

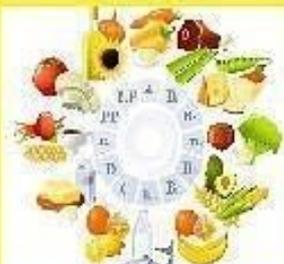


# ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ЧАСТЬ»



**29 мая**  
**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ**  
**ЗДОРОВОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ**

**2 июня - День  
здорового питания  
и отказа от  
излишеств в еде**



**Мороз Ирина Ивановна,**  
**врач диетолог,**  
**8-902-117-71-27**

A top-down view of a pink ceramic bowl filled with fresh fruit. The bowl contains several slices of watermelon, some cut into heart shapes, and several blueberries. A silver fork is placed on the left side of the bowl, with one of the heart-shaped watermelon slices resting on its tines. The bowl sits on a light-colored wooden cutting board. In the background, there are green grapes and two whole strawberries. A semi-transparent white circle is overlaid on the right side of the bowl, containing text.

*здоровье*  
**НАЧИНАЕТСЯ С  
ПРАВИЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ**

# \*Цели питания



# От чего зависит, как быстро человек стареет?

Образ жизни  
(стрессо-  
устойчивость,  
питание,  
физическая  
активность,  
уход за собой)

Уровень жизни,  
в том числе  
уровень  
медицинского  
обслуживания



Генетика

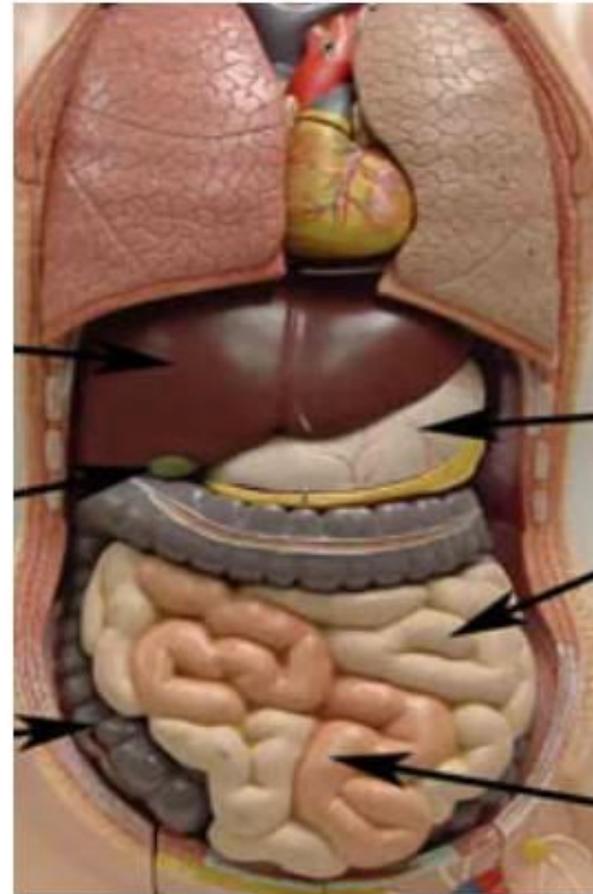
Окружающая  
среда,  
экология

По данным Всемирной  
организации здравоохранения.



# Пищеварение

Пищеварение- это процесс механической обработки пищи в пищеварительном канале и химического расщепления питательных веществ ферментами на их составные части.



# Органы пищеварения человека

Пищеварительная система человека очень сложна. При нарушении работы одного органа страдает вся система.

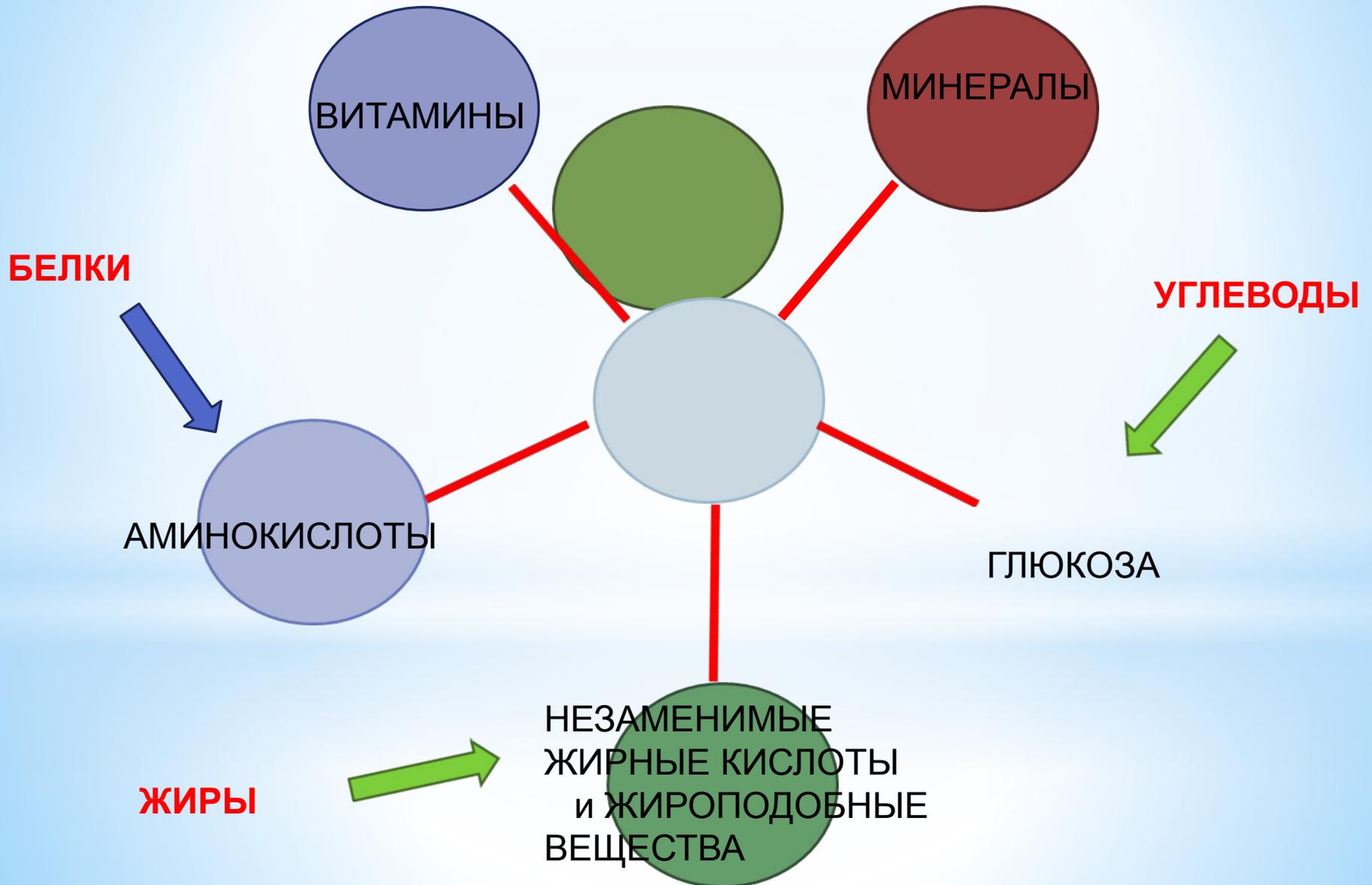
Она состоит из нескольких отделов:

- **ротовая полость,**
- **глотка,**
- **пищевод,**
- **желудок,**
- **тонкий кишечник,**
- **толстый кишечник.**

Каждый имеет свою «профессию» и строго выполняет свои «стандарты» переработки пищи.



# \* КЛЕТОЧНОЕ ПИТАНИЕ



# \* МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ (синдром X, смертельный квартет)

- \* Высокий сахар крови
- \* Высокий уровень ЛПНП
- \* Абдоминальное ожирение

**ОБЪЕМ ТАЛИИ**

**М-90 см, Ж-83**

- \* Повышение давления

## Метаболический синдром

Увеличение массы жира в области живота и талии

Повышение артериального давления

Нарушение липидного обмена

Инсулино-резистентность



# \*УГЛЕВОДЫ

ЧТО?

КАКИЕ?

Быстрые углеводы



Медленные углеводы



# \* ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

\* **низкий 10-40;**

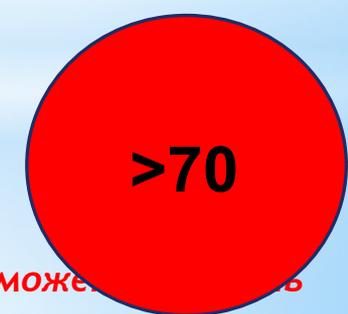
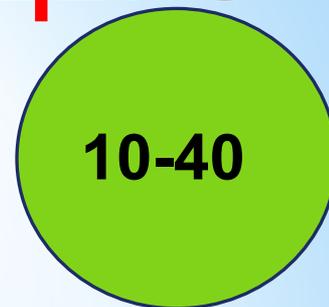
Йогурт		35
Груша		30
Молоко (любой жирности)	30	
Творог		30
Шоколад без добавок (>85% какао)	20	
Брокколи		15
Отруби (овса, пшеницы и т.п.)		15
Капуста кочанная		15

\* **средний 40-70;**

Гречка (каша, мука или хлеб из цельного зерна)		40
Макароны из цельной пшеницы «аль денте» (5 минут)	40	
Ржаной хлеб из непросеянной муки грубого помола		

\* **высокий - выше 70.**

Картофель, приготовленный в духовке		95
Картофельное пюре	80	
Неочищенный картофель, отварной		65
Белый бутербродный хлеб		85
Цельнозерновой хлеб		65



*Величина гликемического индекса продукта питания не всегда одинакова, она может зависеть от того, как технологически обработан продукт*



## Нормы потребления в РФ:

- \* Сахара - менее 10% от калорийности рациона
- \* Усвояемых углеводов - 50-60 % от калорийности рациона (от 257 до 586 г/сутки).
- \* Пищевых волокон - 20 г/день для обоих полов



# \* КОНЕЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ГЛИКИРОВАНИЯ

- \* Их можно увидеть. Они придают вкус и аромат еде. Румяную корочку на хлебе и сдобах, на мясе, птице, а также тёмный цвет некоторых конфет, пива, ликёров тоже обеспечивают пищевые гликотоксины.
- \* Их больше в пище, приготовленной при высоких температурах: жареной, запечённой, особенно сделанной на гриле.
- \* КПГ запускают ряд вредных реакций, действуя на сосуды, клетки иммунной и нервной систем, на соединительную ткань. В результате включаются процесс запрограммированной гибели клеток (апоптоз), системные воспалительные реакции во всём организме и нарушается работа эндотелия - внутренней оболочки сосудов, что приводит в конечном счёте к атеросклерозу.
- \* Процесс накопления КПГ в организме необратим, выводятся они с большим трудом.

# \*НОРМА КПГ в ДЕНЬ- 8000

Курица грудка в панировке обжаренная духовка 25 мин. с кожей	9961
Курица грудка в панировке обжаренная во фритюре 20 мин	9722
Курица грудка с кожей температура приготовления 450°C в течение 45 мин	8244
Курица грудка панированная/обжаренная на сковороде	7430
Курица грудка жареная 45 мин с кожей	6639
Курица грудка без кожи запечёная при температуре 450°C 15 мин	5828
Курица грудка обжаренная на сковороде 13 мин максимум	4938
Курица грудка жаренная на гриле	4849
Курица грудка без кожи обжаренное с соусом	4768
Курица грудка без кожи панированная	4558
Курица грудка полосками обжаренная с маслом канола 7 мин	4140
Курица грудка полосками обжаренная без масла 7 мин.	3554
Курица грудка в горшечке (приготовленный в жидкости на среднем огне) 10 мин	2480
Курица грудка без кожи приготовленная на СВЧ 5 мин	1524
Курица грудка без кожи вареная 15 мин	1076
Курица грудка тушеная в фольге 15 мин на среднем огне	1058
Курица грудка без кожи сырая	769

## Как сократить потребление «конечных» продуктов

1

**Ешьте меньше блюд в панировке** или запечённых в духовке (панировка легко подрумянивается, в ней много сахаров и белка).

2

Мясо, птицу и рыбу лучше резать **мелкими кусочками** - они быстрее готовятся.

6

При приготовлении в рыбе образуется **меньше КПГ**, чем в мясе и птице, но при условии, что она не в панировке.

7

**Не разогревайте хлеб в тостере** - образующаяся при этом аппетитная румяная корочка полна КПГ.

4

**Предварительное маринование** мяса, птицы и рыбы **сокращает время готовки и количество КПГ** (но при условии, что в маринаде нет сахаров).

5

**Разогревать блюда** из мяса, птицы и рыбы лучше не в духовке, на сковороде или в микроволновке, а в пароварке (это, кстати, один из самых безопасных методов готовки).

3

**Старайтесь реже есть жареные или приготовленные на гриле** большие куски мяса или птицы (большой кусок дольше готовится, и, следовательно, время для образования КПГ увеличивается).



# ЖИРЫ: ПОЛЬЗА или НЕТ???

Согласно российским рекомендациям содержание жиров должно составлять 30% от общей калорийности рациона.

## Жиры

Жидкие

Растительного происхождения



Исключение:



Твёрдые (масла)

Животного происхождения



свиной жир

говяжий жир

бараний жир

Исключение:



# \* ЖИРЫ-30 % от основного рациона

В 100  
граммах

Суточная норма: 30% от общей калорийности ежедневного рациона



Масло рапсовое

99,9 г



Масло оливковое

99,8 г



Топленое масло

99 г



Сало свиное

92,8 г



Маргарин

82 г



Кедровый орех

67 г



Фундук

61,5 г



Утка

61,2 г



Буженина

50 г



- Построение клеточных мембран
- Синтез половых гормонов
- Отвечают за усвоение витаминов А, D, E, К
- Защищают от холода
- Игрют роль «подушки безопасности» для органов во время различных телесных повреждений
- Дают энергию во время длительной голодовки
- Необходимы для функционирования мозга и нервной системы



- Нехватка жиров:
  - истощение нервной системы
  - снижение сопротивляемости организма к инфекции
  - гормональный дисбаланс
  - раннее старение
- Избыток жиров:
  - ожирение
  - увеличение свертываемости крови
  - активация процессов образования печеночных и желчных камней
  - атеросклероз
  - дегенеративные процессы в области печени и почек
  - повышение артериального давления и нагрузки на сердце



Орех грецкий

60,8 г



Семя подсолн.

52,9 г



Фисташки

50 г

# \*Омега-3, 6,9

## \*ОМЕГА 3

жирная морская рыба (скумбрия, сельдь, форель, кета, нерка и др)

*Сколько нужно:*

Растительные масла-льняное, конопляное- 1 ч.л. в день  
2-4 порции рыбы в неделю

## ОМЕГА 6

Подсолнечное масло (нерафинированное)-10-15 гр/день

ОМЕГА 9- оливковое масло- 10-15 гр/день



# \*ЭФФЕКТЫ ОМЕГА 3

- ✓ Метаболический
- ✓ Антиагрегантный
- ✓ Ангиопротекторный
- ✓ Противовоспалительный
- ✓ Антиаллергический
- ✓ Неврологический
- ✓ Структурный



- Увеличивают приток крови к мышцам во время тренировок, что приводит к улучшению производительности.
- Благодаря их роли в поддержке здорового воспаления и снижении устойчивости к инсулину, а также улучшении обмена веществ, более высокие уровни потребления ЭПК и ДГК связывают с меньшим накоплением жира.

## □ Пищевые источники

- **РЫБА:** сельдь, скумбрия, семга (дикая)
- **РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА** (льняное, конопляное, рыжиковое)
- **ОРЕХИ**

## \* Состав жиров и масел (%)

Жиры и масла	НЖК	Ненасыщенные жирные кислоты				
		Олеиновая (ω9)	Линолевая (ω6)	Арахидоновая (ω6)	α-линоленовая (ω3)	ЭПК (ω3)
Молочный	52-70	27-40	3-5	<1	Следы	-
Свиной	<b>37-45</b>	<b>37-50</b>	8-10	1	Следы	-
Говяжий	53-60	42-43	3-5	<1	-	-
Бараний	55-65	36-43	3	-	-	-
<b>Рыбий</b>	<b>16-20</b>	<b>20-22</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6-8</b>
Оливковое	10-19	64-85	4-14	<1	-	-
Льняное	9	22	15	-	54	-
Конопляное	9,5	6-16	36-50		15-28	-
Тыквенное	8	32	45	-	15	-
Соевое	15	32	42	-	11	-
Пальмовое	<b>40</b>	<b>46</b>	11	3	-	-
Подсолн.	10-12	21-34	<b>51-68</b>	2	-	-

## \* ЖИРЫ РЫБ И МОРЕПРОДУКТОВ

Жиры	Скумбри я д-в.	Горбу ша	Палт ус	Нототе ния	Ледян ая	Трес ка	Суда к	Карп	Кревет ки	Кальм ар
Жиры	<b>18</b>	7	16,1	9,5	2,2	0,6	1,1	5,3	2,2	4,2
Фосфолипиды	<b>0,72</b>	0,47	-	0,97	0,55	0,47	-	0,75	-	<b>0,35</b>
Всего ЖК	<b>15,38</b>	6,57	13,91	7,81	2,02	0,35	0,74	<b>4,09</b>	2,01	2,88
НЖК:	<b>3,68</b>	2,63	3,87	2,26	0,63	0,1	0,24	1,16	0,48	1,01
МНЖК:	<b>7,19</b>	1,78	7,98	4,33	0,72	0,08	0,37	<b>2,57</b>	1,06	0,36
ПНЖК:	<b>4,51</b>	2,16	2,06	1,22	0,67	0,18	0,13	0,36	0,47	1,51
$\omega$ -6	<b>0,28</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	-	<b>0,02</b>	<b>0,27</b>	<b>0,01</b>	0,03
$\omega$ -3 ЭПК	<b>1,26</b>	<b>1,53</b>	<b>0,65</b>	<b>0,67</b>	<b>0,38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	-	<b>0,33</b>	<b>0,4</b>
$\omega$ -3 ДГК	<b>1,62</b>	следы	<b>0,72</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>	<b>1,04</b>

# Клетчатка для вашего организма:

**Eda+**  
edaplus.info

В 100  
граммах

Суточная норма: 25-35 грамм



Отруби ржаные

44 г



Какао порошок

35 г



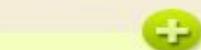
Льняное семя

27 г



Грибы сухие

27 г



- Чистит и стимулирует моторику ЖКТ
- Активизирует в кишечнике пищеварительные ферменты
- Поддерживает нормальную микрофлору в кишечнике
- Способствует размножению полезной микрофлоры
- Препятствует развитию вредных микроорганизмов
- Выводит из организма токсины и шлаки, уменьшает концентрацию вредных жиров



- Нехватка клетчатки:
  - переполнение организма шлаками и токсинами
  - неприятный запах тела
  - проблемы с сосудами
  - вялость работы ЖКТ
  - обострение сахарного диабета
  - лишний вес
- Избыток клетчатки:
  - метеоризм, вздутие живота и другие нарушения в работе кишечника (понос, запор)
  - тошнота, рвота
  - нарушение микрофлоры кишечника и моторики ЖКТ



Миндаль

15 г



Горошек зелен.

12 г



Пшеница

9,6 г



Шиповник

22 г



Инжир

18 г



Абрикосы

18 г



Рожь

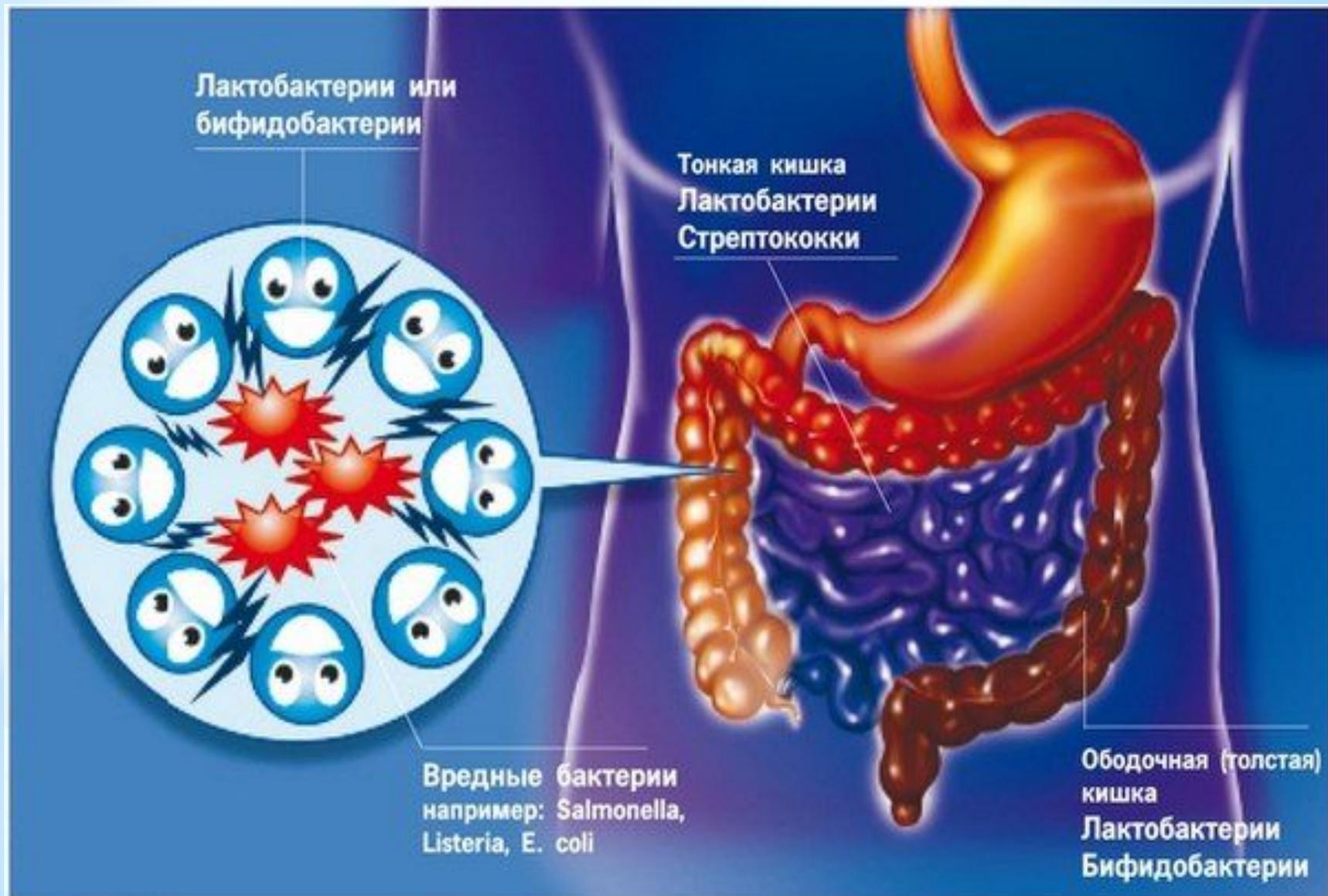
16,4 г



Кунжут

9,1 г

# ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК-ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ



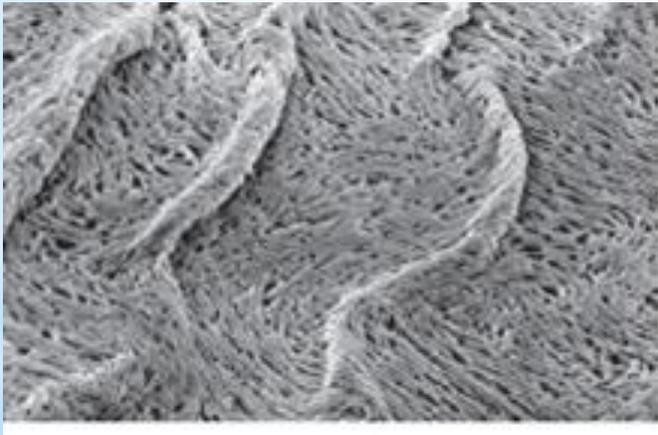
# \* Структурная организация микробиоты человека - биопленка

Общая поверхность:

Кожи – 2 м\*2

Системы дыхания – 80м\*2

ЖКТ – 300 м\*2

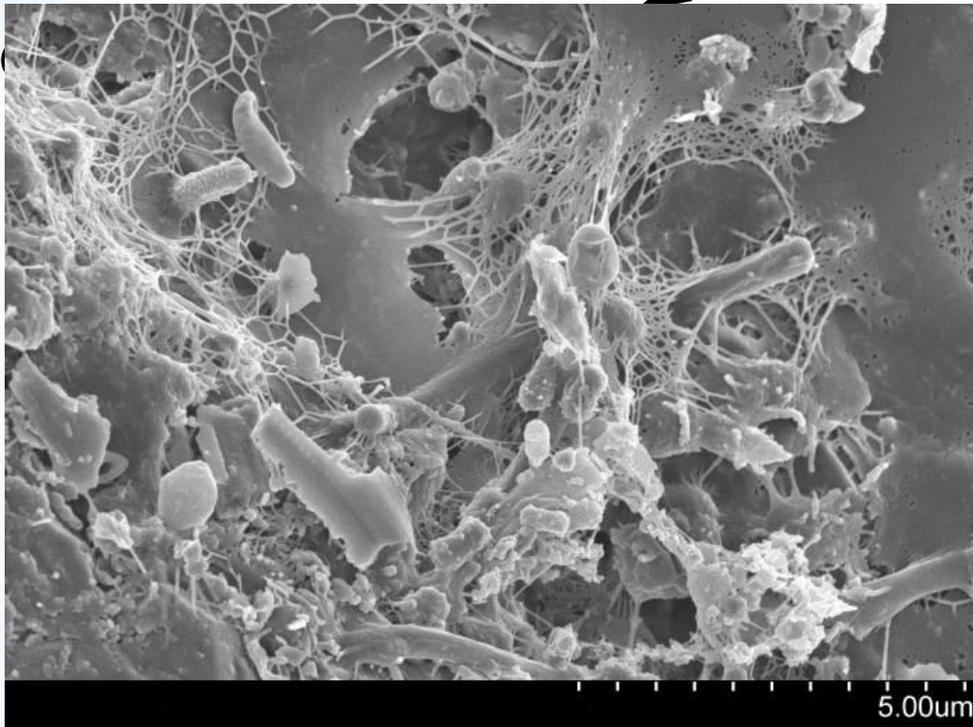


**Биопленка – это микробно-  
тканевый комплекс, в который  
входят:**

- микроколонии бактерий и их метаболитов,
- слизь (муцин),
- эпителиальные клетки слизистой оболочки и гликокаликс,
- клетки стромы слизистой оболочки (фибробласты, лейкоциты, нейроэндокринные клетки и др.).
- Бактериофаги на поверхности



Н



енки



# \* БЕЛКИ

## 60-80 г/кг в сутки

### Белки для вашего организма:

**Eda+**  
edaplus.info

В 100  
граммах

Суточная норма: 15% от общей калорийности ежедневного рациона



Желатин

87 г



Горчица

37 г



Соя

35 г



Семена тыквы

30 г



Икра осетровая

29 г



Молоко сухое

28,5 г



Арахис

26 г



Порошок какао

24 г



Фасоль

22 г



- Занимаются доставкой витаминов, жира и минералов ко всем клеткам организма
- Ускоряют различные химические процессы, происходящие в организме
- Борются с различными инфекциями, являясь антителами к различным заболеваниям
- Являются источниками важных аминокислот, которые необходимы как строительный материал для новых клеток и укрепления имеющихся



#### • Нехватка белка:

- слабость, нехватка энергии
- снижение либидо
- низкая сопротивляемость различным инфекциям
- нарушение функций печени, нервной системы
- атрофия мышц
- замедление роста и развития детей

#### • Избыток белка:

- хрупкость костей
- нарушение водного баланса в организме
- развитие подагры
- избыточный вес
- рак кишечника



Сервелат

24 г



Горох лущеный

23 г



Тунец

22,7 г



- Продукты питания, содержащие транс-жиры
- Малосольная селедка в пластиковых упаковках
- Продукты с большим количеством красителей и ароматизаторов
- Пища быстрого приготовления и длительного срока хранения

## ТРАНС-ЖИРЫ НА НАШЕМ СТОЛЕ



картошка фри



гамбургеры



пицца



чебуреки



пирожки



пироги



чипсы



майонез, соусы



поп-корн



торты



печенье



# \*ЧИТАЕМ ЭТИКЕТКИ

## Ключевые слова на этикетках

- «Трансжиры»
- «гидрогенизированный жир»
- «гидрированный жир»
- «частично гидрогенизированное растительное масло»
- «твердое растительное масло»
- просто «растительное масло», без указания, какое именно, из какого масличного растения,
- «partially hydrogenated cotton oil»
- «растительный жир»
- «комбинированный жир»
- «маргарин»
- «жир фритюрный».
- «сатурированные жиры»
- «отвержденный растительный жир»



Amount Per Serving	Calories	% Daily Value
Total Fat	7 g	
Saturated Fat	4 g	
<b>Trans Fat</b>	<b>1 g</b>	
Polyunsaturated Fat	1 g	20%
Monounsaturated Fat	0g	
Cholesterol	15 mg	
Sodium	430 mg	
Total Sugar	90 mg	

# \*Важно!

- Обязательно завтракайте
- Ешьте не менее 3-х раз в день
- Ежедневная норма овощей и фруктов-400,0
- Включайте в ежедневные рацион продукты, содержащие полезные бактерии.
- Ограничивайте рафинированные продукты и сладости
- Контролируйте количество продуктов, содержащих транс жиры
- Не превышайте суточную норму калорий
- Ужинайте за 4 часа до сна.





*С Днем  
здорового пищеварения!  
Питайтесь правильно!*