



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

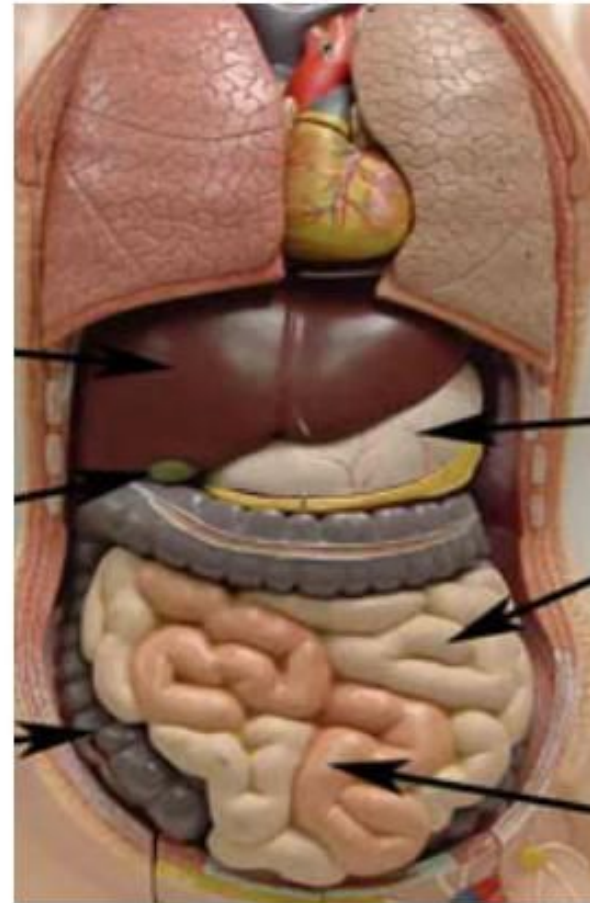
Окружающая
среда,
экология



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.

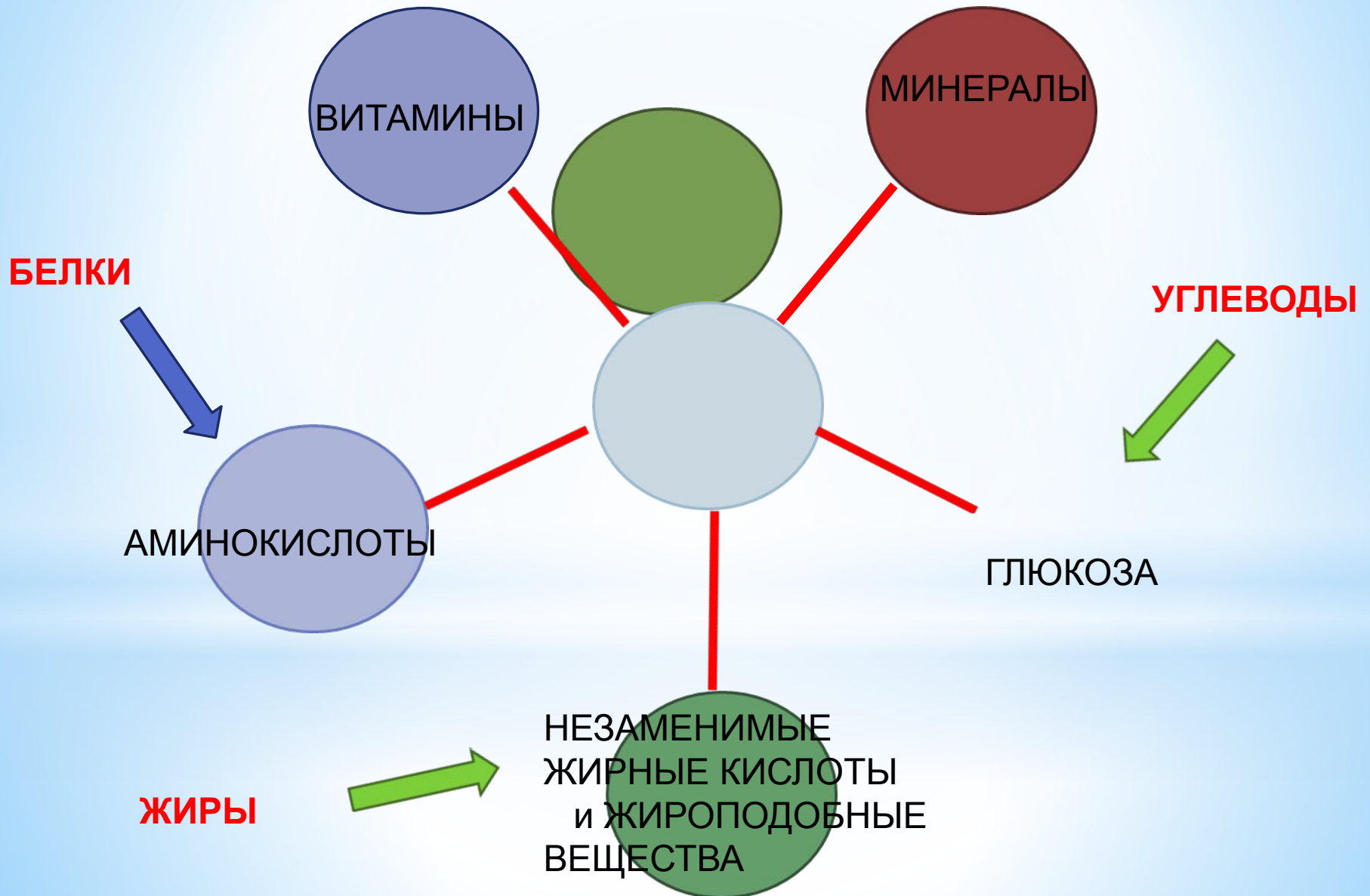
Она состоит из нескольких отделов:

- **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;**

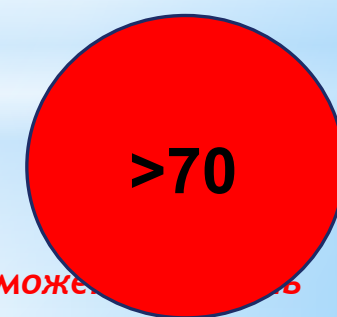
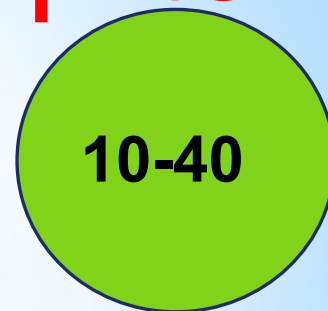
Йогурт		35
Груша		30
Молоко (любой жирности)	30	
Творог		30
Шоколад без добавок (>85% какао)	20	
Брокколи		15
Отруби (овса, пшеницы и т.п.)		15
Капуста кочанная	15	

* **средний 40-70;**

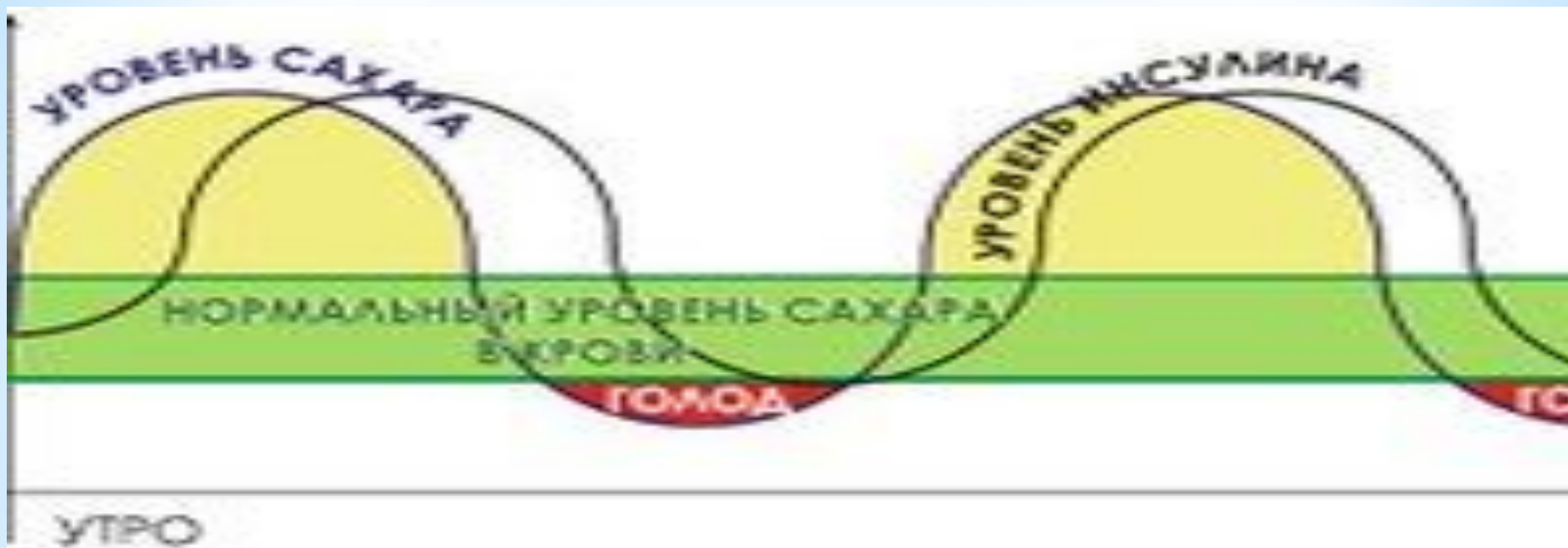
Гречка (каша, мука или хлеб из цельного зерна)	40	
Макароны из цельной пшеницы «аль денте» (5 минут)	40	
Ржаной хлеб из непросеянной муки грубого помола		

* **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 **блюдов 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



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 улучшению 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	37-45	37-50	8-10	1	Следы	-
Говяжий	53-60	42-43	3-5	<1	-	-
Бараний	55-65	36-43	3	-	-	-
Рыбий	16-20	20-22	2	3	3	6-8
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	40	46	11	3	-	-
Подсолн.	10-12	21-34	51-68	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	18	7	16,1	9,5	2,2	0,6	1,1	5,3	2,2	4,2
Фосфолипиды	0,72	0,47	-	0,97	0,55	0,47	-	0,75	-	0,35
Всего ЖК	15,38	6,57	13,91	7,81	2,02	0,35	0,74	4,09	2,01	2,88
НЖК:	3,68	2,63	3,87	2,26	0,63	0,1	0,24	1,16	0,48	1,01
МНЖК:	7,19	1,78	7,98	4,33	0,72	0,08	0,37	2,57	1,06	0,36
ПНЖК:	4,51	2,16	2,06	1,22	0,67	0,18	0,13	0,36	0,47	1,51
ω -6	0,28	0,14	0,07	0,05	0,02	-	0,02	0,27	0,01	0,03
ω -3 ЭПК	1,26	1,53	0,65	0,67	0,38	0,06	0,02	-	0,33	0,4
ω -3 ДГК	1,62	следы	0,72	0,31	0,25	0,1	0,04	0,02	0,12	1,04

Клетчатка для вашего организма:

Eda+
edaplus.info

В 100
граммах

Суточная норма: 25-35 грамм



Отруби ржаные

44 г



Какао порошок

35 г



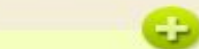
Льняное семя

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

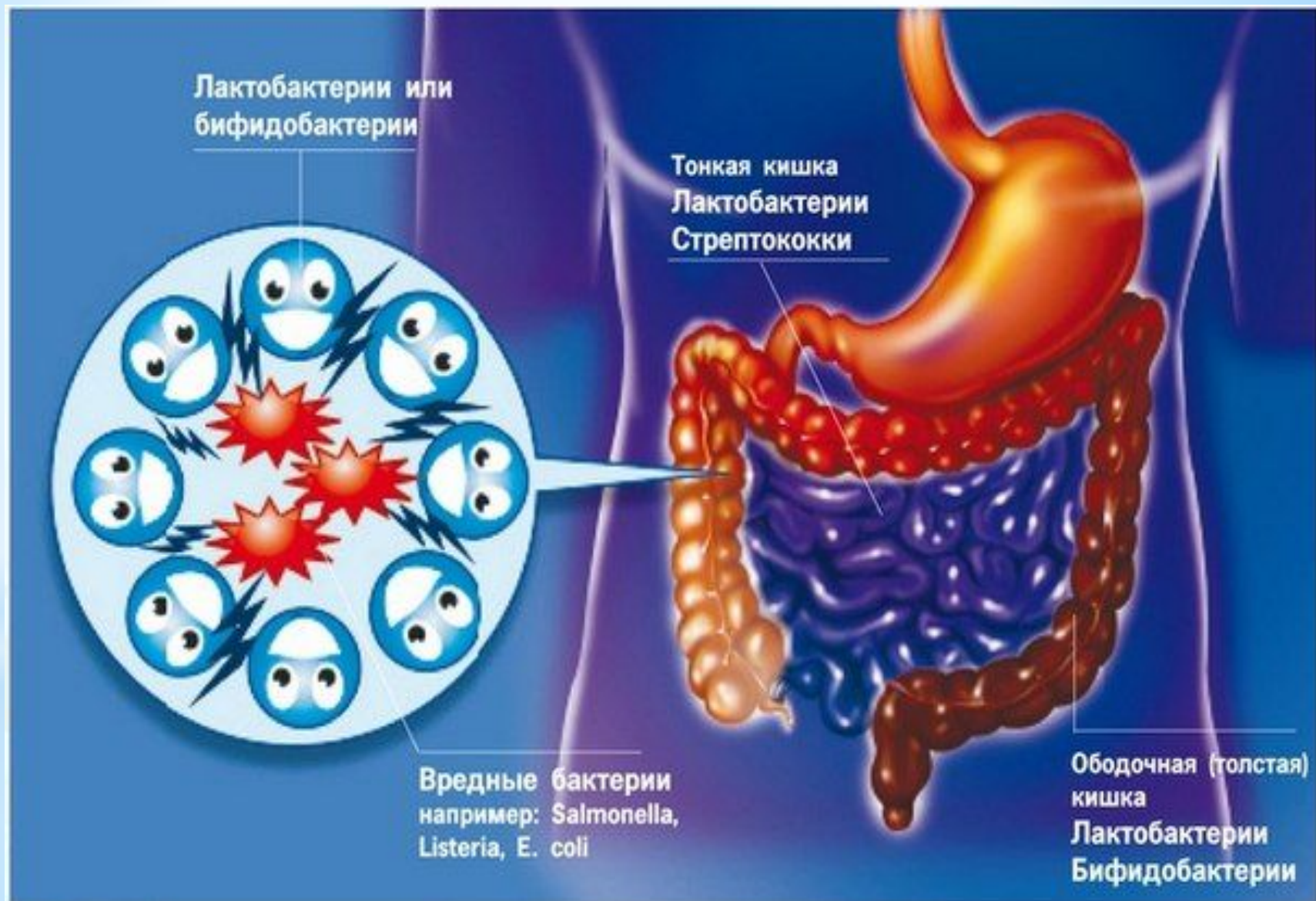
16,4 г



Кунжут

9,1 г

ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК-ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ



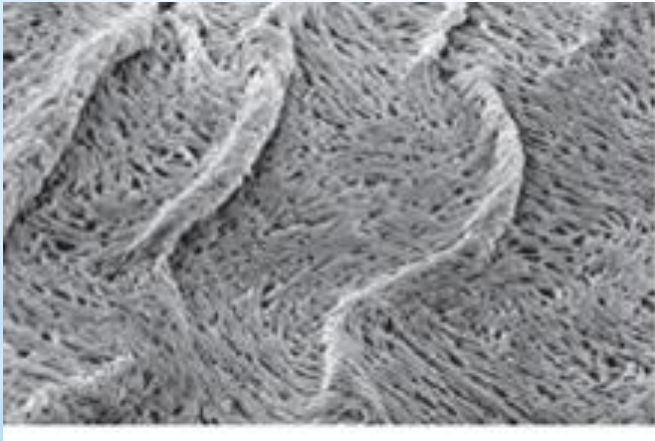
* Структурная организация микробиоты человека - биопленка

Общая поверхность:

Кожи – 2 м*2

Системы дыхания – 80м*2

ЖКТ – 300 м*2

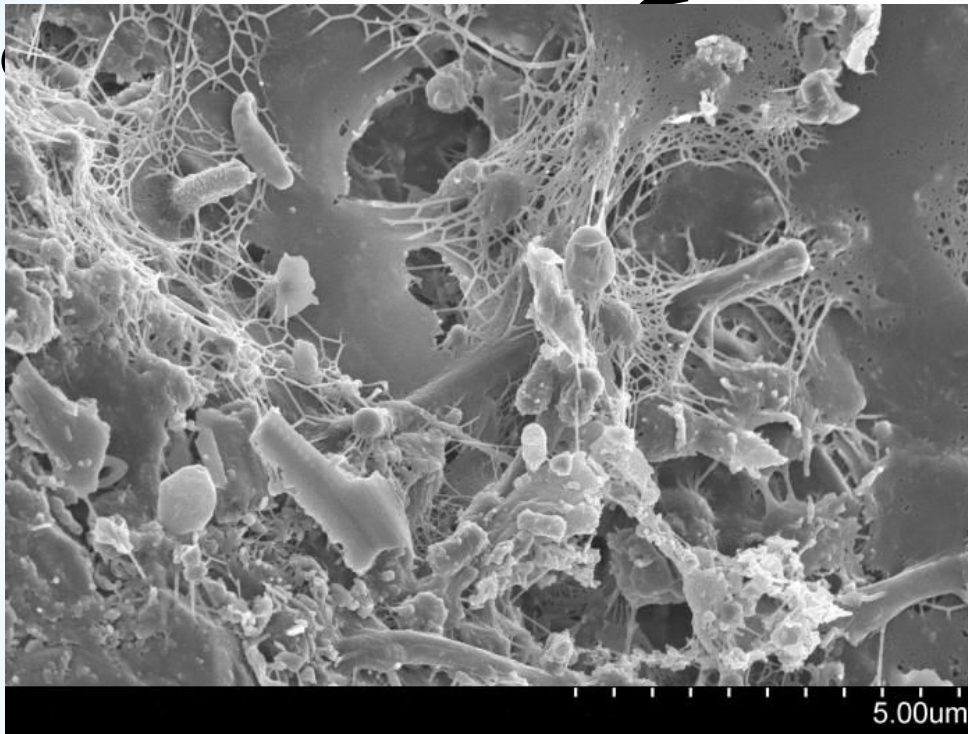


**Биопленка – это микробно-
тканевый комплекс, в который
входят:**

- 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 селёдка 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	
Trans Fat	1 g	
Polyunsaturated Fat	1 g	
Monounsaturated Fat	0g	
cholesterol	15 mg	
	430 mg	
	90 mg	
		20%

*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!*