

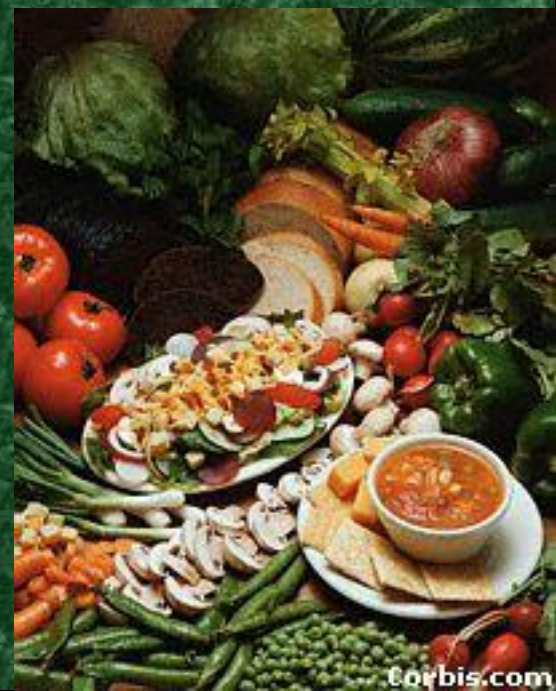
Физиология
пищеварения.

Нормы питания.



ЗАДАЧИ ФИЗИОЛОГИИ ПИТАНИЯ:

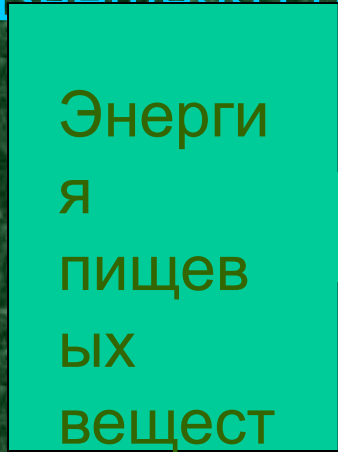
- оценить калорийность
пищи
- сбалансировать рацион
питания
- выбрать режим
питания



Внешняя среда

Организм

Внешняя среда



100%

100%

50%

25%

25%

50%

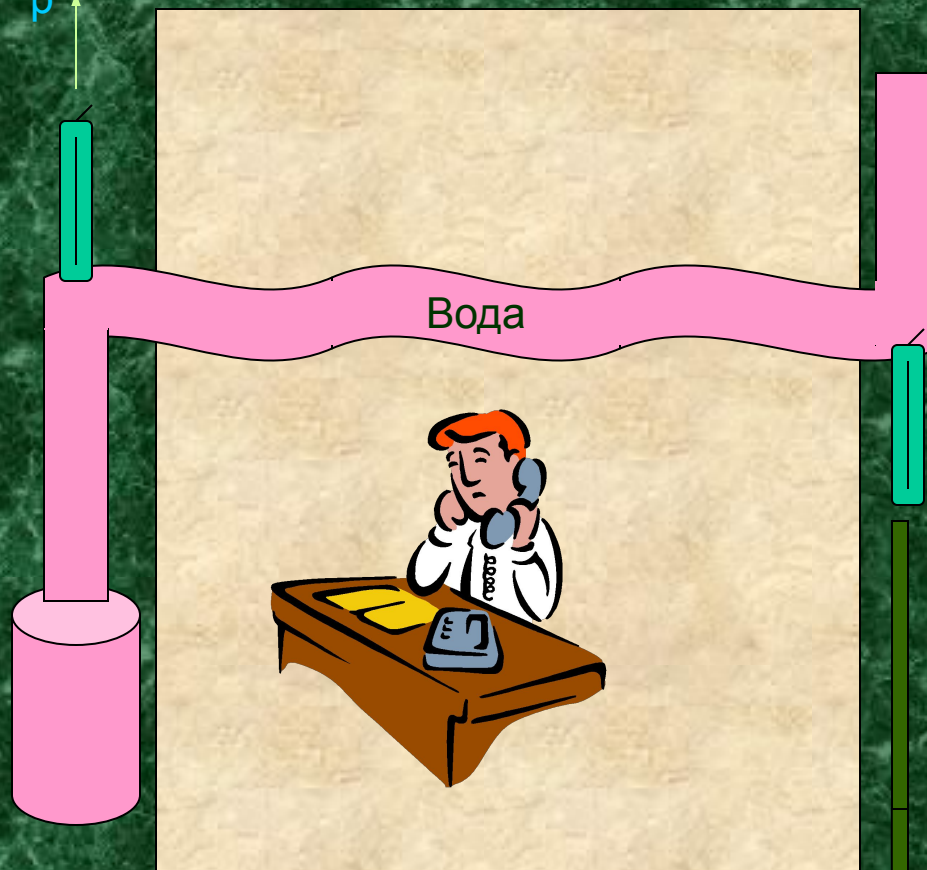
Методы измерения энергетического обмена

Прямая

калориметрия

Термометр

ρ



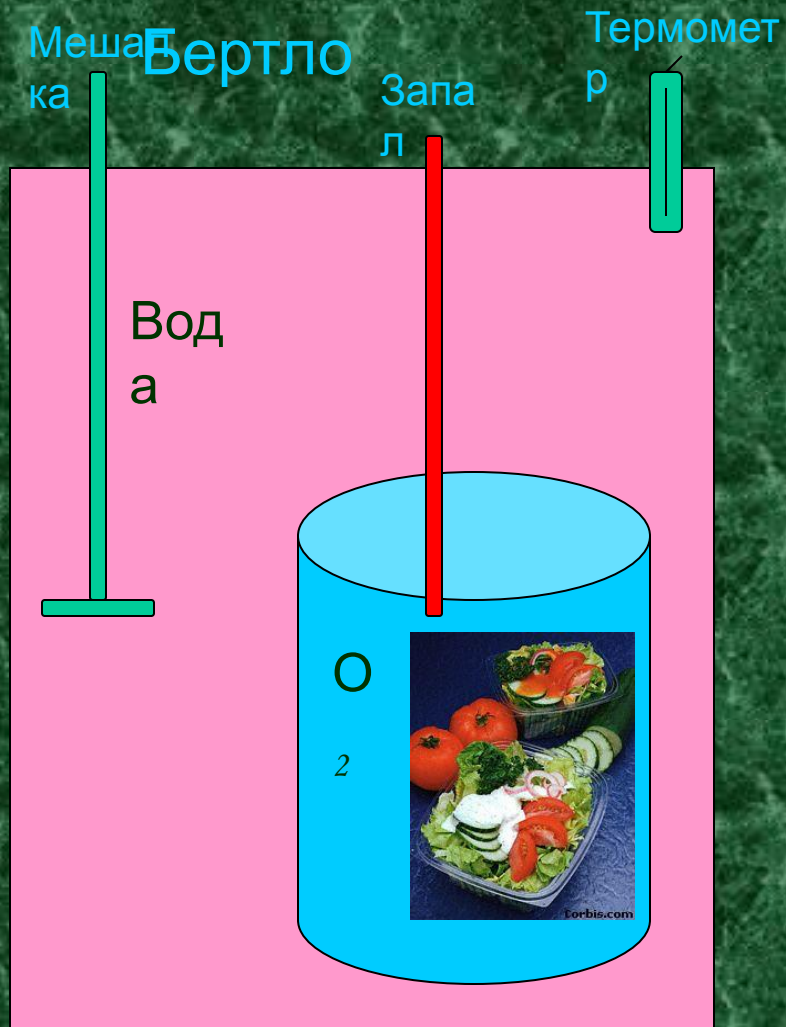
$$Q = cm\Delta T$$

Термометр

ρ

Непрямая (алиментарная) калориметрия

Бомба



	В организме	В калориметре
В-ВО	кКал/г	кКал/г
Б	4,1	5,3
Ж	9,3	9,5
У	4,1	4,3

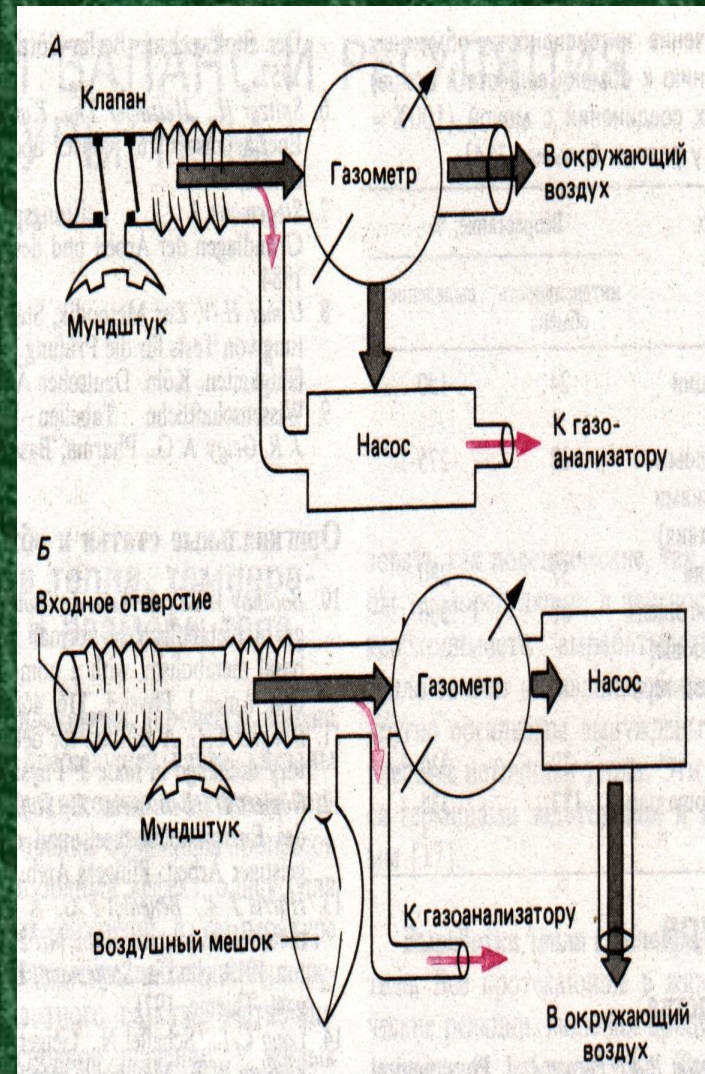
Непрямая респираторная калориметрия

ОСНОВНОЙ ОБМЕН (О. О.) – минимальные для бодрствующего организма затраты E , определяемые в строго контролируемых стандартных условиях:
- комфортная t , (18-20 град. Цельсия)
- в положении лежа (но не в состоянии

сна!)

- в состоянии эмоционального покоя

- натощак (спустя 12-16 часов после приема пищи)



О.О. зависит от пола, возраста, роста и массы тела.

В среднем у мужчин – 1700 кКал

у женщин – на 10% ниже, чем у

мужчин

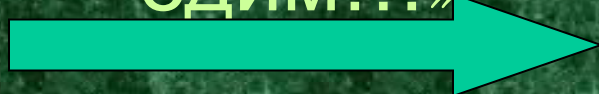
Суточный расход энергии – больше, чем у детей

группа	Особенности	Коэф. физ. активност	Суточный расход E, кДж, (кКал)
первая	Умственный труд	1,4	10 000 (2 300)
вторая	Легкий физ. труд	1,6	11 100 (2 650)
третья	Средняя физ. труд	1,9	13 100 (3 100)
четвертая	Тяжелый физ. труд	2,2	15 200 (3 700)
пятая	Особо тяжелый физ. труд	2,5	16 900 (4 000)



«Мы есть то, что мы
едим...»

П



Вод

И



Минеральные

Щ

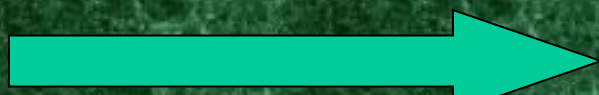


вещества

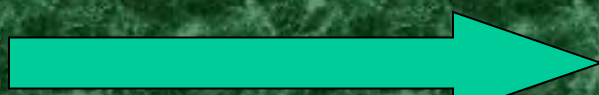
А



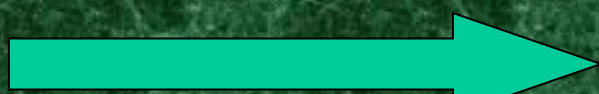
Жиры



Белк



и
Витамин



и
Пищевые
волокна

БЕЛКИ

ОРГАНИЗМ – БЕЛОК = ОРГАНИЗМ + БЕЛОК

ПЛАСТИЧЕСКА

В : - 2 источника - мясо животных и овощи (соя, морские водоросли, миндаль, фундук, + шоколад (энергетическая злаковые и бобовые))

НЕЗАМЕНИМЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ: валин, лейцин, изолейцин, лизин,

метионин, триптофан, треонин,

фенилаланин, аргинин, гистидин

$M_{\text{ПОСТ}} =$

$M_{\text{ВЫВОД}}$

$M_{\text{ПОСТ}} >$

$M_{\text{ВЫВОД}}$

$M_{\text{ПОСТ}} <$

$M_{\text{ВЫВОД}}$

→ положительный азотистый баланс

→ отрицательный азотистый баланс

ЖИРЫ

Незаменимые:

Ненасыщенные жирные

кислоты

линолевая линоленовая

арахидоновая

-простогланди

ны

-простациклин

ы

-тромбоксаны

-лейкотриены

Ж : живот. происхождения – в мясе, рыбе, масле, молоч.
продуктах, яйцах

растительн. происх. – масла и маргарин

ЖИРЫ

(~50% всей Е; запасы ~10-20% от массы тела)

Энергетическая

- триглицериды
ЖОЛЧОК

Голод

Стресс

Физ. нагрузка

ЖИР

Пластическая

- фосфолипиды

- холестерин
интенсив

- жирные к-ты

расщепление

ни

запасенных

ЖИР

жиров

УГЛЕВОДЫ

(моно-, ди-,
олигосахариды)

Энергетическая

-растительный
крахмал

-глюкоза

-целлюлоза

У : хлеб, горох, чечевица, картофель, мед,
свекла, бананы, мука

пластическая

гликог

МЫШЦЫ

морковь, сахар, рис,

ВОДА

~73% от массы
тела

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ 21-43 мг/
кг

При недостатке воды более чем на
20%

от массы тела – гибель организма

При избыточном содержании -
интоксикация

(возможн
судорога)

- при питье 120
мл
- с пищей 900 мл
- обменн. проц.
в
- организме 300
мл

ВИТАМИНЫ

Органические вещества, необходимые в
небольших
количествах для нормальной
жизнедеятельности, но не
могут (или в недостаточном количестве)
выработаться
организмом

ВИТАМИНЫ

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ
ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

D- 25

МКГ

E- 12 МГ

K- 1 МГ

Группа В, биотин,
группы
фолиевой к-ты,
НИКОТИНО-
вая к-та и
никотинамид,

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

С известной функцией

физиологич-
ский состав

Гема), *F*, *J2* (горм.

щит.

железы), *Cu*,

токсич. действия

без к-либо

Сурьма, *As*,

Pb,

Cd, *Hg* и

таллий

Al, *B*, серебро,

теллур

Пищевые волокна

Компоненты растительных клеток:

Целлюлоза (клетчатка),
гемицеллюлоза,
лигнин, смолы, пектины и
пентозаны

- Препятствуют развитию атеросклероза
- Смягчают консистенцию экскрементов
- Уменьшают риск сахарного диабета

Резюме:

- Сбалансированное питание (Б:Ж:У = 15:30:55%) восполняет энергетические затраты организма, обеспечивает его нормальную жизнедеятельность, хорошее самочувствие, высокую работоспособность, сопротивляемость инфекциям, рост и развитие.
- Потребности каждого человека индивидуальны и зависят от его возраста, состояния здоровья, интенсивности и вида трудовой деятельности.