

# Правильное питание



- Здоровье человека, а в частности и его вес, зависят от многих факторов:
- стрессы,
- экология,
- наследственность,
- образ жизни,
- питание.

**«Человек – это то, что он ест»**



Питание – это то, что объединяет каждого из нас. Вне зависимости от пола, возраста, национальности, вероисповедания, культуры и прочих факторов, организм каждого человека устроен одинаково; устроен таким образом, что независимо от внешних условий и индивидуальных особенностей, основную массу всех необходимых веществ (если не сказать больше) он получает именно из пищи.





Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего составляется его питание с первых дней жизни, а также от режима питания. Всякий живой организм в процессе жизнедеятельности непрерывно тратит входящие в его состав вещества.



Под наилучшими физиологическими нормами питания понимаются такие нормы, которые у взрослого полностью покрывают все траты организма, а у детей обеспечивают, кроме того, потребности роста и развития



# Пирамида здорового питания

Жиры, масла,  
сладости

Молочные  
продукты  
2-3 порции

Мясо, рыба,  
яйца, птица  
2-3 порции

Овощи  
3-5 порций

Фрукты  
2-4 порции

Зерновые, рис, крупы,  
макаронные изделия, хлеб

4la.su

Распределение  
продуктов по  
часам приема  
очень сильно  
зависит от  
состава и  
энергетического  
потенциала.



# Нормы питания



Физиологические нормы питания базируются на основных принципах рационального питания, в частности учении о сбалансированном питании.

ВИТАМИНЫ, ПРИСУТСТВУЮЩИЕ В  
НИЧТОЖНЫХ КОЛИЧЕСТВАХ В ПРОДУКТАХ  
ПИТАНИЯ, НО ИМЕЮЩИЕ ОГРОМНОЕ  
ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ОБМЕНА  
ВЕЩЕСТВ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ





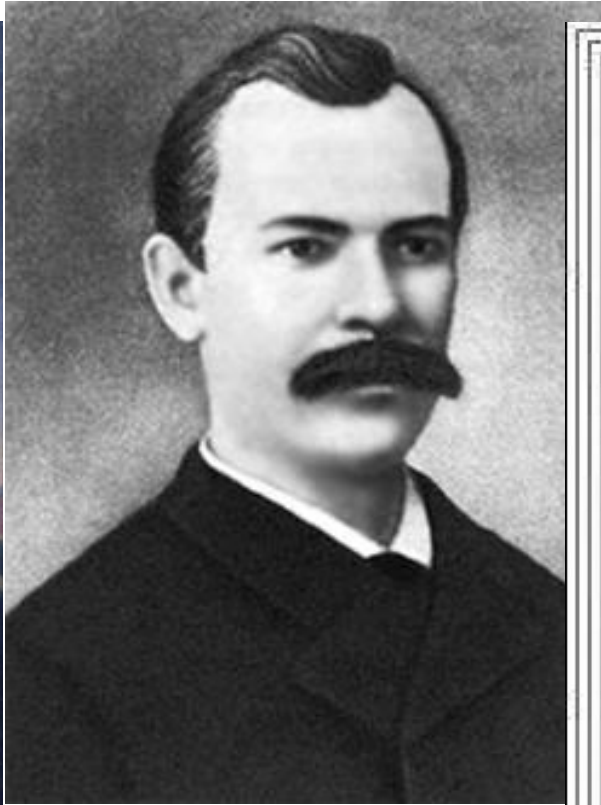


Основное количество витаминов поступает в организм с пищей, и только некоторые синтезируются в кишечнике обитающими в нём полезными микроорганизмами, однако и в этом случае их бывает не всегда достаточно.





**шотландский врач  
Джеймс Линд**



**Николай Лунин**



**Джеймс Эйкман**

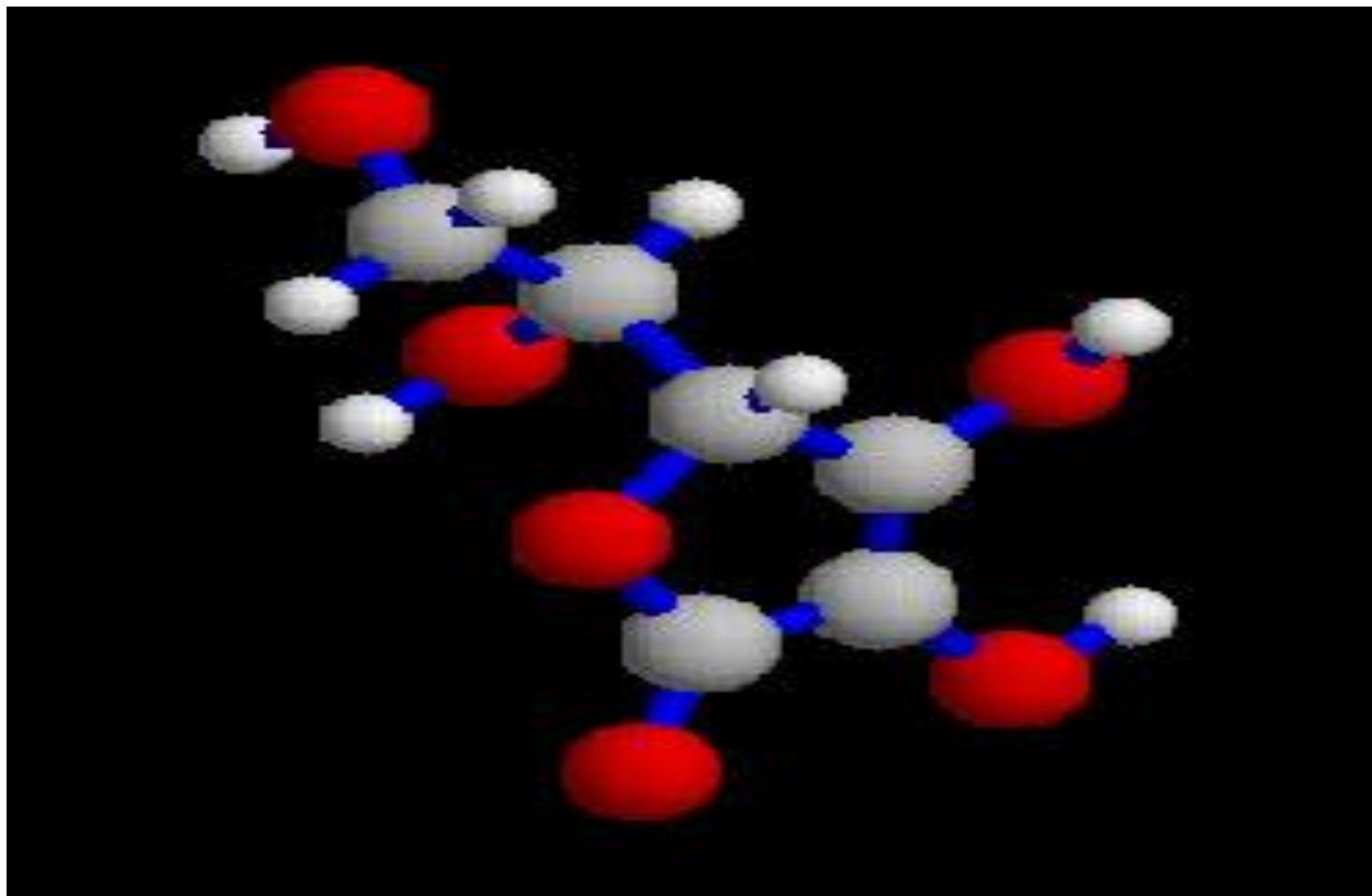


# ВИТАМИНЫ - ГРУППА ХИМИЧЕСКИ РАЗЛИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИМЕЮЩИХ РЯД ОБЩИХ СВОЙСТВ:

В 1911 году польский учёный Казимир Функ (Casimir Funk), работавший в Лондоне выделил кристаллический препарат, небольшое количество которого излечивало бери-бери. Препарат был назван «Витамайн» (Vitamine), от латинского *vita* — «жизнь» и английского *amine* — «амин», азотсодержащее соединение.



В 1920 году Джек Сесиль Драммонд предложил убрать «е» из слова «vitamine», потому что недавно открытый витамин С не содержал аминокислотного компонента. Так витамин С стал витамином.





## Энергозатраты в зависимости от характера нагрузки

	Муж.		Жен.	
	(кДж) /ккал		(кДж)/ккал	
Легкая физическая нагрузка	8800	2100	7500	1800
Средняя ( большинство населения)	11300	2700	8400	2000
Тяжелая	12500	3000	9200	2200
Очень тяжелая	14600	3500	-	-



# Последствия неправильного питания



ожирение



# Последствия неправильного питания

-

## Истощение



# ЗАБОЛЕВАНИЯ СВЯЗАННЫЕ С НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ

1. Ожирение.

2. Сахарный диабет.

3. Язва и гастрит

4. Сердечно-сосудистые заболевания

5. Дистрофия

6. Булимия

7. Анорексия и дистрофия

5. Почечная недостаточность





# Общие основы правильного питания

1. Пища должна быть свежей;
2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным;
3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты;
4. Сезонность питания. Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи;
5. Ограничение в питании;
6. Определенное сочетание продуктов. Нельзя есть несовместимые блюда, и это обязательное правило;
7. От пищи мы должны получать максимум удовольствия.



## Вопросы для закрепления



- 1). Какое значение имеет правильное питание?
- 2). Почему необходимо употреблять витамины?
- 3). Можно ли рассчитать правильный рацион?



# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Болотов Б.А. «Шаги к долголетию»
2. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Изд. «Просвещение» -1998 г.



Спасибо за внимание!

