

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



К вопросу о правильном питании

ПОДГОТОВИЛИ:
СТУДЕНТЫ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА
ФЕНЕВА А.Ю. 2 КУРС, 9 ГРУППА
МАГОМЕДХАНОВ М.М. 3 КУРС, 22 ГРУППА



Правильное питание – это четко сбалансированный, правильно распределенный по времени и количеству прием пищи, который содержит необходимое организму количество калорий, питательных веществ и витаминов.

- ▶ По мнению медиков, наиболее благоприятные условия для пищеварения создаются у людей, которые питаются 4 раза в сутки. При этом 25% полагающейся в день пищи съедается за завтраком, 50% - за обедом, а остальные 25% делятся между полдником и ужином. Медики рекомендуют, есть в одни и те же часы через примерно равные промежутки времени. В этом случае поступающая пища усваивается лучше и скорее, чем у тех, кто не придерживается режима питания и ест в разное время. Перерывы в приеме пищи не должны превышать 6 часов. Нерегулярное питание вызывает нарушение работы органов пищеварения и может вызвать заболевание желудочно-кишечного тракта.



Рассматривая правильное питание, одним из самых важных пунктов является вопрос: «А чем же питаться?»

- ▶ **Наше питание зачастую является однообразным, многокалорийным, но бесполезным. В целом многие из нас питаются неправильно. Картофель, макароны, шлифованный рис, жирная свинина, сливочное масло и другие вредные в больших количествах продукты... Перекусы на работе или «на бегу» — уличные пирожки или отвратительный «фаст-фуд», непрекращающиеся чаепития с пирожными или бутербродами, а овощи и фрукты, не говоря уже о морепродуктах, присутствуют на нашем столе гораздо реже, чем они того заслуживают.**



Рассмотрим несколько продуктов питания.



МЯСО И РЫБА



Многие считают, что употребление мяса в пищу вредит здоровью, однако это не совсем так. Мясо отвечает за насыщение нашего организма железом, необходимым для выработки гемоглобина в крови. Лучше всего усваивается железо, содержащееся в мясных продуктах. Самые богатые железом мясные продукты — говядина, печень и почки. Также богаты железом курица, индейка и некоторые сорта морских рыб - сардина, тунец. Из всех сортов мяса предпочтение следует отдавать птице, постной свинине или телятине. Желательно ограничить употребление жирных сортов мяса, копченостей, колбас. Дело в том, что существует определенная зависимость между неправильным питанием и развитием атеросклероза и раковых заболеваний, в том числе и рака молочной железы.

В рационе рыбы должно быть в полтора-два раза больше, чем мяса. Лучше выбирать нежирные сорта морской и речной рыбы (минтай, навага, треска, судак, камбала, окунь). В пожилом возрасте полезнее жирная рыба — семга, кета, горбуша, лосось. Ограничьте употребление соленой или копченой рыбы. Гораздо больше пользы приносит вареная рыба (приготовленная на пару), жаренная без кляра и с минимальным количеством жира (на растительном масле) или приготовленная на гриле без применения жира.



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Из **молочных продуктов** лучше выбирать (кефир, ряженка, бифидок), *натуральный* творог, хотя не следует пренебрегать и обычным молоком. Употребление сметаны и сливок лучше держать под строгим контролем. В молочных продуктах содержатся белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, необходимые нашему организму.



ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Овощи должны стать основой питательного рациона. Капуста всех сортов, болгарский перец, салат, бобовые, томаты, огурцы, репчатый лук, чеснок, картофель и зелень должны появляться на вашем столе каждый день в большом количестве. Употреблять овощи можно в варёном, тушеном и сыром виде.



Фрукты и ягоды можно есть, не опасаясь за свою фигуру, они не только вкусны и полезны, но и дарят хорошее настроение. Полезны все без исключения фрукты: виноград, бананы, ананасы, яблоки, груши, апельсины, гранаты, сливы, вишни, персики, крыжовник, клубника, грейпфруты, лимоны и т.д. Фрукты сохраняют свои полезные свойства и в сушеном виде - изюм, курага, финики, инжир, хурма и т.д.



ЯЙЦА

Яйца следует употреблять не более 2-3 штук в неделю, поскольку это пища, тяжелая для желудка. В последнее время в продаже появились перепелиные яйца. Их можно безбоязненно есть в сыром виде, потому что в перепелиных яйцах не бывает бактерий сальмонеллы, можно варить и добавлять в салаты. Употребление перепелиных яиц способствует выведению радионуклидов из организма. По содержанию витамина А, витаминов группы В и микроэлементов перепелиные яйца в несколько раз превосходят куриные.



ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Вода
Сбалансированность
Энергетический баланс
Режим
Разнообразие продуктов
Исключить вредное
Правильно составлять рацион
Способ приготовления
Минимум соли
Больше зелени, овощей и фруктов
Не голодать
Есть после 18:00
Тщательно пережёвывать пищу
Только диетическое мясо



Осторожнее с фруктами после еды и во второй половине дня

ЗАПОВЕДИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. Удовлетворяйте суточную потребность в калориях
2. Следите за балансом питательных веществ
3. Обеспечивайте организм витаминами и минералами
4. Полноценно завтракайте
5. Никогда не следует есть до явного перенасыщения
6. Делайте перекусы питательными
7. Потребляйте меньше простых углеводов
8. Соблюдайте водный баланс
9. Помните о культуре питания
10. Двигайтесь как можно больше



Влияние неправильного питания на здоровье

Результат неправильного питания может стать причиной:

- заболеваний суставов (артрозов);
- вероятность развития остеопороза;
- задержка полового развития (ЗПР);
- анорексия или ожирение;
- проблемы с работой почек и желудочно-кишечного тракта;
- развитие анемии;
- сбои в работе сердца и центральной нервной системы.



МЕТОДЫ РАСЧЕТА КАЛОРИЙНОСТИ ПИТАНИЯ

Формула калорийности ВОЗ

Методика Всемирной организации здравоохранения предлагает рассчитывать суточную потребность в калориях по следующей формуле:

- для женщин от 18 до 30 лет $(0,062 \times \text{вес в кг} + 2,036) \times 240 \times \text{КФА}$;
- для женщин от 31 до 60 лет $(0,034 \times \text{вес в кг} + 3,538) \times 240 \times \text{КФА}$;
- для женщин старше 60 лет $(0,038 \times \text{вес в кг} + 2,755) \times 240 \times \text{КФА}$;
- для мужчин от 18 до 30 лет $(0,063 \times \text{вес тела в кг} + 2,896) \times 240 \times \text{КФА}$;
- для мужчин от 31 до 60 лет $(0,484 \times \text{вес тела в кг} + 3,653) \times 240 \times \text{КФА}$;
- для мужчин старше 60 лет $(0,491 \times \text{вес тела в кг} + 2,459) \times 240 \times \text{КФА}$.

КФА – это коэффициент физической активности, где 1 – низкая, 1,3 – средняя, 1,5 – высокая. При этом для снижения веса ВОЗ рекомендуют сокращать реальную калорийность рациона на 500 ккал в месяц до тех пор, пока она не станет на 500–300 ккал ниже суточной потребности.





Формула калорийности Маффина – Джеора

На сегодняшний день эта формула считается самой точной. Для коррекции результата с учетом физических нагрузок используются коэффициенты Харриса – Бенедикта. Формула Маффина – Джеора выглядит так:

- для женщин $БМ = 9,99 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 4,92 \times \text{возраст} - 161$;
- для мужчин $БМ = 9,99 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 4,92 \times \text{возраст} + 5$.

К недостаткам этой формулы относят то, что в ней не учтено соотношение мышц и жира в организме, поскольку уровень метаболизма зависит от мышечной массы, следовательно, и определять потребность в энергии нужно исходя из этого показателя.

Формула калорийности Кетч – МакАрда

Эта формула как раз учитывает содержание жира в организме, однако не учитывает ни пол, ни возраст, ни рост – подразумевается, что эти показатели могут быть учтены при определении содержания жира.

Формула выглядит куда проще предыдущих:

$$БМ = 370 + 21,6 \times x.$$

В этой формуле «х» – это масса тела за вычетом жира. Такие измерения нередко проводят в клинических условиях. Приблизительное содержание жира в организме можно измерить при помощи современных электронных весов или воспользовавшись одним из многочисленных сетевых калькуляторов.

Итоговое значение, полученное по этой формуле, тоже надо умножить на коэффициент Харриса – Бенедикта.

Формула калорийности Тома Венуто

Среди спортсменов весьма популярна формула, разработанная бодибилдером и фитнес-тренером Томом Венуто:

- для мужчин $БМ = 66 + (13,7 \times \text{вес в кг}) + (5 \times \text{рост в см}) - (6,8 \times \text{возраст в годах})$;
- для женщин $БМ = 665 + (9,6 \times \text{вес в кг}) + (1,8 \times \text{рост в см}) - (4,7 \times \text{возраст в годах})$.

Результат, полученный по этой формуле, тоже требует умножения на коэффициент Харриса – Бенедикта.

Какие диеты являются эффективными? Как правильно подобрать диету, чтобы не нанести вред организму?

В наше время диеты пользуются большой популярностью. Многие девушки прибегают к диетам. Ученые и медики же не перестают спорить о том, вредна или полезна диета для человека и как все-таки она влияет на общее его здоровье. Попробуем начать с истока - когда появились диеты, для чего они были нужны, и какая диета является наиболее древней? Развитие диет началось в двадцатом веке (1950 г.) с производства диетических продуктов. Изготовленные жирозаменители стали основой низкокалорийных диет. С 1970 года начинает серьезно рассматриваться вопрос, о взаимоотношении лишнего веса и психологических проблем. В 1980-х годах, возникла формула успешного похудения, которая действовала на практике: подготовка психики плюс диета и физические нагрузки. Со временем было создано еще много различных диет.



«Жесткие» диеты

Этот вид диет рассчитан на короткие сроки, на 7-10 дней. Их ещё называют монодиетами, так как они состоят из одного низкокалорийного продукта, например яблока, гречки, риса, кефира, картофеля, арбуза и т. д.

Ограничительные диеты.

Ограничительные диеты связаны с понижением употребления в своём рационе одних веществ и, наоборот, преобладанием других. Существуют белковые, сокращающие до минимума потребление углеводов, углеводные, ограничивающие до минимума употребление жиров и белков и даже жировые диеты, практически исключающие употребление углеводов. Минус таких диет заключается в том, что может произойти нехватка в организме тех веществ, которые исключаются или ограничиваются, вследствие чего происходит нарушение нормального обмена веществ и все вытекающие из этого последствия.

Оздоровительные диеты

Это самый безопасный и лучший вид диет, так как он нацелен на оздоровление организма и поддержание этого здоровья в теле человека. В состав таких диет входит сбалансированное и рациональное употребление продуктов питания, богатых необходимыми полезными веществами и микроэлементами. Они направлены на нормализацию оптимального веса тела, очищение организма от шлаков и токсинов, хорошего психологического состояния.

Классификация диет даёт нам право сделать выбор в пользу той или иной диеты, что, в свою очередь, зависит от целей, которые ставит перед собой человек быстро сбросить вес или достичь полного оздоровления организма в целом

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ ДИЕТЫ

Такого вида диеты направлены на сокращение килокалорий в каждодневном рационе, сведение их количества до минимума, при этом продукты подбираются на своё усмотрение. Минусом является то, что эффект потери веса длится недолго, так как организм переходит на экономный режим, он как бы привыкает к употреблению такого количества калорий и любой перебор в еде выливается в нежелательный вес. Минус диеты ещё и в том, что не всегда человек знает и умеет сбалансировано подбирать продукты для того, чтобы в них содержались все нужные и полезные компоненты для правильного функционирования организма.

Лечебные диеты

Лечебные диеты прописываются медицинскими работниками при обнаружении какого-либо заболевания у человека, чаще всего при болезнях печени, желудочно-кишечного тракта, сердечно - сосудистой системы. Такие диеты специально разработаны Минздравом, которым присвоены номера с 1 по 15. Запрещаются или ограничиваются определённые продукты питания, пагубно действующие на тот или иной орган человека, с целью восстановления его функций. Ограничения могут быть и в способе обработки пищи.



Исследовательская работа (анкетирование)

1. Что такое правильное питание?

- а) основа здорового образа жизни
- б) контроль калорий и жестких диет
- в) большие перерывы между едой
- г) здоровое питание
- д) сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов
- е) питание, удовлетворяющее все нужды организма
- ж) основа для хорошего самочувствия
- з) другое

2. Придерживаетесь ли Вы его?

- а) да
- б) нет
- в) иногда

3. Сколько раз в день вы питаетесь?

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4
- д) 5
- е) 6 и более

4. Соблюдаете ли Вы диету?

- а) да
- б) нет
- в) иногда

5. Если да, то по какой причине?

- а) Лечебное питание (диетотерапия)
- б) Для достижения объективности показателей при сдаче анализов
- в) Для набора мышечной массы, а также для уменьшения жировой прослойки
- г) Способ получить любовь и внимание
- д) другое

6. Знаете ли Вы, что такое КБЖУ?

- а) да
- б) нет

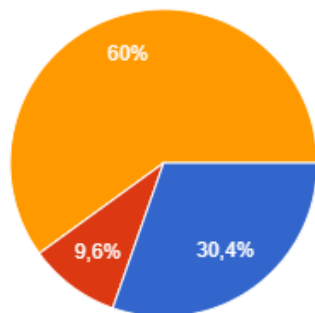
7. Если да, придерживаетесь ли этого баланса?

- а) нет
- б) да
- в) иногда

Исследовательская работа (статистика)

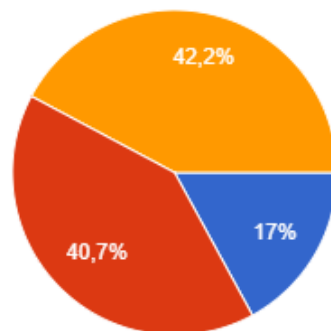
Из результатов опроса можно сделать вывод, что о правильном питании знают 85% опрошенных студентов (30% придерживаются правильного питания) и 15% затрудняются ответить на этот вопрос.

Придерживаются правильного питания:



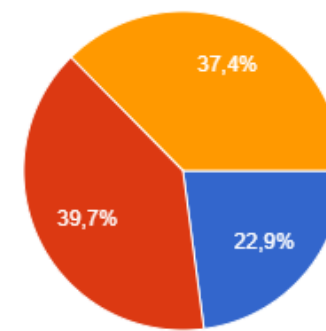
● Да
● Нет
● Иногда

Соблюдают диету:



● Да
● Нет
● Иногда

Придерживаются баланса БЖУ:

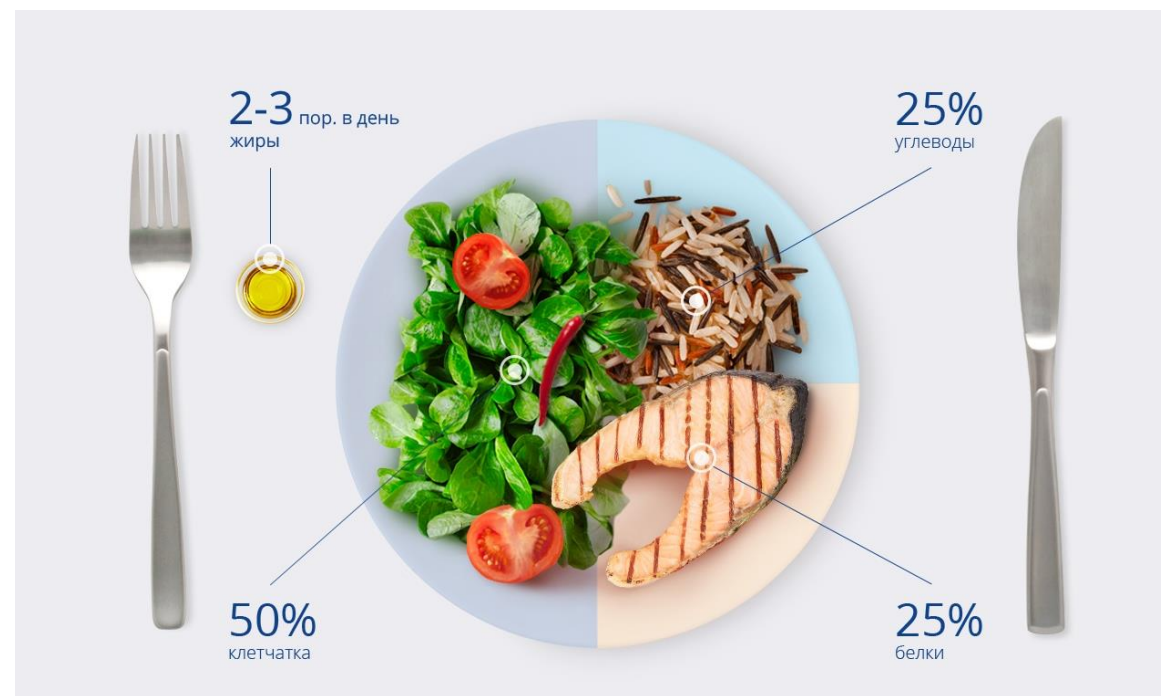


● Да
● Нет
● Иногда

Рекомендации

Для того, чтобы начать придерживаться правильного питания, необходимо не только расставить для себя приоритеты и понять положительный эффект такого образа жизни. Но и соблюдать несколько простых правил:

- завтракать следует через один час после подъема
- с утра натощак пейте 250 мл. теплой простой воды (и на протяжении всего дня поддерживайте водный баланс)
- между любыми приемами пищи выдерживайте время в 2-3 часа
- садитесь ужинать раньше или не позднее двух часов до сна
- не забывать про % содержание БЖУ в продуктах питания
- ешьте в меру и тщательно пережевывайте пищу
- сократите потребление сахара



Заключение

Как известно, правильное питание - одно из основ здорового образа жизни. Однако не каждый из нас осознаёт важность такого образа жизни. Поэтому необходимо понять, что важно для нашего здоровья. И начать относиться к себе со всей любовью и заботой, чтобы в будущем не возникли проблемы, связанные с работоспособностью организма.

Главное, всегда помните: «Ваше здоровье в ваших руках!».

Спасибо за внимание!!!

