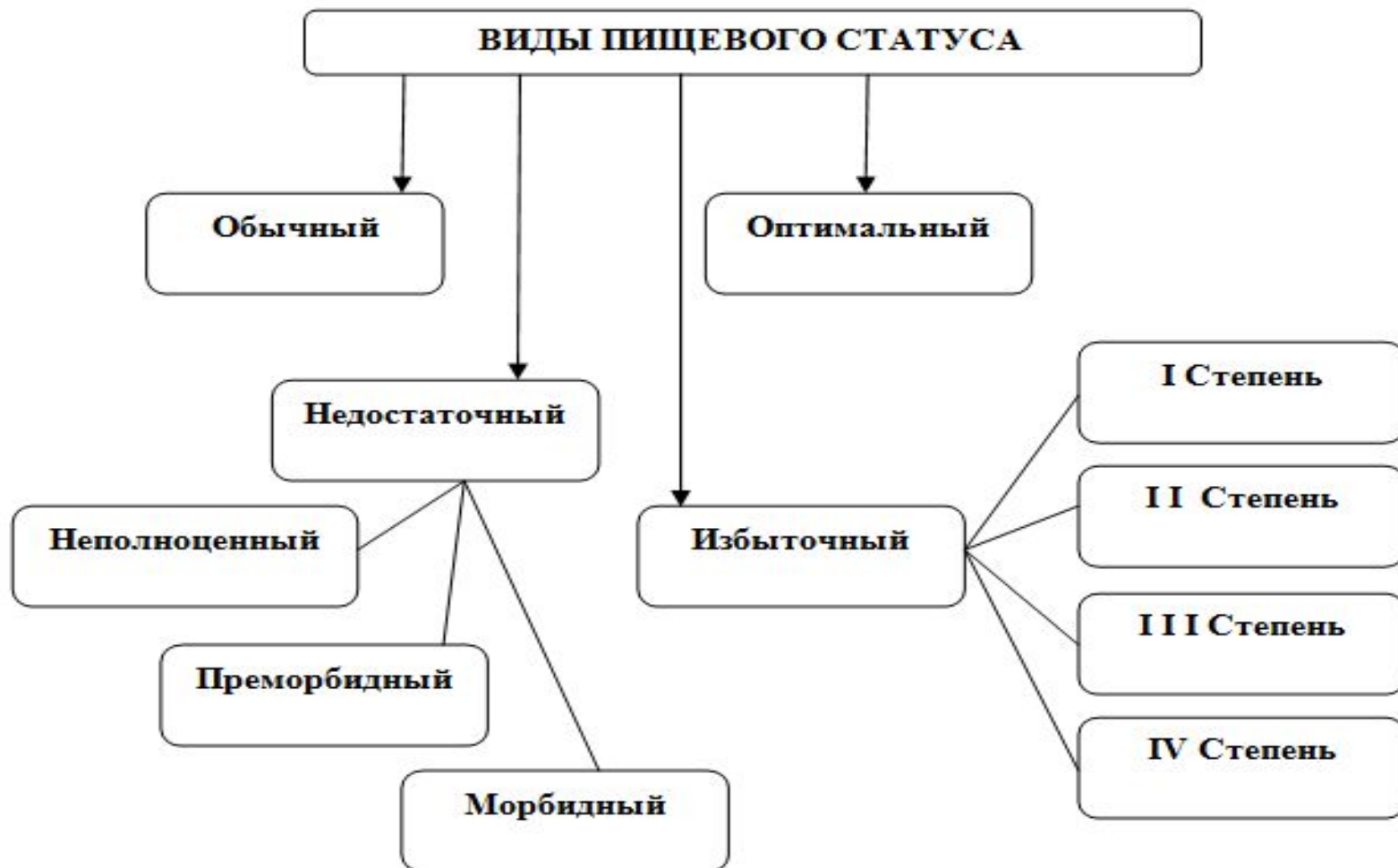


ОЦЕНКА ПИЩЕВОГО
СТАТУСА ПРИ РАЗВИТИИ
АДАПТАЦИОННОЙ
РЕЗИСТЕНТНОСТИ
ОРГАНИЗМА. ПРИЧИНЫ
РАЗВИТИЯ
ФАКТИЧЕСКОГО
ДЕФИЦИТА НУТРИЕНТОВ
ПРИ ОТСУТСТВИИ ИХ
РАСЧЕТНОГО
АЛИМЕНТАРНОГО
ДЕФИЦИТА.

Выполнила:
Иванова Е.Ю.
426гр. Л.В.

Пищевой статус человека - это такое состояние его структуры, функции и адапционных резервов, которые сложились под влиянием предшествующего фактического питания.



КЛИНИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

- Зубы
- Глаза
- Губы
- Язык
- Десны
- Кожа
- Ногти
- Сердечно-сосудистая система
- Нервная система
- Опорно-двигательный аппарат
- ЖКТ

ПОКАЗАТЕЛИ ПИЩЕВОГО СТАТУСА

- Измерение массы тела и роста
- Определение массо-ростового показателя
- Измерение толщины подкожно-жировой клетчатки
- Определение резистентности кожных капилляров

Определение пищевого статуса организма

Определение энергетического статуса

Определение витаминного статуса

По массо-
ростовому
показателю

По толщине
кожно-
жировой
складки

По резистентности
капилляров и вы-
ведению с мочой
аскорбиновой
кислоты

По симптомам
частичной
витаминовой
недостаточности

Анализ и оценка полученных данных



МАССО-РОСТОВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ (ИНДЕКС КЕТЛЕ)

$$ИК = \frac{\text{масса(кг)}}{\text{рост}^2(\text{см}^2)}$$

ОЦЕНКА ИМТ





**ИЗМЕРЕНИЕ
ТОЛЩИНЫ
ПОДКОЖНО-
ЖИРОВОЙ
КЛЕТЧАТКИ**

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

- **I группа: нормальная (средняя) упитанность, когда отклонение от средних показателей толщины подкожно-жирового слоя не выходит за пределы колебаний в ± 10 .**
- **II группа: повышенная (выше средней) упитанность, показатели превышают среднюю величину от 10 до 20.**
- **III группа: высокая (признаки ожирения) упитанность, показатели превышают среднюю величину более чем на 20**
- **IV группа: пониженная (ниже средней) упитанность, показатели отклоняются от средней величины в отрицательную сторону от 10 до 20.**
- **V группа: низкая (признаки истощения) упитанность, показатели отклоняются от средней величины в отрицательную сторону более чем на 20.**

НУТРИЦИОЛОГИЯ

общая

- включает информацию о пище, продуктах, нутриентах, их видах, сведения о количестве пищевых веществ в продуктах и о метаболизме (витамином, жировом, белковом и других).

частная

- включает информацию о пище, продуктах, нутриентах, их видах, сведения о количестве пищевых веществ в продуктах и о метаболизме (витамином, жировом, белковом и других).

Нутриенты

Микронутриенты:

Витамины,
ферменты и др.

Макронутриенты:

Б, Ж, У,
макроэлементы

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЙСЯ ДЕФИЦИТ МИКРОНУТРИЕНТОВ



Витамины С, В1, В6, фолиевая кислота, бета-каротин



Минеральные вещества: кальций, натрий, калий; Микроэлементы: йод, фтор, селен, цинк, железо



Пищевые волокна,
полиненасыщенные жирные
кислоты

ПРИЧИНЫ ДЕФИЦИТА НУТРИЕНТОВ

- Повышение калорийности рациона над уровнем энергозатрат, что приводит к избыточной массе тела и ожирению среди детского (20%) и взрослого(55%) населения;
- Избыточное потребление жира – более 35% калорийности;
- Избыточное потребление сахара и поваренной соли;
- Недостаточное потребление большинства витаминов групп В, С, Е, каротиноидов;
- Недостаточное потребление минеральных веществ.

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЕФИЦИТА НУТРИЕНТОВ

- Кариес;
- Заболевания щитовидной железы;
- Болезни сердца;
- Заболевания ЖКТ;
- Заболевания костно-мышечной системы;
- Заболевания крови и др.

ПРОФИЛАКТИКА ДЕФИЦИТА НУТРИЕНТОВ

- Соблюдение калорийности продуктов и учет массы тела при выборе рациона.
- Ограничение потребления жиров.
- Увеличение в рационе количества фруктов, овощей, цельных зерен, бобовых, орехов в ежедневном меню.
- Ограничение употребления простых углеводов (сахар, мед, сладкие газированные напитки).
- Ограничение употребления поваренной соли, замена ее йодированной солью.
- Обеспечение организма комплексом витаминов, антиоксидантов.
- Консультирование с врачом по поводу диет.



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ
!**