

Питание. Экологические основы диетологии и нутрициологии



врач диетолог, к.м.н., доцент, Шепелева О.А.

Архангельск 2023 г.

ВОПРОСЫ

1. Здоровое питание.
2. Вредное питание.

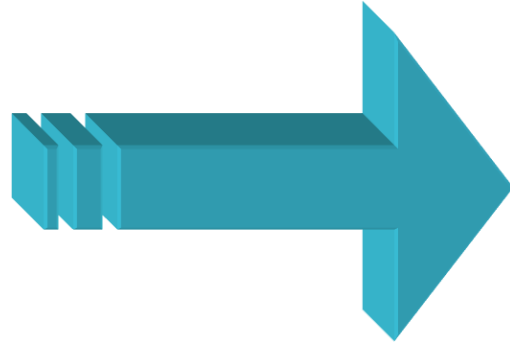
Как Вы думаете, возможно ли при помощи ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ✓ сохранить Ваше здоровье?
- ✓ лучше учиться?
- ✓ стать успешным человеком?



ОДНОЗНАЧНО, ДА!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



УЛУЧШАЕТ РАБОТУ МОЗГА

УКРЕПЛЯЕТ ПАМЯТЬ

БЫСТРЕЕ СООБРАЖАЕМ

**СТАНОВИМСЯ БОЛЕЕ
ВНИМАТЕЛЬНЫМИ**



Здоровое питание формирует ваше здоровье



- ✓ Рост и развитие (физическое, умственное, биологическое);
- ✓ Устойчивость к любой нагрузке, стрессу;
- ✓ Устойчивость ко всем воздействующим факторам;
- ✓ Укрепляет иммунитет

Отказ от здорового питания. Последствия!

1. Слабость, утомляемость -78,3%.
2. Раздражительность, нарушение памяти – 48,4%
3. Головные боли -43,7%.
4. Сухость кожи – 38,3%.
5. Ломкость ногтей- 36,5%.
6. Бессонница – 30%.

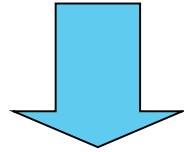


ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА ?

НАРУШЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



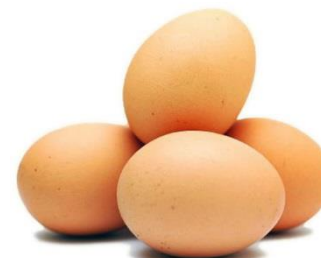
Организму не хватает
белков, витаминов, минеральных веществ



Увеличивается риск в будущем

1. Заболеваний сердечно-сосудистой системы.
2. Заболеваний желудочно-кишечного тракта.
3. Заболеваний опорно-двигательного аппарата (остеопороз).
4. Сахарного диабета II типа.
5. Онкологических заболеваний.

Полезная пища для здоровья и хорошей работы головного мозга (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества)



Строительная функция белка:

- ✓ Клеточки; ткани (эпителий слизистых ЖКТ, дыхательные пути; нервная ткань, костная ткань и т. д.);
- ✓ Гормоны, ферменты и другие биологически активные вещества; Гемоглобин;

- Жиры: являются источником энергии;
- являются пластическим материалом
(**построение нервных клеток**, витамин Д, гормоны);
- помогают усвоению белков, некоторых витаминов (А, Е, Д), создают депо жира, защищающее нас от потери тепла.

50%

ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК	Количество продукта
	100-120 г. Через день
	100 - 120 г каждый день, чередуйте виды мяса
	1 через день
	180 г творога через день Кисломолочные 500 мл в день, Сыр 30 г. ч/з день

50%

РАСТИТЕЛЬНЫЙ БЕЛОК	Количество продукта
	Крупы, которые варить >15 мин
	До 30 грамм в день
	Обогащённые сорта хлеба, 1-2 кусочка в прием пищи

Рыба, морепродукты –
важнейший источник белка, йода,
витамина D, жиров (Лецитин, омега -3)

НЕДОСТАТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ РЫБЫ:

- ➔ снижение интеллектуальных возможностей в среднем на 15 %;
- ➔ ухудшение психологического статуса – повышенная тревожность, дискомфорт, замкнутость;
- ➔ снижение работоспособности, снижение качества выполняемой работы;
- ➔ снижение иммунитета;



Молочные продукты – важнейший источник белка, кальция, витамина В2

Сегодня

нет молочным
продуктам



Завтра

перелом костей



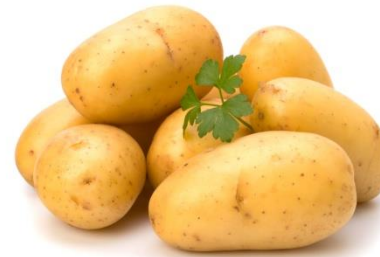
Мясо и мясопродукты - важнейший источник белка, витаминов группы В, витамина А, Fe и других антианемических минеральных элементов

- ▶ дефицит ЖЕЛЕЗА → функциональное расстройство → железодефицитная анемия



- ▶ Мясо куры содержит несколько **больше** белков, полезных жиров; белки и жиры лучше усваиваются, но меньше железа





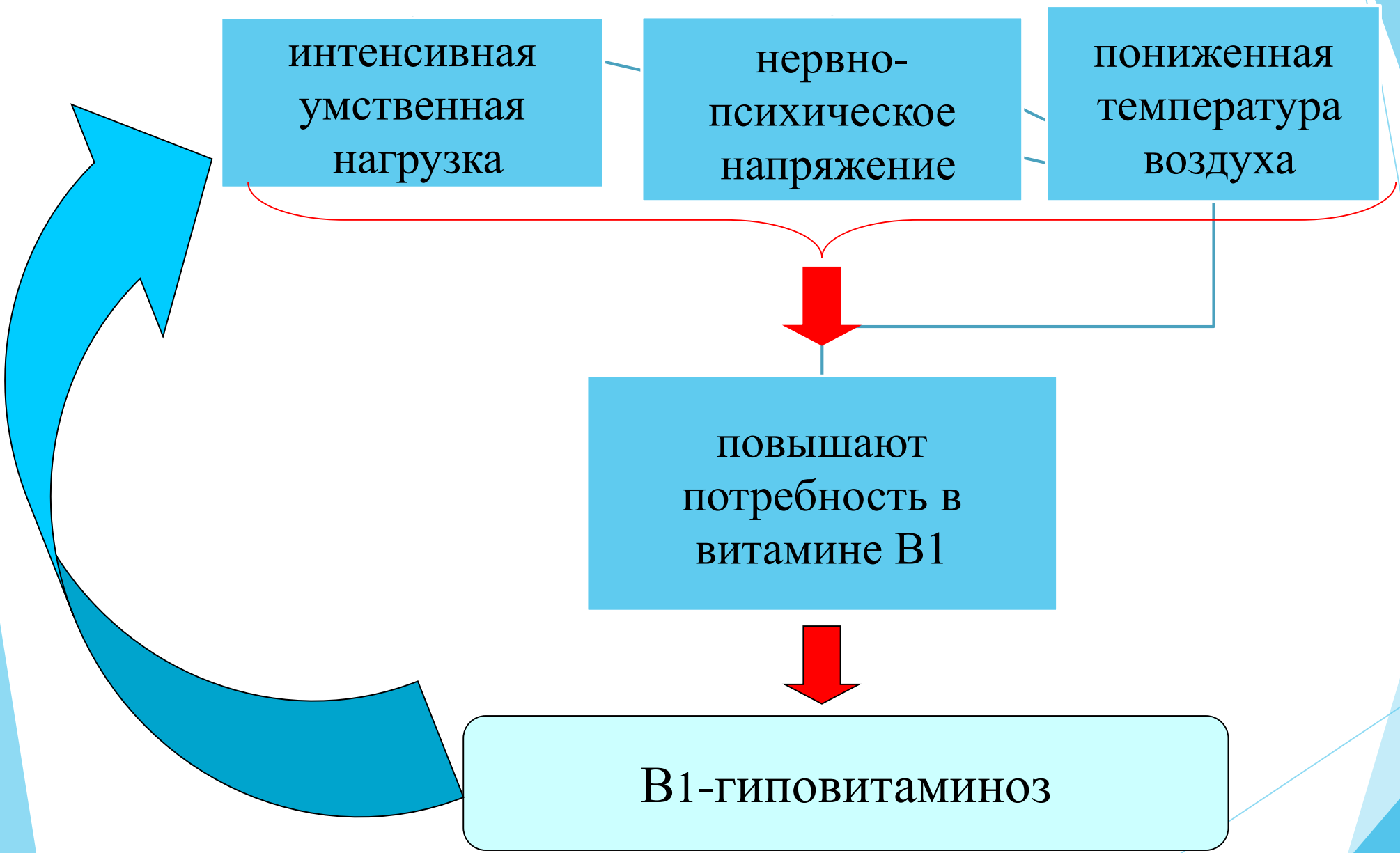
**Обязательные продукты
в рационе, основные источники
углеводов**



Зерновые продукты – важный источником Витамина В1



- ▶ 200-250 г готовой каши 5 - 7 раз в неделю;
- ▶ 200 г отварных макарон 2 раза в неделю;
- ▶ хлеб ржаной (ржано-пшеничный)–80-120 г;
- ▶ хлеб пшеничный –150-200 г
- ▶ **Витамин В1 – важный витамин для нервной системы и работы головного мозга!**

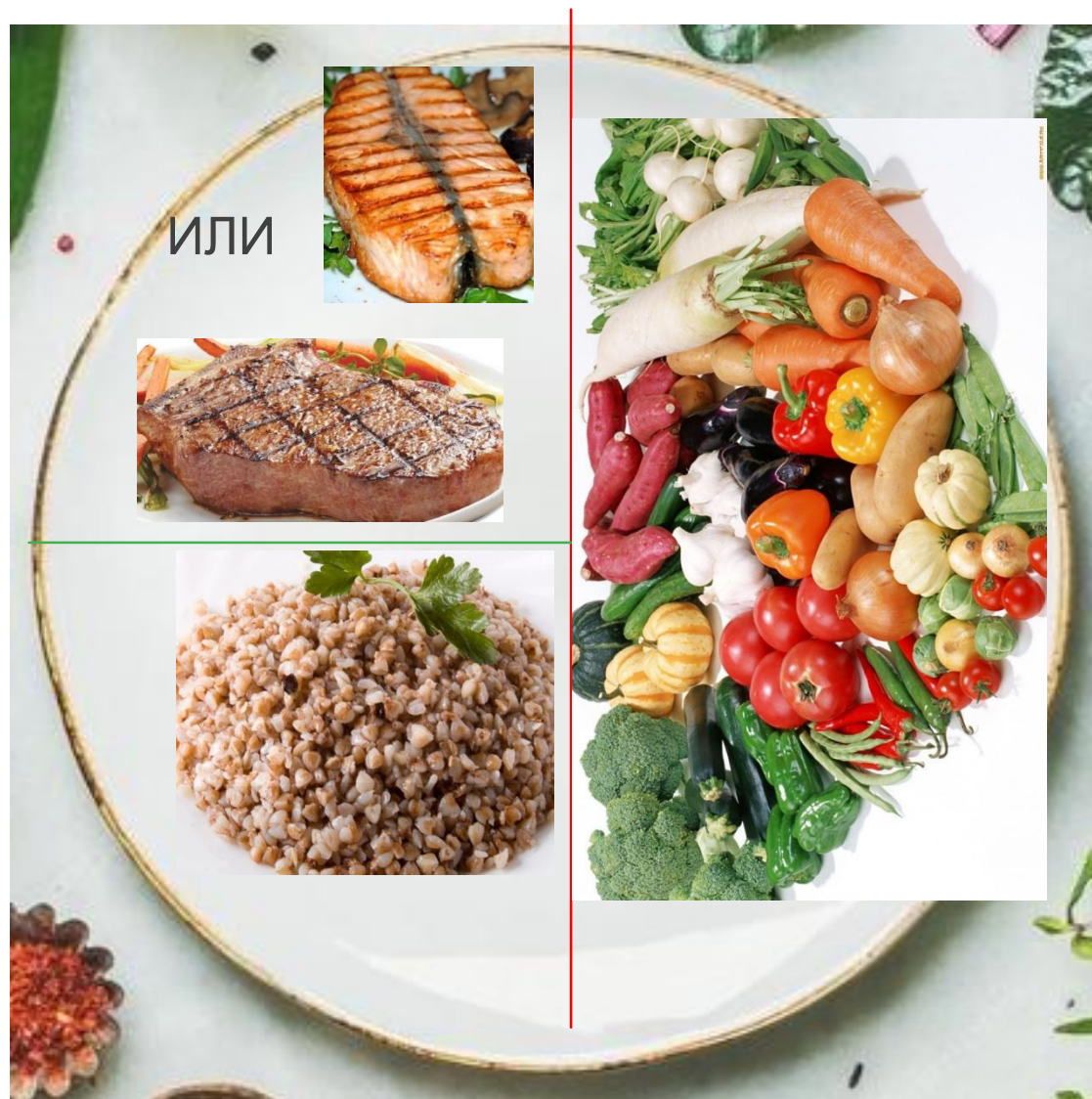


Овощи, фрукты, ягоды, зелень - основной источник полезных углеводов, магния, витамина С



- ▶ овощи свежие, зелень 400 - 600 г (в сутки);
- ▶ картофель- 150 г (в сутки);
- ▶ Фрукты, плоды свежие -200 г (в сутки).

Правило тарелки



- ✓ Мясо или рыба или птица – 100-120 грамм
 - ✓ Крупа (отварная) – 180 грамм
- Крупа, которую варим более 15 минут, предварительно замачивает на ночь;
- ✓ Овощи – 150 грамм

Питание в школе



- ▶ **Горячее питание в школе**— это здоровое питание, предусматривающее наличие в рационе горячих первого и второго блюд или второго блюда

Необходимо!

Школьный завтрак 25% от суточной потребности в энергии
Обед 35%

30 мл чистой теплой воды на 1 кг веса, пить по 2-3 глоточка каждые 15-20 минут

- ▶ **Горячий завтрак** может состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные или яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и овощи.



- ▶ **Горячий обед** может включать салат или порционные овощи, первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель, витаминизированный напиток, сок и др.).

Вредное питание отрицательно влияет на ваше здоровье

- ✓ Часто, длительно болеем;
- ✓ Отстаем в умственном и физическом развитии;
- ✓ Снижается устойчивость к любой нагрузке, стрессу;
- ✓ Быстрее устаем;
- ✓ Хуже учимся;
- ✓ Страдает внимание, хуже соображаем;
- ✓ Нарушается работа всех органов и систем!



Убираем из своего рациона питания:

- ✓ Продукты с добавлением сахара;
- ✓ Продукты с пищевыми добавками;
- ✓ Фаст - фуд;



Сахар: 4 чайные ложки в день, не учитывая скрытый сахар!

СКРЫТЫЙ САХАР

- ✓ кондитерские изделия;
- ✓ шоколад, конфеты,
- ✓ батончики из мюсли;
- ✓ хлебобулочные изделия;
- ✓ йогурты с различными добавками;
- ✓ каши в пакетиках быстрого приготовления; хлопья на завтрак;
- ✓ консервированные фрукты; соки;
- ✓ энергетические напитки; прохладительные и алкогольные напитки;
- ✓ колбасы и мясные полуфабрикаты;
- ✓ промышленные соусы, заправки для салатов



Избыток сахара – негативные последствия!

1. Избыток глюкозы поступает в жировые клетки → избыточная масса тела → **ОЖИРЕНИЕ**.
2. Нарушение работы печени, поджелудочной железы.
3. Нарушение жирового, холестеринового обмена → Сердечно-сосудистые заболевания.
4. Нарушение углеводного обмена → Сахарный диабет.
5. Снижение умственных способностей, с возрастом резкое ухудшение памяти



Убираем из своего рациона питания продукты с нежелательными ПД (код E):

- ✓ Жевательная резинка; Сухарики; Чипсы; Газированные напитки;
- ✓ Фаст - фуд; в том числе Картошка –фри; Соусы; готовые блюда из супермаркетов – содержат усилитель вкуса Глутамат Натрия (E621) ;
- ✓ Колбасные изделия – содержат консервант **Нитрат Натрия (E 251)**;

С заботой относимся к своей печени!

Колбасные изделия, мясные деликатесы

Пищевая добавка (ПД) **Нитрат Натрия (E 251)** - консервант:

- ✓ вызывает привыкание;
- ✓ может вызвать аллергические реакции;
- ✓ воспалительные процессы на слизистых оболочках желудочно-кишечного тракта;
- ✓ нарушение выработки пищеварительных ферментов;



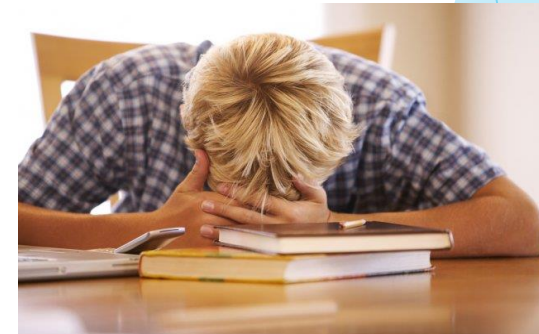
Учебная деятельность

интенсивная
умственная
нагрузка

нервно-
психическое
напряжение

Недостаточное
питание

Снижение работоспособности



Ложный выбор: тонизирующие напитки

Напитки безалкогольные тонизирующие

Кофеин

Е 129 Красный
очаровательный

Стимуляторы
Энергетического
обмена

Е 211
Бензоат
натрия



Допускается использовать экстракты растений (гуараны, матэ, женьшеня, лимонника, элеутерококка)

Е 129 – красный очаровательный;
Е 211 – бензоат натрия

- ✓ сочетание данных ПД негативно влияет на нервную систему детей (усиливает проявления СДВГ – синдрома дефицита внимания и гиперактивности), а также отрицательно сказывается на уровне IQ.
- ✓ Могут вызвать аллергические реакции



Кофеин, безопасная суточная доза – 400 мг для **здорового взрослого человека** в кофейной чашке 30 мл – от 90 до 200 мг.;

- ✓ проблемы, связанные с функционированием центральной нервной системы (прерывистый сон, тревожность, депрессия).
- ✓ нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы (повышение давления, тахикардия);
- ✓ гормональные сбои, рост уровня сахара и др.;
- ✓ после окончания действия энергетического напитка: усталость, раздражительность, бессонница, депрессия.

Ограничиваем употребление соли!

Избыточное употребление соли – фактор риска развития гипертонической болезни

Около 10 % населения могут иметь генетическую предрасположенность к развитию натрийзависимой гипертонии при потреблении соли в количестве свыше 4,6 г/сутки, а 90% населения находятся в зоне фактора риска.

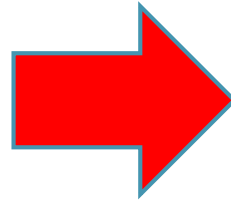
Соль: 5 г в сутки



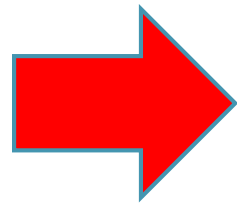
«Человек есть то, что он ест»
Людвиг Андреас Фейербах



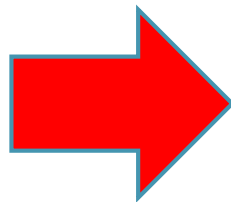
Заменяем вредные продукты на полезные



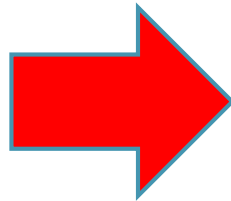
Заменяем вредные продукты на полезные



Заменяем вредные продукты на полезные



Заменяем вредные продукты на полезные



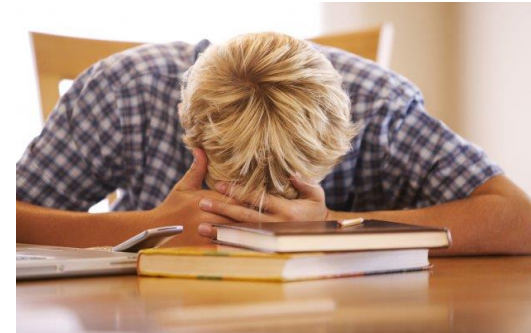
Как повысить работоспособность без вреда для здоровья

интенсивная
умственная
нагрузка

нервно-
психическое
напряжение

Недостаточное
питание

Снижение работоспособности



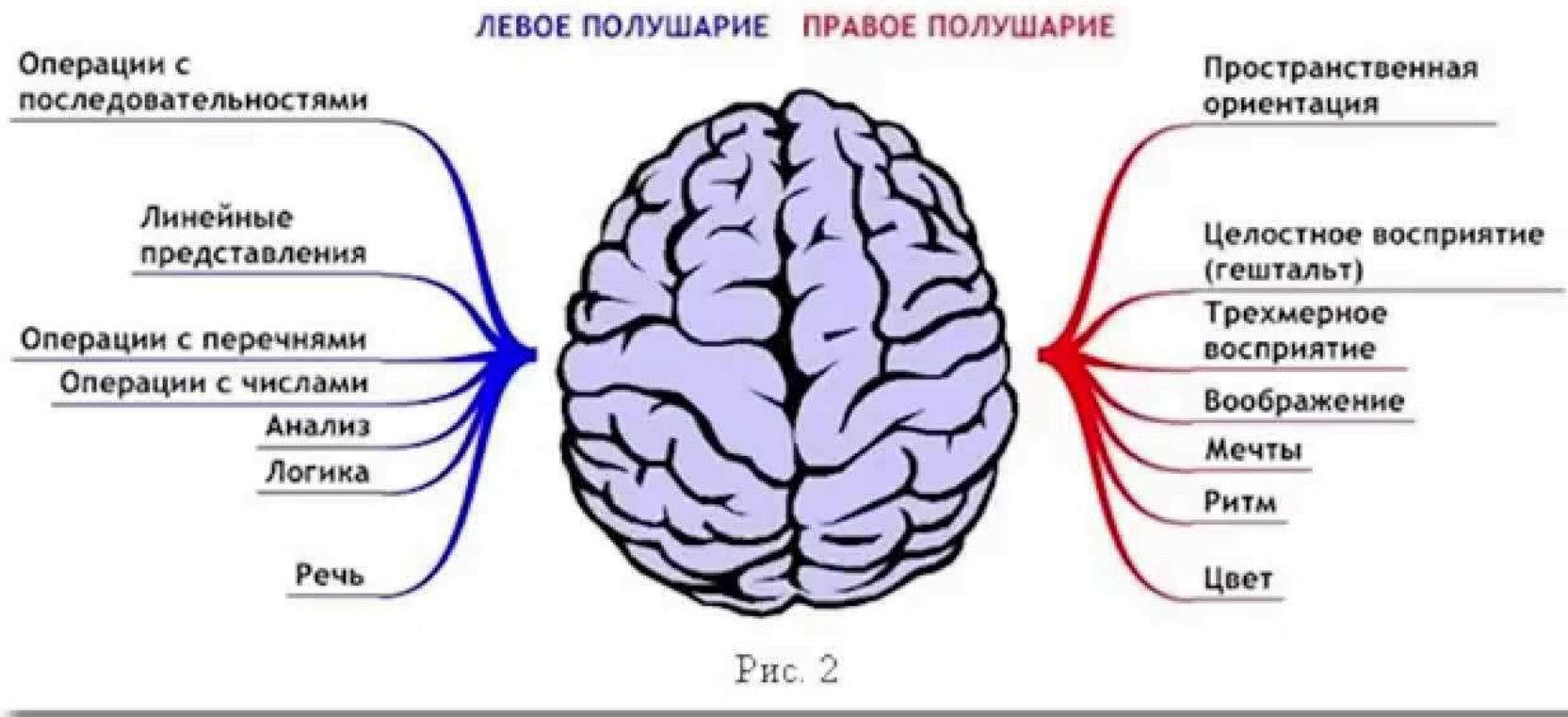
Правильный выбор: Рациональное питание.
(Обязательно: завтрак в школе, по возможности обед).

Активный отдых;

Режим дня;

Полноценный сон

Делаем выводы!



Чтобы хорошо учиться- нужно правильно питаться!



- ✓ чтобы не болеть
- ✓ хорошо себя чувствовать
- ✓ быть в хорошем настроении – нужно правильно питаться



Чтобы быть:

- ▶ Сильными
- ▶ умными
- ▶ ловкими
- ▶ энергичными
- ▶ красивыми
- ▶ здоровыми



Нужно правильно питаться!



Выбор за Вами



**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!
БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ!**



Врач диетолог, к.м.н., доцент ФГБОУ ВО
Северный государственный медицинский
университет,

г. Архангельск

ШЕПЕЛЕВА ОЛЬГА АНАТОЛЬЕВНА

+7 911 555 3201

Отвечаю на сообщение в WhatsApp

<https://vk.com/club212403889>

https://t.me/dietolog_shepeleva_olga