

Презентация на тему

Культура питания

Правила рационального питания

Примерные рекомендации
пациентам по правильному
питанию

Презентацию подготовила

Студентка 6 курса,
леч/фак-та, 26 группы

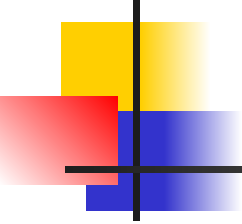
Квиникадзе В.Г



Вопросы темы

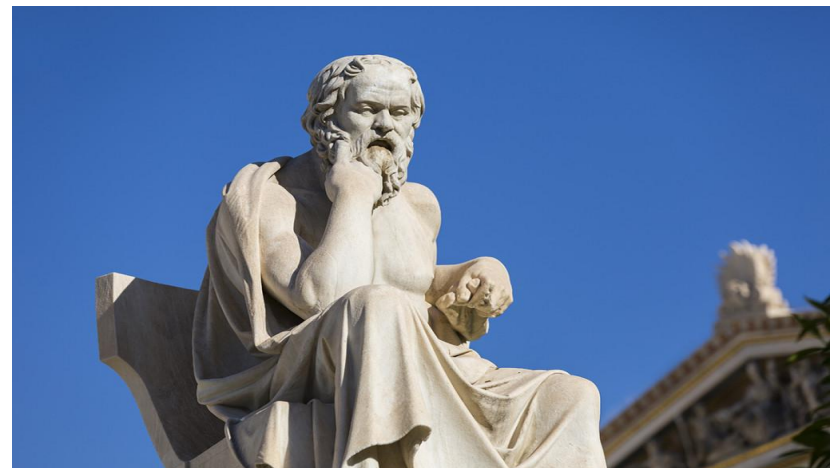
1. Актуальность
2. Культура питания
3. Принципы здорового питания
4. Рекомендации пациентам

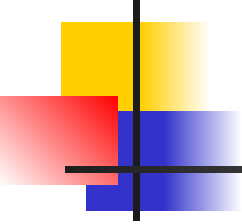
Актуальность

- 
-
- Как показывают современные исследования, индивидуальное здоровье человека более чем на 50 % зависит от его образа жизни. А из чего же состоит здоровый образ жизни, какие его основные составляющие?
 - Это, прежде всего, умеренное и сбалансированное питание



«Жить надо не для того, чтобы есть, а
есть для того, чтобы жить» (Сократ)



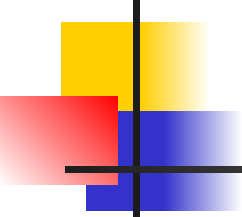


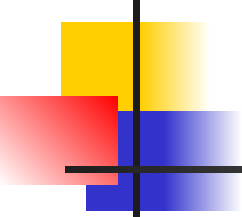
Культура питания — это оптимальное для человека количество и качество съедаемой пищи. Может ли человек определить, сколько ему нужно есть?

Главное правило – это соответствие количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма. Нельзя переедать, но нельзя и ходить голодным. Какую же пищу рекомендуется употреблять?



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

- 
-
- Пища должна состоять на **15-20 % из белков**
 - **на 20-30 % – из жиров** (треть из которых должна быть твердыми или животными жирами)
 - **Оставшиеся 50 %** должны приходиться на **углеводы**, а они содержатся во фруктах, овощах, злаках, орехах



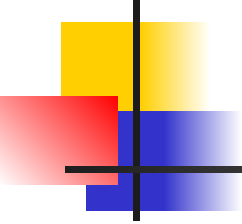
Основные принципы рационального питания

- Умеренность
- Сбалансированность
- Дробное питание: не наедаться за один или два раза, а есть понемногу, но часто – четыре или пять раз в день
- Разнообразие питания
- Биологическая полноценность продуктов



Расшифруем эти принципы

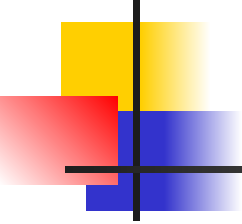
- Умеренность – это исключение переедания, но полное обеспечение потребности организма в калориях в соответствии с затратами энергии
- Разнообразию – употреблять большое разнообразие продуктов, чтобы в пище присутствовал большой набор биологически активных веществ
- Четырехразовое питание предполагает равномерное потребление пищи небольшими порциями

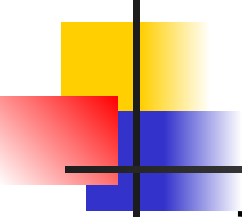
- 
-
- Сбалансированность – это удовлетворение потребности организма в незаменимых жизненно важных веществах, присутствие которых в пище создает оптимальные, наилучшие условия для обмена веществ
 - Полноценность питания – это питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми макро- и микроэлементами, что зависит от ежедневного систематического потребления свежих овощей и фруктов, особенно зелени

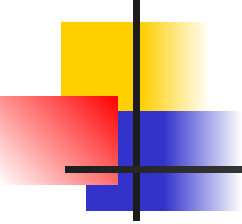
13 правил рационального питания

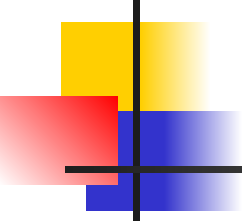
- Ешьте только при ощущении голода
- Принимайте пищу в хорошем настроении, тщательно её пережёвывая и смачивая слюной. Без этого она не сможет полностью расщепиться, что приведёт к брожению и гниению в кишечнике
- Основу суточного рациона должны составлять овощи и цельные злаки (в сумме до 80%), соотношение между которыми зависит от места проживания, климата, национальных традиций, индивидуальных предпочтений; бобовые и морские овощи 5-10%; супы 5%; иногда другие продукты



- 
-
- Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов. Исключите копчёности, колбасы, кондитерские изделия, печенье, сахар, конфеты, белый хлеб и т. п
 - Никогда не ложитесь спать после еды, особенно на спине (при этом затрудняется выход желчи из желчного пузыря)
 - Старайтесь не «перекусывать» в перерывах между основными приёмами пищи. До назначенного часа еды можно утолить голод небольшим количеством фруктов, но ни в коем случае не конфетами
 - Пейте качественную (не газированную), желательно талую воду

- 
-
- Жидкость употребляйте не позднее, чем за 15-20 минут до еды, и не раньше чем через 1,5-2 часа после (а после приёма белковой пищи – через 3-4 часа). Старайтесь не употреблять жидкость во время еды, ибо жидкость, принятая с пищей, унесёт с собой большую часть разбавленного желудочного сока, ослабляя этим пищеварительный процесс
 - Вставайте из-за стола с лёгким чувством голода, оно пройдёт через 15-20 минут. Если почувствовал, что наелся – значит, ты переел. А если чувствуешь, что переел – значит, ты отравился

- 
-
- Питайтесь, сообразуясь со своей индивидуальной конституцией. Не забывайте о насыщении организма минералами и витаминами. Приучайте себя есть только то, на что есть желание. А «правильное» желание появится тогда, когда ваш организм достаточно очистится. Он сам воспротивится принимать
 - Принимайте пищу 3-4 раза в день. Лучше пропустить приём пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний приём пищи не позднее 20 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кефир, простоквашу, съесть фрукты

- 
-
- Во время заболеваний до нормализации температуры ничего не ешьте. Пейте воду, соки, настои лекарственных трав
 - Съеденная пища должна быть компенсирована двигательной активностью

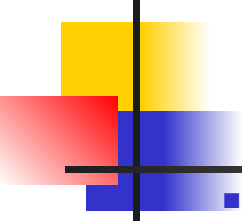


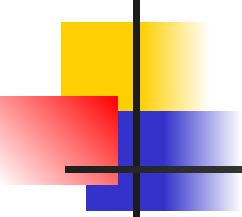
Рациональное питание

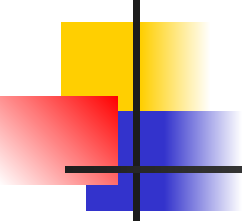
- Рациональное или сбалансированное питание – это процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для покрытия энергетических затрат.



Рекомендации пациентам по правильному питанию

- 
- Никогда не ходите за продуктами на голодный желудок. Если вы голодны, то склонны купить больше, чем необходимо
 - Не приобретайте продукты в избыточном количестве
 - Не покупайте продукты, которые не любят члены вашей семьи, — вам придется их съесть самому
 - Покупайте низкожировые молочные продукты
 - Приобретайте овощи — зеленые, желтые, красные. Увеличьте долю листовых овощей (салат, капуста)

- 
-
- Выберите нежирное мясо – обезжиренную говядину, мясо кролика, индейки, цыплят-бройлеров. В рацион обязательно должна входить и рыба! Не пренебрегайте морепродуктами и морской капустой
 - Откажитесь от колбас и сосисок, сарделек — они содержат скрытые жиры. Помните: 2 сардельки — это 50 г жира, 100 г диабетической колбасы без видимого жира — это около 25 г жира, 100 г копченой колбасы — от 25 до 50 г жира
 - Не забывайте фрукты, преимущественно яблоки и цитрусовые. Ограничьте бананы, виноград, хурму

- 
-
- Хлеба берите немного! Лучше ржаной, с отрубям или цельным зерном
 - Не покупайте кондитерские изделия
 - Сыр лучше нарезать в магазине — ломтики будут более тонкие, это позволит вам съесть меньше

Спасибо за внимание!

