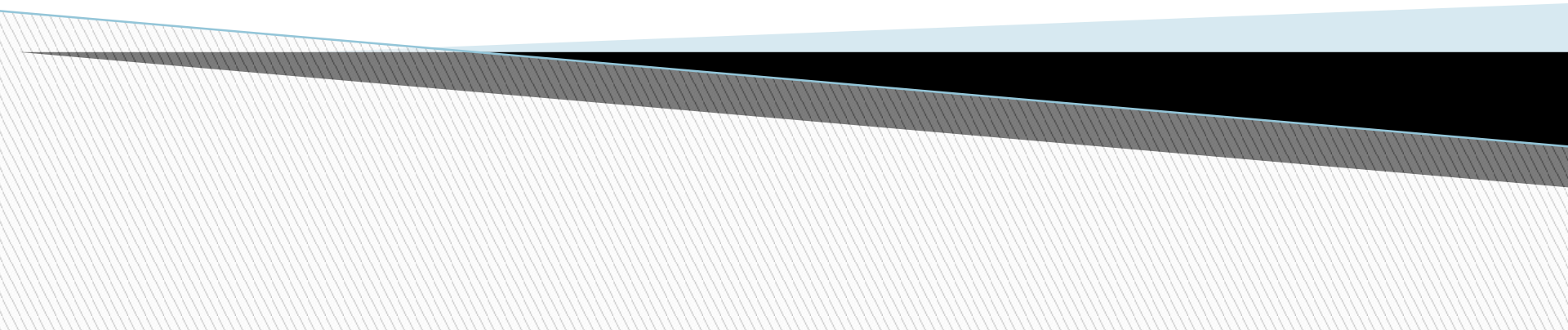




1. Введение
 2. Понятие
 3. Значение
 4. Задачи
 5. Основные пищевые вещества
 6. Рационы питания
 7. Заключение
 8. Источники
- 

Каждый человек знает, что пища необходима для нормальной жизнедеятельности организма.

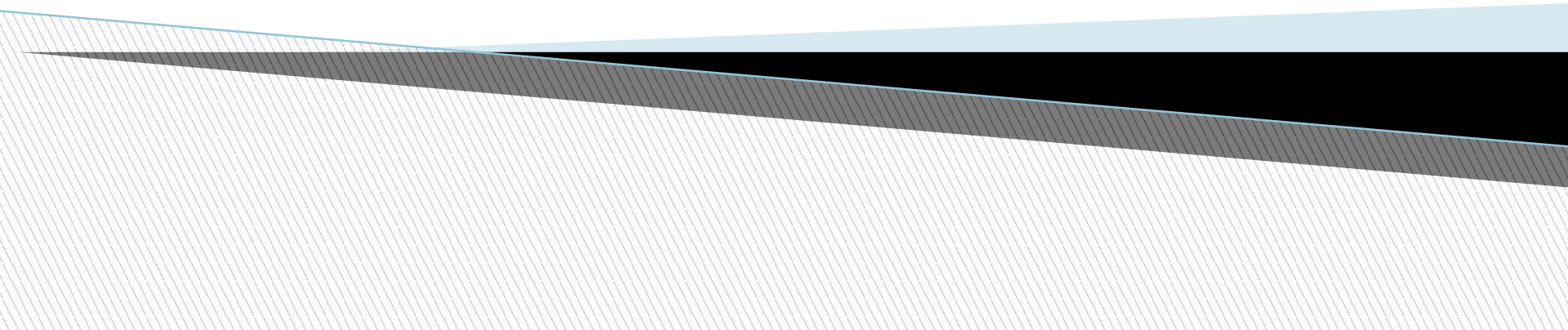
Питание - это совокупность процессов, включающих поступление в организм, переваривание, всасывание и усвоение им питательных веществ. Это есть составная часть обмена веществ.

Питание удовлетворяет одну из важнейших физиологических потребностей человеческого организма. Питание играет важную роль в профилактике и в лечении многих заболеваний.

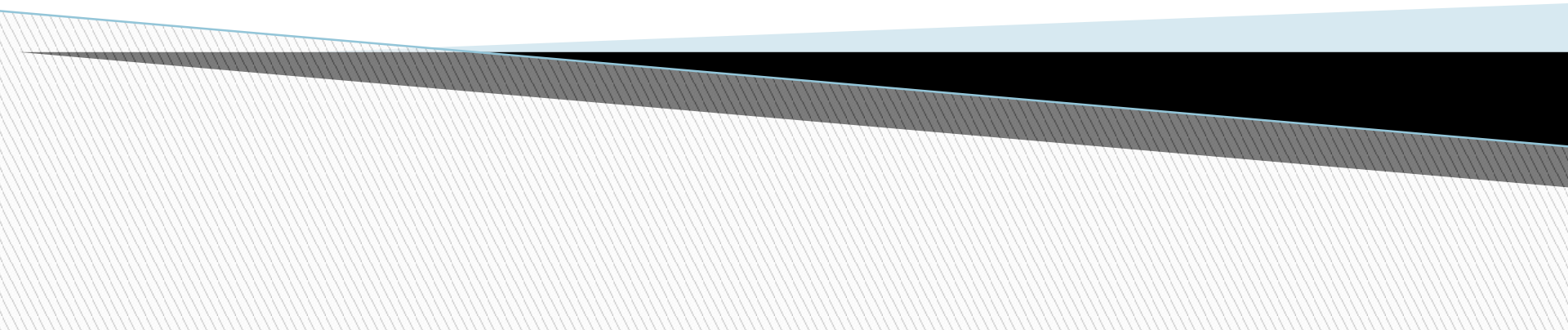
Специальным образом организованное питание – лечебное питание – обязательное условие лечения многих заболеваний. Основная задача лечебного питания сводится, прежде всего, к восстановлению нарушенного равновесия в организме во время болезни путем приспособления химического состава рационов к метаболическим особенностям организма при помощи подбора и сочетания продуктов, выбора способа кулинарной обработки на основе сведений об особенностях обмена, состояния органов и систем больного.

Лечебно-профилактическое питание - это питание лиц, работающих в условиях неблагоприятного воздействия производственной среды, например токсических химических веществ, а также физических факторов.



- повысить защитные функции физиологических барьеров организма (печени, кожи, слизистой желудочно-кишечного тракта и верхних дыхательных путей);
 - предотвратить проникновение вредных химических или радио- активных веществ;
 - способствовать усилению процессов связывания и выведения ядов и их продуктов обмена.
- 



- Белки
 - Жиры
 - Углеводы
 - Минеральные вещества и витамины
 - Питьевой режим
- 

Белки - сложные азотосодержащие биополимеры. Белки в организме человека выполняют несколько важных функций - пластическую, каталитическую, гормональную, функцию специфичности и транспортную.

Важнейшей функцией пищевых белков является обеспечение организма пластическим материалом. Организм человека практически лишен резервов белка. Единственным источником их являются белки пищи, вследствие чего они относятся к незаменимым компонентам рациона.

Основным источником полноценных белков являются продукты животного происхождения (мясо, рыба, молоко), поэтому при составлении пищевого рациона необходимо, чтобы в общей сумме белков, потребляемых в течение суток, они составляли около 60%.

Неполноценное белковое питание вызывает белковое голодание, способствует разрушению собственного белка организма, изменению функции желез внутренней секреции, нервной системы, понижению иммунобиологической реактивности организма.

Жиры являются источником энергии. Они служат источником ретинола и кальциферола, фосфатидов, палинепастиценных жирных кислот. Они улучшают вкусовые качества пищи. В пище за счет жира должно быть обеспечено 30% суточной энергетической ценности рациона. Потребность в жире изменяется в зависимости от климатических условий. В северных климатических зонах она определена в размере 35% от общей энергетической ценности рациона, в средней климатической зоне - 30%, в южной зоне - 25%.

Пищевые жиры не только являются источниками энергии, но и поставляют материал для биосинтеза липидных структур, в частности мембран клеток, в организме.

Жиры обладают наибольшей энергетической ценностью. При сгорании 1 г жира выделяется 37,7 кДж (9 ккал) тепла (при сгорании 1 г белка или углеводов - только 16,75 кДж (4 ккал)). Различают животные и растительные жиры. Животные жиры - твердые вещества. В их состав входит большое количество насыщенных жирных кислот, имеющих высокую температуру плавления. Растительные жиры в отличие от животных содержат значительное количество полиненасыщенных жирных кислот, относящихся к незаменимым факторам питания.

Углеводы играют важную роль в регуляции белкового обмена. В зависимости от строения растворимости, скорости усвоения и использования для гликогенообразования различают простые (глюкоза, фруктоза, галактоза) и сложные углеводы (крахмал, гликоген, клетчатка). В пищевых рационах на долю крахмала приходится около 80% общего количества потребляемых углеводов.

Основным источником углеводов являются растительные продукты (хлеб, мучные изделия, крупа, овощи и фрукты). Уменьшение количества углеводов, поступающих в организм с пищей, приводит к нарушению обмена веществ. Избыток неиспользованных мышцами углеводов, откладываемых в виде жира, тормозит усвоение глюкозы, что в свою очередь увеличивает концентрацию в крови углеводов, утилизация которых мышечной тканью сокращается. Чем больше человек употребляет сахаров, тем значительно нарушается углеводно-жировой обмен, что является предпосылкой к ожирению и сахарному диабету.

Минеральные вещества и электролиты играют весьма важную и вместе с тем своеобразную роль в жизнедеятельности организма.

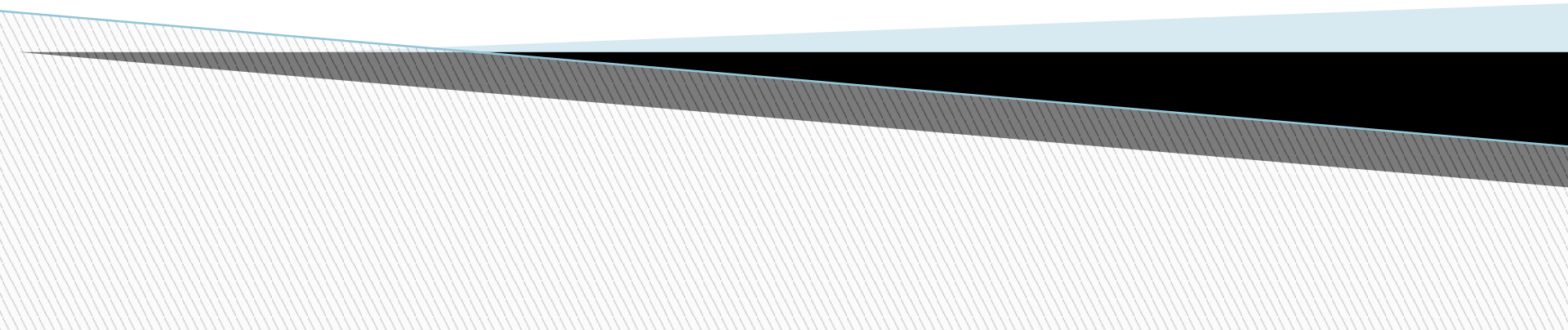
Минеральные вещества поддерживают в нужном уровне осмотическое давление в тканях. Наиболее благоприятным соотношением солей кальция и фосфата является 1:1,5 или 1:2. Такое соотношение наблюдается в молоке и молочных продуктах, капусте.

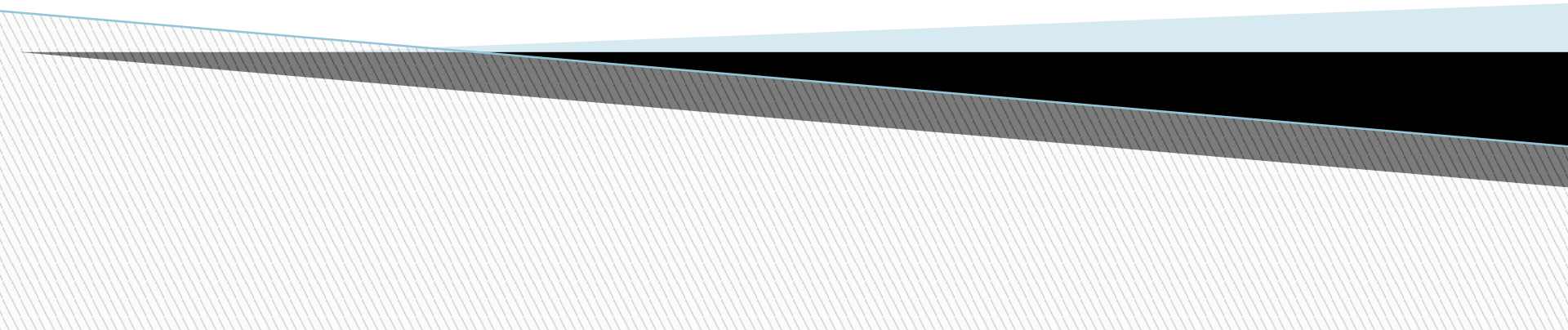
Витамины - это органические соединения, необходимые организму в небольших количествах и обеспечивающие его нормальные физиологические функции.

Основные витамины. Известно, что для нормальной жизни человека нужно около 20 витаминов (С, А, гр. В (учитывая, что витамин В1 не откладывается в организме впрок, его поступление с пищей должно быть регулярным и равномерным. Витамин В6 участвует в превращениях аминокислот и в обмене углеводов. Витамин В12 регулирует кроветворную функцию, рост нервной ткани), D).

Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой обмен, создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

Минимальное количество воды, необходимое организму для поддержания водно-солевого баланса в течение суток составляет 2-2,5 л. Для лучшего переваривания пищи стоит установить временные рамки потребления воды. Пить можно за 20 мин до или через 40 мин после приема пищи.



- Рацион 1
 - Рацион 2
 - Рацион 2а
 - Рацион 3
 - Рацион 4
 - Рацион 4а
 - Рацион 4б
 - Рацион 5
- 

Рацион предназначен для рабочих и служащих, контактирующих с радиоактивными веществами, источниками ионизирующего излучения и на производстве лопаритовых концентратов (руда редкоземельных элементов).

В рацион вводятся пищевые вещества, обладающие радиопротекторным действием (повышающие устойчивость организма к радиоактивным веществам) — серосодержащие аминокислоты цистин и метионин (творог, сыр, нежирная рыба, мясо кролика).

Включают также вещества для связывания и выведения из организма радиоактивных веществ — пектиновые вещества (свекла, морковь, яблоки, персики, абрикосы). А также липотропные вещества для защиты печени.

Рацион содержит: белков — 59 г, жиров — 51 г, углеводов — 159 г. Дополнительно вводят 150 мг витамина С.

Предназначен для рабочих и служащих, контактирующих с серной и азотной кислотами, щелочными металлами, соединениями хлора и фтора, фосфорорганическими соединениями.

Профилактическая направленность рациона обеспечивается поступлением полноценных белков мяса, рыбы, молока; полиненасыщенными жирными кислотами растительных масел, витаминами и минеральными веществами за счет включения большого количества овощей, фруктов, зерновых продуктов. Они тормозят накопление в организме вредных химических веществ.

Рацион содержит: белков — 63 г, жиров — 50 г, углеводов — 185 г. Дополнительно вводится 2 мг витамина А и 100 мг витамина С.

Предназначен для рабочих и служащих, контактирующих с хромом и хромосодержащими соединениями.

Рацион оказывает влияние на регуляторные системы организма (нервную и эндокринную). Рацион должен обеспечивать гипоаллергенную направленность.

В рацион должны входить белки с повышенным содержанием серосодержащих аминокислот: лецитины (мясо кролика, печень, нерафинированные растительные масла, сметана, сливки); витамины С, Р, А, Е; соли Са, Mg, серы; продукты щелочной ориентации (молоко, овощи, фрукты, ягоды).

Рацион содержит: белков — 52 г, жиров — 63 г, углеводов — 156 г.

Дополнительно вводится витамин С — 150 мг, витамин А — 2 мг, РР — 15 мг, 100 мл минеральной воды «Нарзан».

Предназначен для работников, контактирующих с неорганическими и органическими соединениями: свинца.

Рацион должен содержать молочные и кисломолочные продукты, большое количество овощей, фруктов и ягод, фруктовых соков с мякотью, содержащих пектин. Овощи и фрукты рекомендуется использовать без тепловой обработки. В рационе увеличено содержание белков, углеводов с ограниченным содержанием жира.

Рацион содержит: белков — 64 г, жиров — 52 г, углеводов — 198 г. Дополнительно — 150 мг аскорбиновой кислоты.

Предназначен для рабочих и служащих, контактирующих с нитро- и аминосоединениями бензола, хлоридными углеводородами, азотокрасителями, мышьяком, ртутью, стеклопластиком, работающих при повышенном атмосферном давлении.

Назначение рациона — защита печени и кроветворных органов.

Рацион содержит продукты, богатые липотропными веществами (молочные продукты — творог, растительные масла), благотворно влияющие на функцию печени и кроветворный аппарат. Ограничено количество жира, крепких бульонов, соусов и подлив, копченостей и солений.

Рацион содержит: белков — 65 г, жиров — 45 г, углеводов — 181 г.

Дополнительно включают 150 мг витамина С, при работах с мышьяком и ртутью — 4 мг витамина В.

Предназначен для работников, контактирующих с фосфорной кислотой, фосфорным ангидритом, фосфорсодержащими производными.

Рацион должен содержать большое количество овощей и белков животного происхождения.

В рационе резко сокращаются жиры, вместо молока рекомендуются молочнокислые напитки, что способствует снижению всасывания фосфора.

Рацион содержит: белков — 54 г, жиров — 43 г, углеводов — 200 г с дополнительным включением витамина С — 100 мг, витамина В, — 2 мг.

Предназначен для работников, контактирующих с опасными химическими веществами, такими как аниминовыми и толуиндиновыми производными, динитрохлорбензолом и ди нитротолуолом.

Действие данного рациона связано с предотвращением проникновения этих токсических веществ в организм работающих. В рацион включаются разнообразные растительные компоненты и витамины, а также глутаминовая кислота. Все эти вещества обладают дезинтоксикационным действием.

Рацион содержит: белков — 56 г, жиров — 56 г, углеводов — 164 г, витамина С — 150 мг, витамина В₁ — 2 мг, В₂ — 2 мг, В₆ — 3 мг, РР — 20 мг, Е — 10 мг, глутаминовой кислоты — 500 мг.

Предназначен для работающих с углеводородами, сероуглеродом, фосфорорганическими пестицидами, полимерными и синтетическими материалами, марганцем.

Профилактическая направленность рациона — защита нервной системы и печени. С этой целью в рацион включают продукты, богатые лецитином, полиненасыщенными жирными кислотами, полноценными белками (нежирный творог как источник метионина, нежирное мясо, рыба, яйца).

Дополнительно включают витамин В₆ — 2,0 мг, аскорбиновую кислоту — 150 мг. Рацион содержит: белков — 58 г, жиров — 53 г, углеводов — 172 г.

В современной медицине вопросам питания уделяется все больше внимания. Это связано, прежде всего, с тем, что уже сейчас на нашей планете ощущается весьма значительный недостаток пищевых продуктов. В слаборазвитых странах Юго-Восточной Азии, Африки и Латинской Америки, жители получают неполноценное питание в результате недостаточного потребления белков животного происхождения, остро стоит проблема массового заболевания детей квашиоркором вследствие хронического недоедания.

Проблема питания включена в число важнейших глобальных проблем населения планеты,

Быстрое увеличение численности населения земного шара требует

соответствующего роста производства пищевых ресурсов и продуктов питания -это одна из главных проблем, определяющих прогресс земной цивилизации. Вместе с тем, огромное значение придается сейчас взаимосвязи питания и здоровья в странах с высоким уровнем жизни, где очень большая часть

населения страдает от болезней, приобретенных в результате неправильного питания, одной из разновидностей которого является переедание.

Увеличение производства разнообразных пищевых продуктов со всей очевидностью ставит перед нами проблему культуры питания, т.е. разумного использования и потребления продуктов в интересах здоровья людей.

1. <http://www.studfiles.ru/preview/466555/>
2. <http://biofile.ru/bio/20244.html>
3. <http://www.grandars.ru/college/medicina/lechebno-profilakticheskoe-p.html>