



Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Северный государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Университетские субботы

Архангельск
2019

НОРМЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Поздеева Мария Анатольевна

К.м.н., старший преподаватель кафедры инфекционных болезней

Правильное питание — это залог хорошего самочувствия, крепкого здоровья и прекрасного настроения.





**Здоровое питание
должно являться
неотъемлемой частью
повседневной жизни и
способствовать крепкому
физиологическому,
психическому и
социальному здоровью
человека.**

**Каждый вид продуктов полезен по - своему.
Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной
пропорции все необходимые продукты.**



**Залог прекрасного самочувствия и
крепкого здоровья — это
сбалансированное и разнообразное
питание.**



Что же это значит?

Рацион должен быть максимально разнообразным и состоять из большого количества различных продуктов, в которых содержание витаминов, минералов и других полезных веществ оптимально для организма человека. Идеальное питание поставляет организму сразу все ценные вещества: и белок, и углеводы, и жиры, и клетчатку, и воду, и полезные сахара.

Правильное питание

“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”.

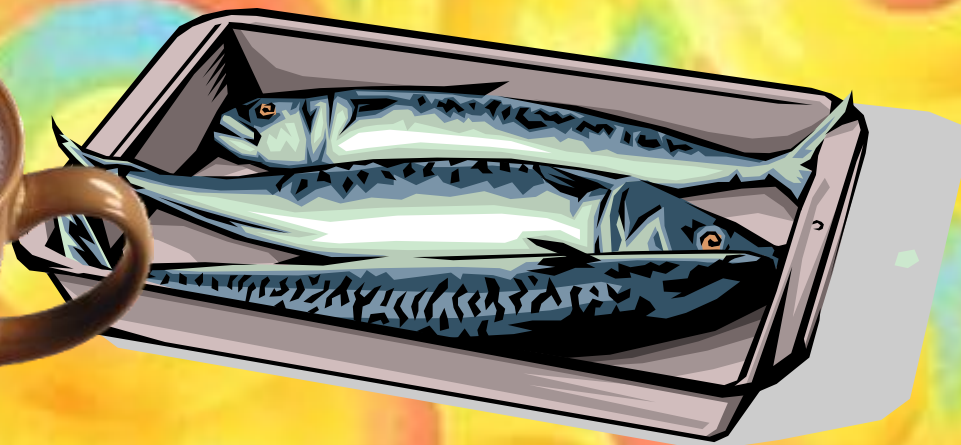
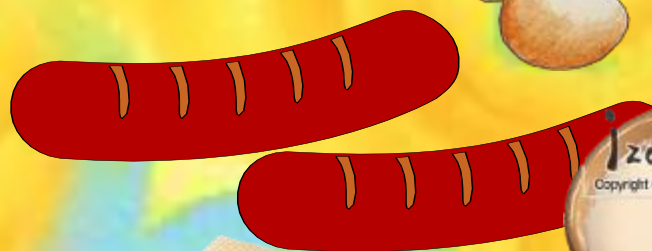
Сократ



белки



Белки - вещества, идущие на постройку клеток организма и дающие ему силу.



**Они содержатся в мясе, яйцах, в рыбе, сыре,
в молоке.**

УГЛЕВОДЫ



Углеводы - вещества, быстро дающие организму силу и жизненную энергию.



Углеводы содержатся в сахаре, хлебе, картофеле, макаронах.

Жиры



Жиры дают нам энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей.



Жиры содержатся в сыре, молоке, сливочном и растительном масле, в шоколаде и сухофруктах.

Сбалансированность

Соотношение белков : жиров : углеводов = 1 : 1 : 5 (для детей)
1 : 1 : 4 (для взрослых)

Суточные нормы белков, жиров, углеводов в пище (в г):

возраст	белки	жиры	углеводы
5-7 лет	72-75	75-80	250-350
15-16 лет	100-120	90-110	420-450
взрослые	100-120	60-80	400-500

ВИТАМИНЫ



**Витамины – вещества, необходимые для здоровья.
Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют
наш организм .**

ВИТАМИНЫ

Витамин D



ВИТАМИНЫ

Витамин D

Для человека наиболее значимыми из них являются: D2 (эргокальциферол) и D3 (холекальциферол), которые являются провитаминами, т. е. предшественниками витамина в неактивной форме.

ВИТАМИНЫ

Витамин D

Витамин D принимает участие в обмене фосфора и кальция, а, значит, отвечает за состояние зубов, костей, суставов, а также участвует в работе иммунной и нервной систем.

ВИТАМИНЫ

Витамин D

Это вещество способствует усвоению кальция, фосфора, магния, регулирует размножение клеток, участвует в синтезе гормонов.

Витамин D

Исследования показали, что люди с низким уровнем витамина D в крови хуже работают на стандартизированных экзаменах, могут иметь плохие навыки принятия решений и испытывают трудности с задачами, требующими внимания и концентрации.

Дефицит Витамина D

- ослабление иммунной системы,
- постоянные ОРВИ;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- гинекологические патологии;
- появляются головные боли;
- ухудшение работы нервной системы,
- частые депрессии;
- ухудшение зрения;
- кариес, потеря зубов;
- онкология;
- скачки артериального давления;
- остеопороз;
- рассеянный склероз.

Витамин D

Кроме того, в ряде исследований было установлено, что нормальный уровень витамина D снижает риск развития рака, особенно рака толстой кишки и молочной железы.

Где содержится витамин D?

▣ Витамин D содержится:

▣ Яйца

▣ Рыбий жир

▣ Печень

▣ Рыба

▣ Сыр

▣ Сметана

▣ Икра



Многие ученые настаивают на том, что норма витамина Д должна быть ближе к 4000 МЕ в день.



ВИТАМИНЫ

Витамин Е

Витамин Е (второе название — токоферол) необходим человеку с момента рождения и до самой глубокой старости. Его роль трудно переоценить.

Продукты, в которых содержится витамин Е



Функции витамина Е

- Является сильнейшим антиоксидантом.
- За счет этого именно витамин Е помогает бороться организму со свободными радикалами, наличие которых может привести к различным патологиям организма.
- Большой эффект по борьбе с этими химикатами витамин Е окажет в содействии с другими витаминами, выполняющую антиоксидантную роль, например, витамином С.
- Он имеет способность замедлять процессы старения, а также придает коже упругость.
- Укрепляет иммунитет

Дефицит витамина Е

- Мышечная гипотония и слабость.
- Дети, страдающие гиповитаминозом Е, отстают в росте и весе.
- У новорожденных детей недостаток этого витамина может стать причиной рахита и себорейного дерматита.
- У недоношенных детей при гиповитаминозе Е может развиваться ретинопатия недоношенных.
- При недостатке токоферола происходит гемолиз (разрушение, распад) эритроцитов и развивается гемолитическая анемия.
- Недостаток витамина Е способствует разрушению нервных волокон. А это приводит к нарушению координации и снижению кожной чувствительности.
- У женщин недостаток этого витамина может стать причиной нарушения менструального цикла и невынашивания беременности.

ВИТАМИНЫ

Витамин А

Витамин А — жирорастворимый витамин, антиоксидант, необходимый для хорошего зрения, костей, здоровья кожи, волос, а также работы иммунной системы.

Витамин А участвует

- в окислительно-восстановительных процессах,
- в регуляции синтеза белков,
 - способствует нормальному обмену веществ, функции клеточных и субклеточных мембран,
- играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений.
- необходим для роста новых клеток,
- замедляет процесс старения.



ВИТАМИН А



Симптомы дефицита витамина А

- сухость кожи, появление морщин;**
- повышенная чувствительность зубной эмали;**
- снижение иммунитета;**
- перхоть;**
- сильное выпадение волос;**
- бессонница;**
- истощение;**
- респираторные инфекции;**
- плохое ночное зрение (куриная слепота);**
- сухая конъюнктура глаза;**
- нарушения роста у детей.**

ВИТАМИНЫ

Витамин С

Источник жизненных сил и иммунитета. Вещество необходимо человеческому организму, как вода и воздух. Если допустить его дефицит, можно серьезно навредить себе. Чтобы получать витамин в достаточном количестве, необходимо правильно организовать режим питания, рацион.

ВИТАМИНЫ

Витамин С



Функции витамина С



- стимулирует работу ЦНС,
- улучшает общее самочувствие, настроение,
- повышает сопротивляемость организма,
- участвует в окислительно-восстановительных реакциях,
- нормализует обмен холестерина,
- способствует усвоению железа и нормальному кроветворению,
- укрепляет кровеносные сосуды, кости, заживляет раны, участвуя в синтезе коллагена,
- антиоксидант.

Дефицит витамина С

- Полный дефицит витамина С вызывает цингу
- Проявляется различными кровотечениями и кровоизлияниями в тканях и органах.



- **Витамины группы В – это группа водорастворимых витаминов, играющих большую роль в клеточном метаболизме и улучшении организма.**

- Все витамины этой группы обеспечивают нормальное функционирование нервной системы и отвечают за энергетический обмен, поддерживают в нормальном состоянии пищеварительную систему, повышают сопротивляемость стрессу, помогают стабилизировать уровень сахара в крови.

ВИТАМИН В





Организму нужны и небольшие количества минеральных солей – например, кальция, для роста здоровья костей и зубов. Много кальция в молоке. Вдобавок, оно богато водой, жирами, белками и витаминами.

РОЛЬ ФОСФОРА В ОРГАНИЗМЕ

- **Нормализует белковый и углеводный обмен. Причем, рассматриваемый микроэлемент принимает активное участие не только в «глобальных» обменных процессах, но и тех, которые протекают непосредственно внутри клеток и мышц.**
- **Обмен энергии. Соединения фосфора обеспечивают протекание всех необходимых для нормальной жизнедеятельности организма процессов.**

Продукты, содержащие фосфор

- Бобовые (горох, фасоль)
- Кукуруза;
- Дрожжи;
- Сыр;
- Отруби;
- Молоко (цельное и сгущенное)
- Молочные продукты;
- Желток яйца;
- Рыба;
- Сухофрукты;
- Чеснок;
- Орехи;
- Семечки тыквы;
- Семечки подсолнечника;
- Мясо;
- Домашняя птица.



Поддерживает
нервную систему



Стимулирует работу
кишечника



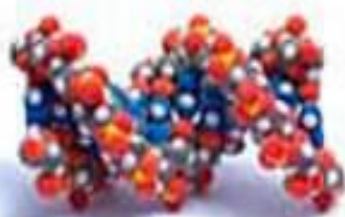
Выводит
холестерин



Стимулирует
отделение желчи



Источник энергии
для клеток



Поддерживает
сердечную мышцу



МАГНИЙ

Заподозрить магниевый дефицит можно по следующим симптомам:

- мышечные спазмы,
- судороги;
- повышенное артериальное давление;
- нарушения со стороны центральной нервной системы – повышенная тревожность, депрессивные состояния, расстройства сна, нарушение памяти и концентрации внимания, беспричинные головные боли и головокружения,
- чувство разбитости и усталости по утрам, раздражительность, нервные тики, парестезии и т.д.;
- гормональные сбои у женщин (болезненный предменструальный синдром),
- ухудшение состояния зубов, волос и ногтей; реакция организма на перемену погодных условий, проявляющаяся в мышечных и суставных болях,
- боли в области сердца, нарушения сердечного ритма.

Морепродукты



Молочные продукты



Кальмар

Ракообразные



Фундук



Фасоль



Шоколад



Телятина

Мидии



Морская рыба



Овсяные хлопья



Миндаль

Продукты питания богатые магнием (Mg)

Шпинат



Ячневая крупа



Гречка



Грецкий орех



Зеленый горох



Соя



Мак



Рис



Яйца



Кунжут



Картофель



Помидоры



Цинк

Совершенно необходимый для здоровья человека микроэлемент.

Если его в организме достаточно, то болезни обходят стороной, иммунная система работает отлично.

Дефицит цинка

- изменения кожи (различные высыпания около естественных отверстий и на конечностях, ухудшение заживления царапин, ссадин и других кожных дефектов, сухость кожи);
- изменения волос (их очаговая потеря, появление красноватого оттенка или уменьшение пигментации) и истерченность ногтей (поперечные белые полосы);
- поражение глаз (отек роговицы, иногда ведущий к ее помутнению, воспаление конъюнктивы, катаракта);
- изменение восприятия вкусов и запахов;
- утрата аппетита;
- неврологические расстройства (дрожание конечностей, изменение походки и речи, слабоумие, снижение внимания и обучаемости);
- нарушения поведения (необоснованная раздражительность, пониженное настроение, сонливость);
- затяжные или преждевременные роды, атонические кровотечения в родах;
- прекращение или задержка роста и полового созревания детей;
- длительно заживающие язвы на слизистых;
- склонность к частым инфекционным болезням;

Продукты питания богатые цинком (Zn)

Печень



Цинк: 4 (мг) св.,
5 (мг) гов., 6,6 (мг) кур.

Кедровые орехи



Цинк: 4,28 (мг)

Сыр плавленый



Цинк: 3,5 (мг)

Арахис



Цинк: 3,27 (мг)

Говядина



Цинк: 3,24 (мг)

Фасоль



Цинк: 3,21 (мг)

Горох



Цинк: 3,18 (мг)

Баранина



Цинк: 3 (мг)

Свинина



Цинк: 3 (мг)

Пшеница



Цинк: 2,8 (мг)

Гречка



Цинк: 2,77 (мг)

Ячневая крупа



Цинк: 2,71 (мг)

Овсянка



Цинк: 2,68 (мг)

Утка



Цинк: 2,47 (мг)

Индейка



Цинк: 2,45 (мг)

ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Газированные напитки



- Чипсы



- Сладкие батончики



- сосиски, паштет, варёная колбаса



- жареное мясо



Идеальное питание
поставляет организму
сразу все ценные вещества:
и белок, и углеводы, и
жиры, и клетчатку, и воду, и
полезные сахара.

Фрукты лучше включить в рацион в 1-й половине дня, так как в них содержится сахар. Они прекрасно подойдут для завтрака или перекуса между утренним приемом пищи и обедом.

А вот овощи идеальны в качестве 2-го и 3-го приема пищи.

Важно не только выбирать качественные и богатые витаминами продукты для своего рациона, но и уметь их правильно готовить. Не все способы термической обработки пищи одинаково полезны.

Старайтесь избегать жарку на масле. В процессе такого приготовления пищи образуются вредные канцерогены и калорийность пищи возрастает в несколько раз.

Запекайте, варите, тушите, готовьте на гриле или на пару — все эти способы приготовления разрешены при правильном питании и сохраняют полезные свойства продуктов.

Соблюдайте режим питания

Правильный режим питания — это не менее важно, чем сам рацион, если вы хотите обладать действительно крепким здоровьем.

Питаться нужно не как попало, а стараться делать это в **определенные часы** каждый день.

Врачи и диетологи советуют питаться дробно, то есть **5-6 раз в день** через каждые 2-3 часа.

Это **3 полноценных приема пищи** (завтрак, обед и ужин) и **2 перекуса**.

Так вы сможете контролировать свой аппетит и не быть рабом желудка.

Последний прием пищи должен состояться за 4 часа до сна.

10 способов воспитать у детей правильное отношение к пище :

- 1. Не ограничивайте ребенка в еде.**
- 2. Всегда имейте наготове здоровую еду.**
- 3. Не делите еду на «хорошую» и «плохую»**
- 4. Хвалите за выбор здоровой пищи.**
- 5. Не докучайте детям по поводу нездоровой пищи.**
- 6. Никогда не используйте еду в качестве поощрения .**
- 7. Вечером собирайтесь на семейный ужин.**
- 8. Накладывайте еду в кухне.**
- 9. Советуйтесь с детьми.**
- 10. Консультируйтесь с детским врачом.**

В компании с физическими
нагрузками и спортом
правильное питание способно
творить настоящие чудеса,
укрепить иммунитет.



Благодарю за внимание!