



План занятия

- Здоровое питание. Принципы здорового питания
- Каким должно быть питание здорового человека?
- Суточные нормы рациона
- Питание при дислипидемии
- Как составить суточное меню при дислипидемии?
- Диетические рекомендации
- Подсчет содержания жира и холестерина в рационе
- Функциональные продукты питания



Как питание влияет на наше здоровье?

Дефицит

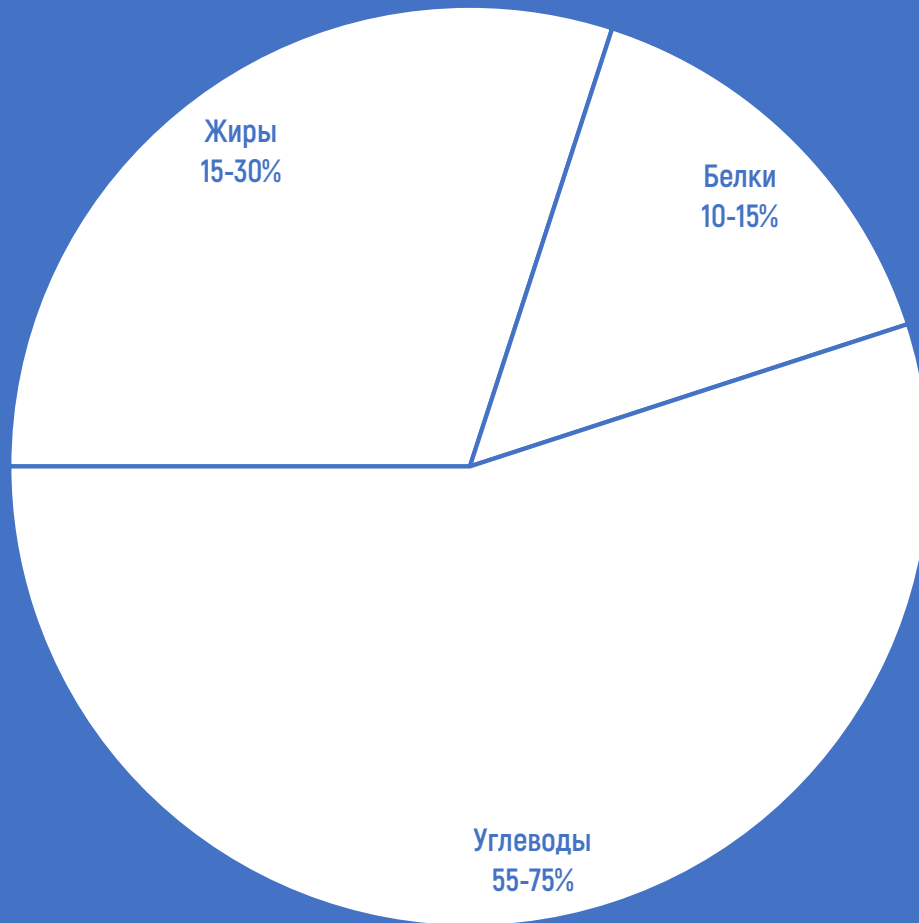
Избыток

Калий, кальций	АГ	Соль, жир, алкоголь
Фтор	Кариес	Сахар
Йод	Зоб	
	Рак груди	Жир
Ненасыщенный жир	ИБС	Насыщенный жир
Железо, фолиевая кислота	Анемия	
	Цирроз	Алкоголь
	Холелитиаз	Сахар, жир, алкоголь
	Диабет	Сахар, жир, алкоголь
Витамин С	Рак желудка	Соль, алкоголь
Волокна	Рак кишечника	Жир, мясо, алкоголь
Кальций, фтор, витамин D	Остеопороз, Артрит	Сахар, жир, алкоголь



Сбалансированное питание

% ОТ КАЛЛОРИЙНОСТИ СУТОЧНОГО РАЦИОНА



Углеводы	Белки	Жиры
Сложные углеводы	Животные	Насыщенные
Сахара	Растительные	Моно-ненасыщенные
		Поли-ненасыщенные



Питайтесь правильно!

Питание любого человека должно быть:

- Энергетически сбалансированным
- Полноценным по содержанию питательных веществ
- Дробным и регулярным (последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна)
- С оптимальной кулинарной обработкой
- С ограничением алкоголя





Сколько энергии нам необходимо

Вы можете рассчитать свои энергозатраты на основе приведенного ниже примера:

- Сон – $8\text{ч} \times 50 \text{ ккал} = 400 \text{ ккал}$
- Работа в кабинете – $8\text{ч} \times 110 \text{ ккал} = 880 \text{ ккал}$
- Домашние дела – $4\text{ч} \times 100 \text{ ккал} = 400 \text{ ккал}$
- Отдых – $2\text{ч} \times 65 \text{ ккал} = 130 \text{ ккал}$
- Медленная ходьба – $2\text{ч} \times 190 \text{ ккал} = 380 \text{ ккал}$

Суммарно имеем **2190 ккал**

- Если рассматриваем женщину, то вычитаем 10%, получаем приблизительно **2000 ккал**
- Если в возрасте (например, 56 лет), то вычитаем еще 20%, получаем приблизительно **1600 ккал**



Сколько энергии нам необходимо

Работа	Ккал
Сон	50
Отдых лежа (без сна)	65
Чтение вслух	90
Делопроизводство	100
Сидячая работа	110-190
Домашняя работа (уборка, мытье посуды и др.)	120-240
Стоячая работа	160-170
Спокойная ходьба	190-300
Быстрая ходьба	300-360
Бег «трусцой»	360
Ходьба на лыжах	420
Плавание	180-400
Езда на велосипеде	210-540

Для человека среднего возраста массой тела 60 кг

Полноценность питания

Чтобы питание было полноценное, нам необходимо:

- Разнообразие рациона
- Достаточное количество белка
- Оптимальное соотношение животного и растительного жира
- Замена мяса рыбой, бобовыми, птицей
- Ограничение «видимого жира»
- Ограничение простых сахаров
 - Больше фруктов, овощей
- Ограничение поваренной соли



Пирамида здорового питания

Жиры, масла изредка,
2-3 ед. в день

Сладости
ограниченно



Молочные продукты
(молоко, йогурт и сыр)
2-3 ед. в день

Мясо, птица, рыба,
бобовые, яйца и орехи
2-3 ед. в день



Овощи, фрукты
5-8 ед. в день

Хлеб, злаки и картофель
6-11 ед. в день



Диета при повышении артериального давления

- Нормализует массу тела
- Снижает уровень липидов
- Корректирует водно-солевой обмен и электролитные нарушения
- Улучшает функциональное состояние почек
- Укрепляет стенки сосудов
- Улучшает деятельность сердечной мышцы
- Профилактика нарушений углеводного обмена





Ограничиваем употребление солей



- При приготовлении пищи используйте меньше соли
- Избавьтесь от привычки досаливать пищу за столом, не попробовав ее
- Откажитесь от солений, маринадов и продуктов консервирования и копчения





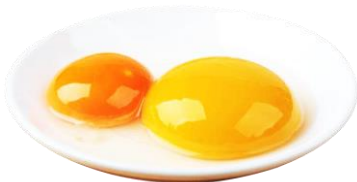
Содержание калия



Количество калия, мг	Пищевые продукты, 100 г
Очень большое (> 500)	Морская капуста, урюк, фасоль, чернослив, изюм
Большое (251 - 400)	Говядина, свинина, треска, хек, скумбрия, кальмары, овсянка, горошек, томаты, свекла, редис, лук, смородина, виноград, абрикосы, персики
Умеренное (150 - 250)	Куры, судак, пшено, гречка, хлеб из муки 2-го сорта, морковь, капуста, кабачки, тыква, клубника, груша, сливы, апельсин
Малое (< 150)	Молоко, творог, сметана, сыр, крупа манная, рис, макароны, белый хлеб, огурцы, арбуз, брусника, клюква

Диета при повышенном уровне холестерина

- Есть не более двух яичных желтков в неделю
- Заменить поджаривание на животных жирах тушением, варкой, приготовлением на пару, в духовке
- Отдать предпочтение рыбным блюдам, морским
- Использовать обезжиренные сорта молочных продуктов
- Есть больше овощей, фруктов
- Не есть субпродукты, икры, креветки
- Исключить потребление всех видов жирного мяса, колбас, окороков, сливочного и топленого масла





Функциональный пищевой продукт

«Пищевой продукт, предназначенный для систематического потребления в составе пищевых рационов всеми возрастными группами здорового населения, снижающий риск развития заболеваний, связанных с питанием, сохраняющий и улучшающий здоровье за счёт наличия в его составе физиологически функциональных пищевых ингредиентов».

ГОСТ Р 52349-2005 Продукты пищевые функциональные. Термины и определения

Функциональные пищевые продукты

- Продукты, содержащие растительный белок
- Продукты, содержащие **Омега₃**-полиненасыщенные жирные кислоты
- Продукты, содержащие **пищевые волокна** – растительные сорбенты холестерина
- Продукты, содержащие **фитостанолы и фитостеролы**
- Продукты **пре-** и **пробиотического** действия





Функциональные пищевые продукты

- **Продукты**, содержащие физиологически функциональные ингредиенты или БАДы к пище, не предназначены для лечения. Такие продукты могут употреблять здоровые люди для профилактики в целях снижения риска развития заболеваний и обменных нарушений.
- При полноценном и профилактическом питании функциональный пищевой продукт выступает в качестве **диетического фона** или **дополнительного элемента** питания к основному рациону.
- Добавляя функциональный пищевой ингредиент к пище, невозможно больной орган сделать здоровым – это могут сделать только лекарственные препараты. Но **уменьшить факторы риска того или иного заболевания, потребляя функциональный продукт, возможно.**
- Функциональные продукты питания (ФПП) представляют собой традиционные пищевые формы и не могут быть в виде таблеток, пилюль и т.д.
- **Функциональные пищевые продукты могут применяться неопределённо долго.**



Шаги к хорошему здоровью

Проанализируйте:

- ✓ Что для Вас является фактором риска повышения давления?
- ✓ Какие из этих факторов наиболее важны для Вас? А какие менее?
- ✓ Какие из факторов легко изменить, а какие трудно?
- ✓ Составьте свой план оздоровления:

	По моему мнению, очень важно для моего здоровья	По моему мнению, не очень важно для моего здоровья
Это я могу изменить, и мне это сделать нетрудно	1	2
Это мне трудно изменить	3	4