

УЗ «Минский городской центр
гигиены и эпидемиологии»
Городской Центр здоровья



Правильное питание – основа вашего здоровья



Врач -валеолог
городского Центра
здоровья-
Кавриго Снежана
Викторовна

Кусок хлеба насущного является, был и остается одной из самых важных проблем жизни, источником страданий, иногда удовлетворения, в руках врача - могучим средством лечения, в руках неведующих - причиной заболевания.

И. П. Павлов.

ЗНАЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Рациональное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, основные правила которого должны закладываться с самого детства и придерживаться которых необходимо в течение всей жизни.



- Существуют доказательства, что имеется определенная взаимосвязь между питанием и некоторыми неинфекционными хроническими заболеваниями:

Сердечно-сосудистые заболевания

Ожирение (метаболический синдром)

Онкологические заболевания

Сахарный диабет

Подагра

Желчекаменная болезнь

Холецистит

Панкреатит

Нефролитиаз

ЗНАЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ рационального питания

НАСЕЛЕНИЕ, СТРАДАЮЩЕЕ ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ*

(по данным выборочного обследования домашних хозяйств;
на начало года; в процентах к общей численности
населения соответствующей группы)

	2005	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Население в возрасте 16 лет и старше — всего	15,5	20,4	20,7	21,0	21,9	22,6	24,3
в том числе проживающее в:							
городах и поселках городского типа	15,1	19,8	19,8	20,0	21,4	21,7	22,8
сельских населенных пунктах	16,6	21,8	23,0	23,6	23,5	24,8	28,6
Мужчины — всего	10,4	14,6	14,9	15,3	15,6	15,7	18,5
в том числе в возрасте, лет:							
16-19	0,0	1,2	0,3	0,8	1,3	1,2	1,0
20-44	8,0	12,1	12,0	11,4	12,0	12,2	13,1
45-64	16,6	21,0	20,8	22,4	22,1	21,2	27,3
65 и старше	11,7	14,2	17,4	15,8	16,1	18,1	19,6
Женщины — всего	19,4	24,6	24,8	25,0	26,5	27,4	28,4
в том числе в возрасте, лет:							
16-19	0,0	0,6	0,7	0,0	0,0	1,0	0,3
20-44	11,8	13,6	12,0	11,7	13,9	13,5	13,4
45-64	31,2	38,2	38,7	38,2	38,3	39,3	40,6
65 и старше	23,0	30,9	32,1	31,0	33,2	35,6	37,3

* Индекс массы тела равен 30 кг/м² и более.

В Беларуси на начало 2014 года
24,3% населения страдало
избыточным весом:

Среди городских жителей-22,8%
Среди сельских – 28,6%

Особенности современного питания

- Избыточная калорийность
- Повышенное содержание жиров и сахаров
- Низкое содержание пищевых волокон
- Большая доля восстановленных и консервированных продуктов, проигрывающих натуральным по содержанию витаминов
- Наличие в пищи пищевых добавок, ароматизаторов, усилителей вкуса, красителей и пр.
- Несвоевременные и быстрые приемы пищи
- Злоупотребление алкоголем
- Переедание

Потребление продуктов

ПОТРЕБЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

(на душу населения в год;
килограммов)

2000

2013

Мясо и мясопродукты

Молоко и
молочные продукты

Яйца, шт.

Картофель и
картофелепродукты

Овощи и бахчевые

Фрукты и ягоды

Возрастная группа 40-59 лет

Группа продуктов	КФА (коэффициент физической активности)									
	1,4		1,6		1,9		2,2		2,5	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
Хлебопродукты	82	66	99	75	112	86	124	96	137	107
Картофель	109	97	124	103	137	110	148	122	160	137
Овощи и бахчевые	125	114	136	126	146	136	155	145	165	155
Фрукты и ягоды	74	70	76	72	78	74	79	76	80	77
Мясо и мясопродукты	64	59	72	65	80	71	88	76	96	87
Рыба и рыбопродукты	20	19	21	20	22	21	22	21	23	22
Яйца (шт.)	233	202	242	220	276	232	365	240	365	300
Молоко и молочные продукты	289	261	310	284	369	320	425	355	483	425
Масло растительное	10,8	8,8	12,2	10,0	13,1	11,7	14,8	12,5	15,4	13,7
Сахар, сладости, кондитерские изделия, напитки в пересчете на сахар	27	24	32	27	36	30	38	34	43	37

- Руководствуясь рекомендациям нутрициологов и экспертов ВОЗ по питанию, необходимо принимать в расчет, что:
- 1) пищевая энергия, потребляемая за счет белков, должна составлять в зависимости от возраста и интенсивности труда – 11-15% от общей энергетической ценности суточного рациона;
- 2) содержание белков животного происхождения от общего количества белка должно быть 55-60% (по массе);
- 3) пищевая энергия, потребляемая за счет жиров, должна составлять 26-30%; а содержание растительных жиров – 25-30% (по массе);
- 4) растительные жиры (линолевая кислота) должны обеспечивать 4-6% суммарной пищевой энергии;
- 5) за счет сложных углеводов организм должен получать 58-63% пищевой энергии;
- 6) простые сахара по величине пищевой энергии не должны превышать 10% от энергетической ценности рациона питания.

Основные компоненты пищи:

БЕЛКИ

ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ

В организме белки выполняют функции:

- **Пластическую.** Белки являются главным строительным материалом клетки и межклеточного вещества.
- **Каталитическую.** Белки служат основным компонентом всех ферментов. Ферментам принадлежит решающая роль в усвоении пищевых веществ организмом человека и в регуляции всех внутриклеточных обменных процессов.
- **Гормональную.** Большая часть гормонов по своей природе является белками или полипептидами. К их числу принадлежат гормоны гипофиза (АКТГ, соматотропный, тиреотропный и др.), инсулин, паратиреоидный гормон.
- **Специфичности.** Белки обеспечивают тканевую индивидуальную и видовую специфичность, лежащую в основе проявлений иммунитета и аллергии, а также защиту организма от чужеродных антигенов.
- **Транспортную.** Белки участвуют в переносе кровью кислорода (гемоглобин), липидов (липопротеиды), углеводов (гликопротеиды), некоторых витаминов, гормонов, лекарственных веществ и др. Специфические белки-переносчики обеспечивают проникновение минеральных веществ и витаминов через мембраны клеток и субклеточных структур.

Продукты с повышенным содержанием отдельных незаменимых аминокислот

- Валин: зерновые, бобовые, **мясо**, грибы, **молочные продукты**, **арахис**.
- Изолейцин: миндаль, кешью, куриное мясо, турецкий горох (нут), **яйца**, рыба, чечевица, печень, **мясо**, рожь, большинство семян, соя.
- Лейцин: **мясо**, рыба, чечевица, **орехи**, большинство семян, курица, **яйца**, овёс, бурый (неочищенный) рис.
- Лизин: рыба, **мясо**, молочные продукты, пшеница, орехи, амарант.
- Метионин: молоко, **мясо**, рыба, **яйца**, бобы, фасоль, чечевица и соя.
- Треонин: молочные продукты, **яйца**, орехи, бобы.
- Триптофан: бобовые, овёс, бананы, сушёные финики, **арахис**, кунжут, кедровые орехи, молоко, йогурт, творог, рыба, курица, индейка, **мясо**.
- Фенилаланин: бобовые, **орехи**, говядина, куриное мясо, рыба, **яйца**, творог, молоко. Также образуется в организме при распаде синтетического сахарозаменителя — аспартама, активно используемого в пищевой промышленности.
- Аргинин (условно-незаменимая аминокислота): семена тыквы, **мясо**, арахис, кунжут, йогурт, швейцарский сыр.
- Гистидин: тунец, лосось, свиная вырезка, говяжье филе, куриные грудки, соевые бобы, **арахис**, чечевица.

Жиры состоят из жирных кислот.

Жирные кислоты по строению:

- 1.Насыщенные ЖК - главный фактор увеличения холестерина в крови(молочный жир, пальмовое масло, животный жир).Исключение – говяжий жир и сало.
- 2.Мононенасыщенные ЖК – участвуют в регуляции жирового обмена; синтезе желчи (загустение желчи - камнеобразование). Нерафинированное оливковое масло.
- 3.Полиненасыщенные ЖК (дефицит – фактор риска ССЗ). Источники: льняное масло, рапсовое масло, жиры морских рыб, рыбий жир. Нерафинированное подсолнечное масло,сало.
- 4.Транс-жиры(увеличение на 2% - риск ССЗ на 23%). Использование в кондитерских изделиях,кулинарии .

Рекомендации по употреблению жиров:

Употреблять в сутки 1-2 столовые ложки растительного масла.

2 порции жирной рыбы в неделю (сёмга, скумбрия, сельдь).

2-4 г. рыбьего жира в сутки.

Обогащение рациона бобовыми (уменьшение уровня холестерина)

Профилактика повышения уровня холестерина:

Уменьшение потребления насыщенных жиров

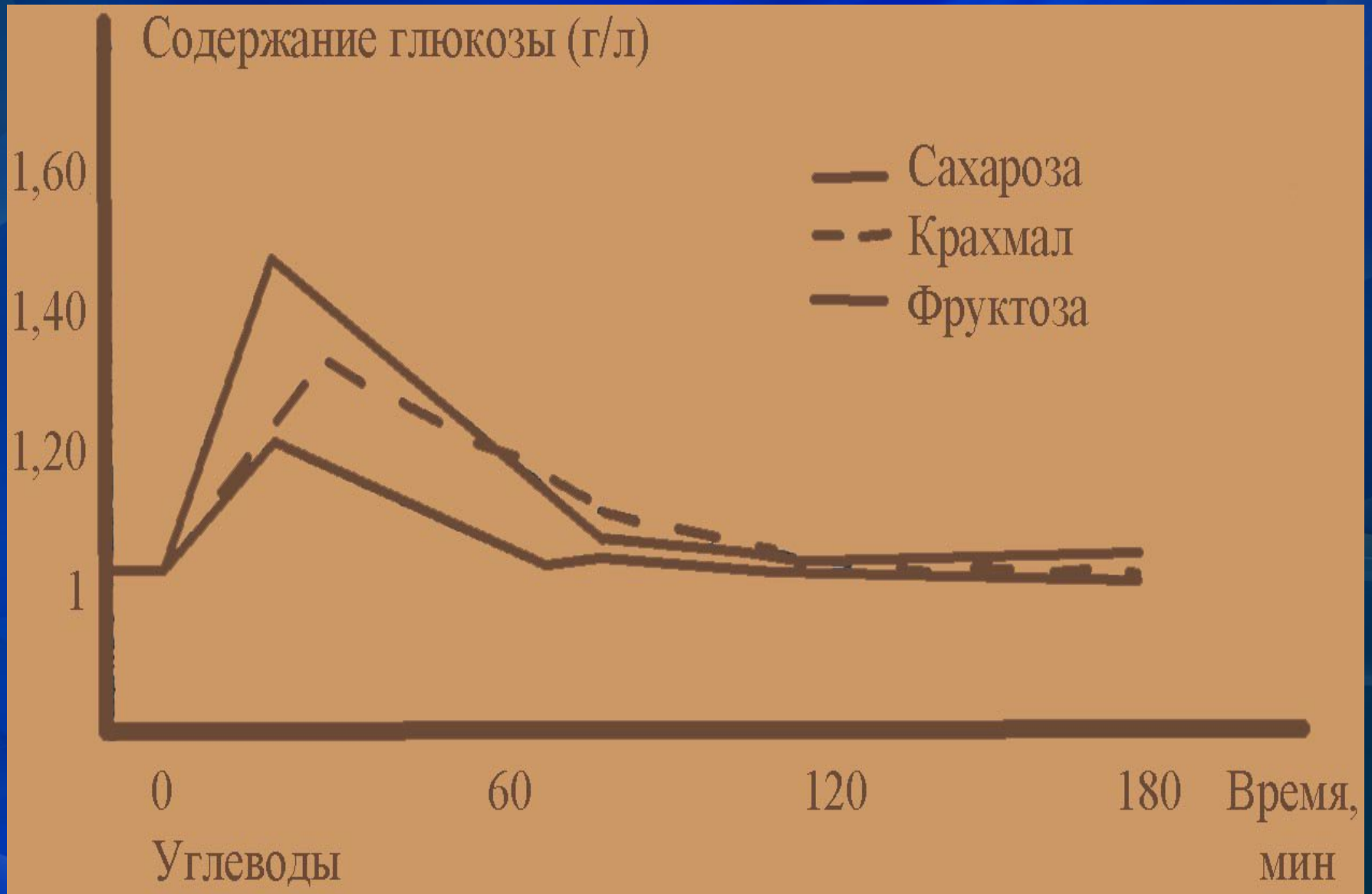
Употребление фолиевой кислоты

Антиоксидантов

Полиненасыщенных жирных кислот

Растительных волокон (25-40г).

Углеводы



Пищевые волокна

Источники:

1. Отруби
2. Кукуруза
3. Овощи и фрукты
4. Хлеб из муки грубого помола

Норма- 25-40г или 1 столовая ложка отрубей



Инструкция по применению № 247-1212

- Алгоритм комплексной оценки минеральных вод по физиологическим параметрам потребности в жидкости и клинико-терапевтическим характеристикам при регидратации (утверждена 28.12.2012)

- Показания к применению

- 1.Необходимость сопоставления фактического и физиологически должного уровня потребления жидкости у практически здоровых лиц при разном физическом состоянии организма
- 2.Необходимость оценки нарушений водного баланса организма
- 3.Подозрение на наличие или возможное возникновение дегидратации и пр.

- **Расчет суточной физиологической потребности в жидкости для здорового человека в состоянии легкой физической активности**

**25-35 мл на кг массы тела в сутки;
1-1,5 мл на каждую потребляемую ккал;
минимум 1,5-1,7 л в сутки**

$$30\text{мл} * 60\text{кг} = 1800\text{мл}$$

Что чаще всего вызывает пищевую непереносимость?

- Чаще всего связаны с пищевой непереносимостью молочные продукты, злаки, цитрусовые и продукты, которые вызывают кишечные накопления газов, такие как бобы и капуста.
- Отличить непереносимость от аллергии можно — небольшое употребление продуктов, вызывающих аллергию, сразу вызывает симптомы. При пищевой непереносимости можно употреблять продукты в малых количествах и не чувствовать никакого дискомфорта.

Истинные аллергены

- 8 продуктов:
- 1.Яйцо
- 2.Злаковые (пшеница)
- 3.Молоко
- 4.Орехи(арахис)
- 5.Цитрусовые
- 6.Соя
- 7.Морепродукты
- 8.Рыба

**93% пищевой
аллергии
вызвано
данными
продуктами**

Каковы признаки и симптомы пищевой непереносимости?

- Симптомы пищевой непереносимости, как правило, проявляются в течение нескольких часов после употребления в пищу продуктов, вызывающих эту непереносимость. Продолжаться симптомы могут до нескольких часов, в некоторых случаях до 48 часов.
- Наиболее распространенные симптомы пищевой непереносимости:
 - — спазмы в животе;
 - — вздучивание;
 - — темные круги под глазами;
 - — диарея;
 - — сухой кашель, неприятные ощущения во рту;
 - — усталость;
 - — метеоризм;
 - — головная боль;
 - — симптомы раздраженного кишечника.

Симптомы пищевой непереносимости





Симптомы пищевой аллергии:

Неврологический аппарат

Головокружение
Головные боли
Обмороки

Дыхательная система

Бронхоспазм и кашель
Насморк
Затруднение дыхания

Ротоглотка

Отек губы
Сухость во рту и горле
Хриплый голос

Сердечно-сосудистая система

Аритмия
Низкое давление

Желудочно-кишечный тракт

Тошнота, рвота и диарея
Спазмы и вздутие живота

Кожа

Отек Квинке
Крапивница
Дерматит, экзема



Каковы причины пищевой непереносимости?

- **1. Отсутствие фермента**

- Например, у людей, имеющих непереносимость лактозы, проявляется недостаток фермента, расщепляющего молочный сахар (лактозу) на более мелкие молекулы, которые организм может поглощать через кишечник. Лактоза, оставшаяся в желудочно-кишечном тракте может вызвать спазмы, боли в животе, вздутие живота и газы.

- **2. Ингредиенты продуктов питания**

- Некоторые химические вещества в продуктах питания и напитках могут привести к непереносимости, в том числе добавки в сырах, кофеин, содержащийся в кофе, чае и шоколаде. Для каждого критическое количество и сочетание веществ являются индивидуальными.

- **3. Пищевое отравление** — токсины могут вызывать пищевую непереносимость
- Токсины могут содержаться в некачественно приготовленных хлебобулочных изделиях, злаках и в продуктах с истекшим сроком годности. Будьте внимательны к сроку годности продуктов, не употребляйте просроченные продукты питания.

● 4. Пищевые добавки

- Пищевую непереносимость вызывают и пищевые добавки. В течение последних тридцати лет содержание добавок в продуктах заметно повысилось, и многие почувствовали на себе непереносимость искусственных красителей и подсластителей. Они, конечно, улучшают вкусовые качества продукта и внешний вид, но их наличие в рационе питания лучше сократить.
- К пищевым добавкам относят:
 - – Искусственные красители;
 - – Искусственные ароматизаторы;
 - – Эмульгаторы;
 - – Усилители вкуса;
 - – Консерванты;
 - – Подсластители.

Что делать если у Вас есть непереносимость продуктов?

- Необходимо по возможности меньше употреблять в пищу продукты, содержащие вещества, вызывающие у вас дискомфорт, но в то же время стараться придерживаться полноценного питания. При непереносимости лактозы не следует исключать абсолютно все молочные продукты, оставив, например, употребление йогуртов и кефира. Постараться не употреблять пищу, насыщенную искусственными усилителями вкуса, ароматизаторами и красителями. Следите за сроком годности продуктов и качеством приготовленных блюд.

Нужно не только знать, что есть,
но когда и как.

