБЕД



ЗАВТРАК



ПЕРЕКУС



ПЕРЕКУС



УЖИН





Разнообразие

РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ

Ни один продукт не даст всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным.

А третьи - фрукты и овощи - помогают организму расти и развиваться.





Адекватность

ПОКАЗАТЕЛИ АДЕКВАТНОСТИ / СООТВЕТСТВИЯ ПИТАНИЯ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА



**физическое и нервно-психическое
развитие для детей / массо-
ростовые показатели для взрослых**



заболеваемость



работоспособность / утомляемость



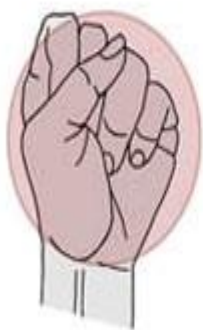
**состояние кожи и ее дериватов
(ногтей, волос)**

Суточный расход энергии у людей, занимающихся различными видами труда.

| Учащиеся и рабочие специальности | Суточный расход | |
|---------------------------------------------|------------------------|---------------|
| | в ккал | в кДж |
| Школьники 14–15 лет | ~ 2400 - 2500 | 10100 - 10500 |
| Студенты | ~ 2800 - 3200 | 11800 - 13400 |
| работники преимущественно умственного труда | ~ 1800 - 2300 | 7500 - 9600 |
| люди, занятые легким физическим трудом | ~ 2100 - 2800 | 8800 - 11700 |
| работники среднего по тяжести труда | ~ 2500 - 3300 | 10500 - 13800 |
| работники тяжелого физического труда | ~ 2850 - 3850 | 11900 - 16100 |
| работники, занятые особо тяжелым трудом | ~ 3750 - 4200 | 15700 - 17600 |

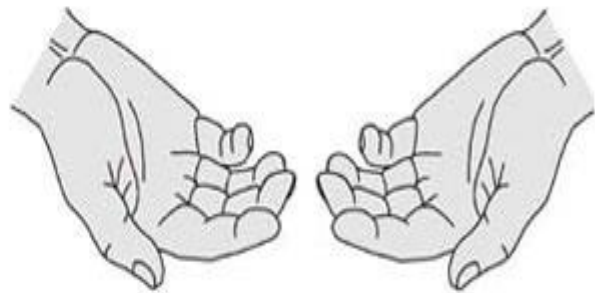
РАЗМЕР ПОРЦИИ

Определить правильный размер порции вы можете всего лишь при помощи собственных рук. Предлагаем удобный гид по размеру порций.



Фрукты, злаки, крахмал

Порция размером с кулак для каждого вида продуктов из этой группы



Овощи

Ешьте столько, сколько помещается в обеих руках



Мясопродукты

Порция размером с ладонь одной руки



Жиры

Ограничьте порцию до размеров одной фаланги большого пальца

Молоко и молочные продукты

Пейте не более 250 мл молока низкой жирности за один прием пищи



Безопасность

БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

70% чужеродных веществ поступает в организм человека с пищей (**ксенобиотики**).

Пути поступления:

- из окружающей среды;
- из технического оборудования, тары и упаковки;
- при нарушении технологического процесса;
- при использовании в животноводстве неразрешенных кормовых добавок
- за счёт образования вторичных продуктов при термической обработки



➤ **Тщательное мытье продуктов**



➤ **Мытье рук перед каждым приемом пищи**



➤ **Оценка внешнего вида продуктов, цвета, запаха, консистенции**



Удовольствие

Использование термической обработки пищи для сохранения питательных веществ:

- Варка в воде



➤ Тушение



➤ Запекание

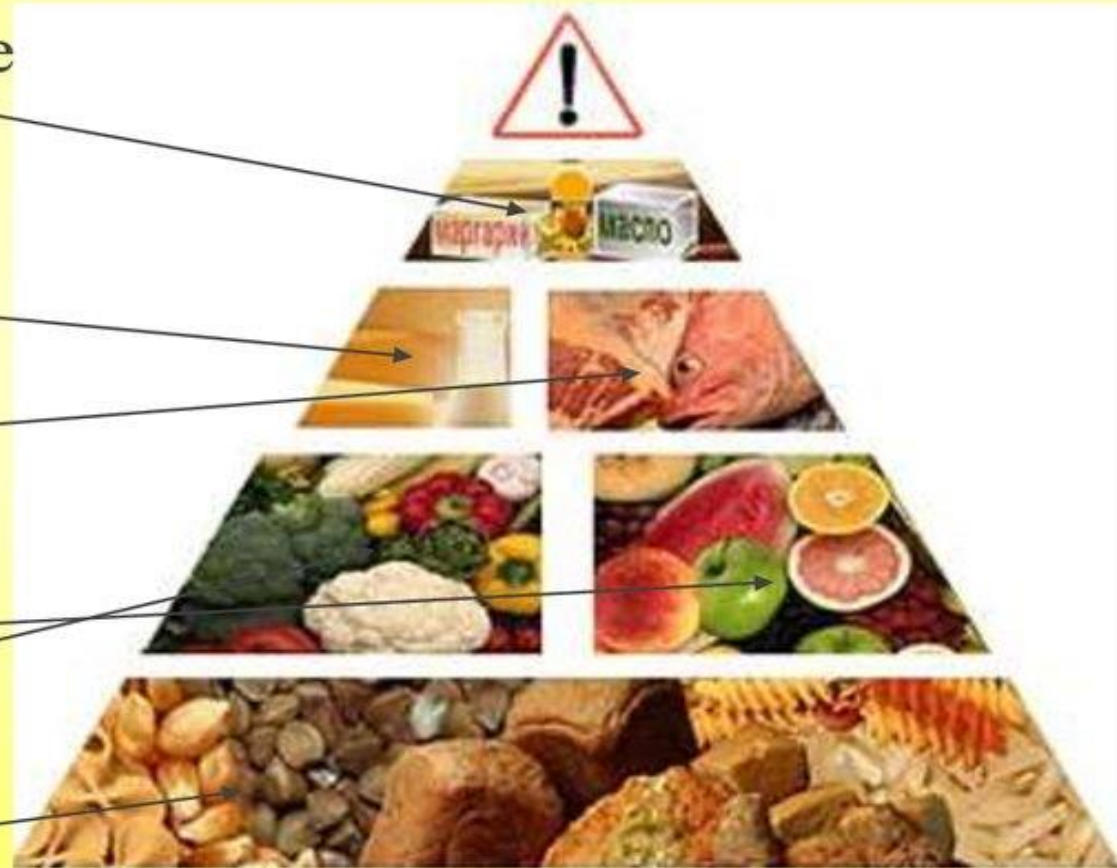


➤ Варка на пару



Пирамида правильного питания

- В умеренном количестве: жиры (оливковое масло, подсолнечное масло, масло) и сладости.
- 2 - 3 порции молочных продуктов.
- 2 - 3 порции белка (рыба, мясо, курица. Яйца, фасоль, орехи, соевые продукты).
- 2 - 4 порции фруктов.
- 3 - 5 порций овощей.
- 6 - 11 порций зерновых (рис, макароны из различных злаков).



Размеры порций овощей и фруктов

| Фрукты | | | | Овощи | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| | |  1 порция – это... | | |  1 порция – это... | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 небольшое яблоко | 1 большой банан | 1/8 большой дыни | 1 чашка сухофруктов | 1 большой томат | 1 стакан бобовых | 1 большой перец | 6 веточек брокколи |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 средний грейпфрут | 12 виноградин | 1 большой апельсин | 1 большой персик или 2 абрикоса | 2 средних морковки | 1/4 кочана цветной капусты | 2 стебля сельдерея | 1 большой початок кукурузы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 средняя груша | 1 чашка нарезанного ананаса | 2 большие сливы | 7 больших ягод клубники 1 чашка других ягод | 2 средних огурца | 10 стручков спаржевой фасоли | 1 чашка капусты | 1 чашка зеленого салата |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 толстый ломтик арбуза | 2 киви | 1/2 папайи | 1 чашка вишни или черешни | 1 небольшой кабачок или 1 цукини | 1 большой печеный картофель | Полторы луковицы | 1 чашка тыквы |

правило тарелки



**При этом
надо
стараться
уменьшить
размер
тарелки**

Где нас подстерегают «вредности»



Суточная норма соли

Соль является основным источником натрия в организме. Суточная норма для человека не должна превышать 6 грамм (почти одна чайная ложка)



СПЕЦИАЛИСТЫ НАПОМИНАЮТ О ДНЕВНОЙ НОРМЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА

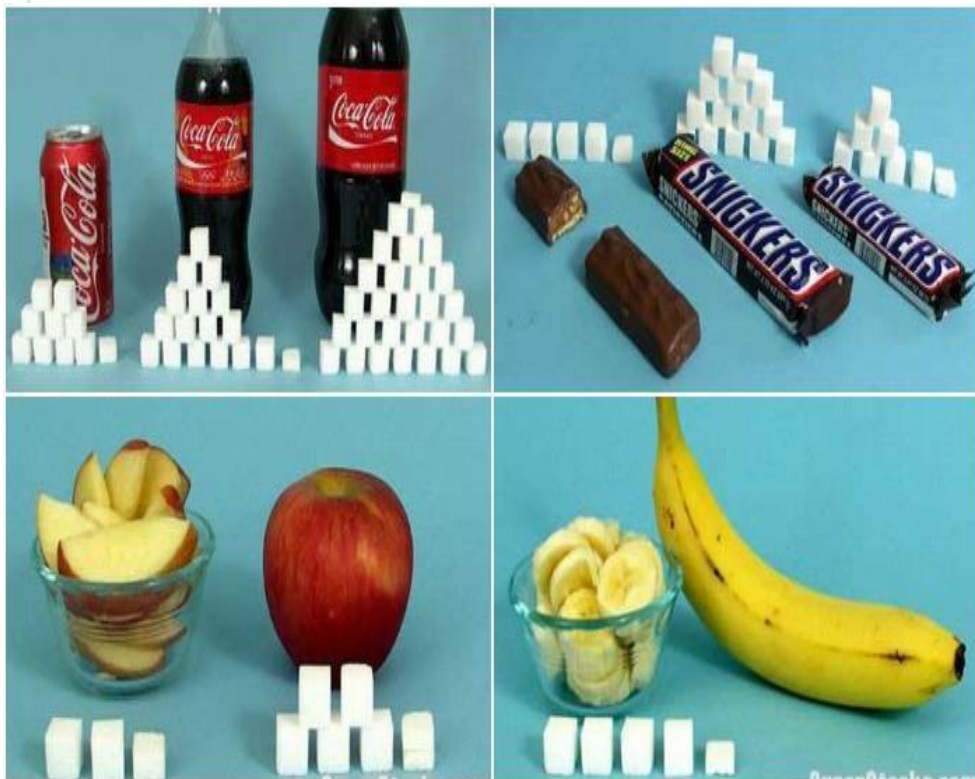
9 чайных ложек



6 чайных ложек



Включая сахар, содержащийся в продуктах.



Фрукты с малым содержанием сахара:

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| ЛИМОН | КЛЮКВА | АВОКАДО |
|  | | |
| КИВИ | | |

Содержание сахара в фаст-фуде:

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
|  |  |  |

Роль воды в жизни человека

- Кровь на 83 % состоит из воды
- Мозг на 75%
- Мускулы на 76%
- Печень на 70%
- Почки на 82%
- Кожа на 70%
- Кости на 22%



СКОЛЬКО ПИТЬ ВОДЫ?

Рассчитайте свою индивидуальную норму:



При этом помните!

Всегда пейте воду, как только захотели пить.

Калорийность напитков (ккал на 100 мл)

- вода - 0
- чай - 1
- кофе - 1
- квас - 27
- чай с сахаром (1 ложка) - 28
- сок грейпфрутовый - 35
- сладкая газировка - 42
- морс - 46
- кофе с сахаром (1 ложка) и молоком - 75
- сок виноградный - 75
- молочный коктейль - 96
- горячий шоколад - 110
- Алкогольные напитки
- пиво - 43 (светлое), 48 (тёмное)
- шампанское - 64 (сухое), 100 (сладкое)
- водка - 235
- коньяк - 239




Рассчитайте свой индекс массы тела по формуле:

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

✘ $ИМТ = \text{фактическая масса тела (кг)} : (\text{Рост})^2 (\text{м})$

| Индекс массы тела | Соответствие между массой и его ростом |
|-------------------|----------------------------------------|
| 16 и менее | Выраженный дефицит массы тела |
| 16-18,5 | Недостаточная(дефицит) масса тела |
| 18,5-25 | Норма |
| 25-30 | Избыточная масса тела (предожирение) |
| 30-35 | Ожирение первой степени |
| 35-40 | Ожирение второй степени |
| 40 и более | Ожирение третьей степени |



ЕСЛИ ВЫ ДУМАЕТЕ,
ЧТО ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ — ЭТО
ДОРОГО...
ВЫ ЗАБЫЛИ
ПОДСЧИТАТЬ
СТОИМОСТЬ ВАШИХ
БОЛЕЗНЕЙ.



**Будьте
здоровы!**