Питание и здоровье: современные подходы, принципы, рекомендации

К.м.н., доцент Белокрылова Л.В.

Рациональное питание – это своевременное и правильно организованное обеспечение организма оптимальным количеством пищи, включающей энергию и пищевые вещества в необходимых количествах и правильном соотношении.

Здоровое питание = рациональное питание + питание как фактор профилактики или риска основных заболеваний человека (сердечно-сосудистые, онкологические, гипертония, сахарный диабет и др.).

Недостаточность пищевых веществ

«Богатое»питание

Нарушения питания

Заболевания, связанные с недостаточностью питания

- Белково-энергетическая недостаточность
- Йод-дефицитные заболевания
- Недостаточность витамина А
- Дефицит железа
- Недостаточность фтора
- Недостаток других пищевых веществ (вит. В12, вит. Д, цинк)

Питание и ИБС

	Япония	Вост. Финляндия
Потребление НЖ населением	3% кал-ти	22% кал-ти
ОХС плазмы	4,3 ммоль /л	7,0 ммоль /л
Случаи ИБС за 15 лет	144 на 10000	1202 на 10000

-Великобритания: 30% различие значений ОХС определяет 4-х кратное различие частоты ИБС.

-Диеты, богатые МНЖК и ПНЖК, снижают уровень ОХС на 15% и уменьшают частоту ИБС.

-Эксперты ФАО /ВОЗ рекомендуют:

1. Снизить потребление ХС до уровня менее 300 мг / день.
2. ПНЖК должны обеспечивать не менее 3% кал-ти рациона.

Связи между определенными компонентами питания и развитием рака

Локализация рака	Жир	Вес	Клетчатка	Фр. ов.	Алкоголь	Копч. сол. мар.
Легкие				-		
Молочная железа	+	+			+ / -	
Толстая кишка	+ +		-	-		
Простата	+ +					
Мочевой пузырь				-		
Прямая кишка	+			-	+	
Эндометрий		+ +				
Полость рта				-	+	
Желудок				-		++
Шейка матки				-		
Пищевод				-	++	+

Последствия потребления алкоголя

Цели в потреблении пищевых веществ (ВОЗ,1991 г.)

	Пороги потребления	
	Низший	Высший
Общие жиры, % энергии	15%	30%
Насыщенные ЖК	0%	10%
ПНЖК	3%	7%
ХС пищи, мг/день	0	300
Общие УВ, % энергии	55%	75%
Сложные УВ, % энергии	50%	70%
ПВ как некрахмальные ПС, г/д	16	24
Общие ПВ, г/день	27	40
Свободные сахара, % энергии	0%	10%
Белок, % энергии	10%	15%
Соль, г/день	Не известен	6

Потребление энергии – по группам, для взрослых – ИМТ на уровне 20-22 кг/м^2

Основные рекомендации по питанию

1. Рекомендуется ежедневное потребление (4 и более раз) овощей и фруктов, особенно желтых и темно-зеленых, продуктов из цельного зерна, бобовых.
2. Потребление белка поддерживать на умеренном уровне.
3. Сохранять и поддерживать здоровый вес тела, обеспечивая баланс между количеством потребляемой энергии (кол-вом пищи) и физической активностью.
4. Снизить потребление соли до 6 г и менее в день.
5. Поддержать достаточный уровень потребления Са.
6. Не принимать неоправданно больших доз витаминно-минеральных комплексов, аминокислот, белков и др. добавок к пище.

Группы пищевых веществ и свойственный им набор пищевых веществ

Продукты из зерна	+	Овощи, фрукты	+	Молочные продукты	+	Мясо, рыба, птица, бобовые	=	Правильное питание
Белки				Белок		Белок		Белок
				Жир		Жир		Жир
УВ		УВ						УВ
ПВ		ПВ						ПВ
Вит В1		Вит В1				Вит В1		Вит В1
Вит В2				Вит В2		Вит В2		Вит В2
Вит РР						Вит РР		Вит РР
Фолацин		Фолацин				Фолацин		Фолацин
				Вит В12		Вит В12		Вит В12
		Вит С						Вит С
		β-каротин (вит А)		Вит А				Вит А
				Вит Д				Вит Д
				Са				Са
Железо		Железо				Железо		Железо
Цинк				Цинк		Цинк		Цинк
Магний		Магний		Магний		Магний		Магний

Правила индивидуального здорового питания

1. **Употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов каждый день.**
2. **Помните! Нет пищи абсолютно «хорошей» или совершенно «плохой».**
3. **Балансируйте потребление продуктов и блюд из различных групп.**
4. **Поддерживайте здоровый вес тела, изменяя количество потребляемой пищи и физическую активность.**
5. **Ешьте пищу небольшими порциями.**
6. **Ешьте регулярно без больших перерывов.**
7. **Изменяйте свое питание постепенно.**
8. **Употребляйте больше продуктов, богатых клетчаткой.**
9. **Ограничивайте потребление жира.**
10. **Ограничивайте потребление чистого сахара.**
11. **Ограничивайте потребление поваренной соли.**
12. **Избегайте потребления алкоголя.**

Пирамида здорового питания