



Нерациональное питание

Выполнила:
Савинкина
Кристина
Группа 305-2

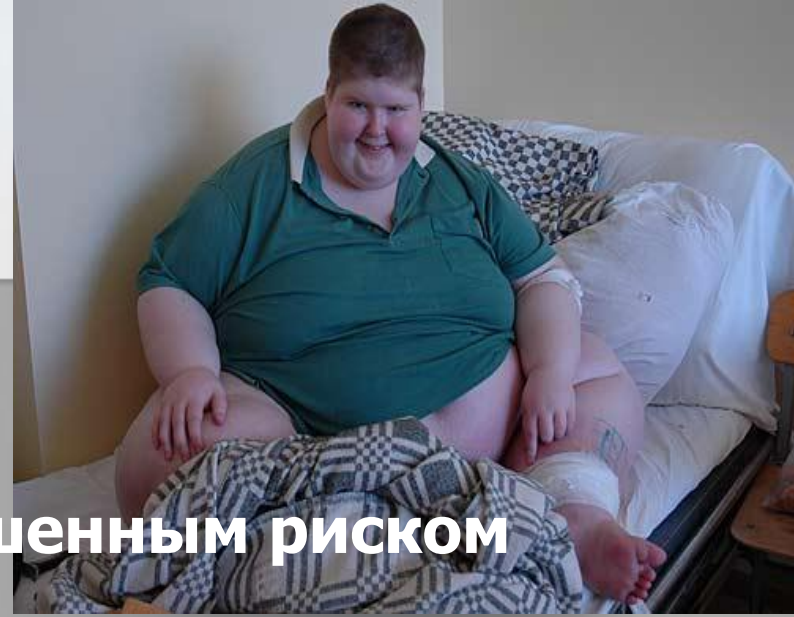


Существуют доказательства определенной взаимозависимости между питанием и развитием основных неинфекционных хронических заболеваний (НИЗ), составляющих проблему для здравоохранения. Многие компоненты питания, а также их соотношение являются факторами риска для здоровья.



РИСК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, СВЯЗАННЫЙ ФАКТОРАМИ ПИТАНИЯ

Нерациональное питание повышает риск развития сердечно-сосудистых (ССЗ), онкологических заболеваний и болезней обмена веществ. Потребление насыщенного жира и ХС вызывает повышение уровня ХС крови с развитием атеросклероза и тенденции к повышению агрегации тромбоцитов. Это приводит к ишемической болезни сердца, инсульту, заболеванию периферических артерий.



Ожирение связывают с повышенным риском развития ряда заболеваний (инсулиннезависимого сахарного диабета, гипертонии, инсульта, некоторых видов рака и т. д.). Потребление йода с пищей — решающий фактор профилактики зоба и других синдромов, связанных с иододефицитом. Развитию остеопороза способствует низкое потребление кальция и витамина Д, особенно в подростковом возрасте. И, наконец, запоры и дивертикулез кишечника может предотвратить потребление с пищей сложных углеводов.



Значение проблемы





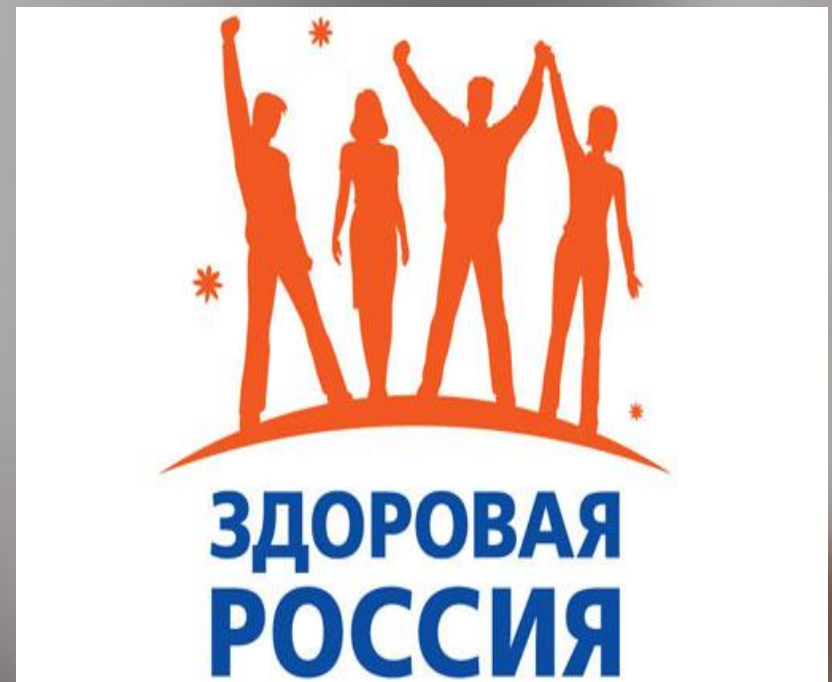
Профилактические мероприятия

1. Осуществление национальной политики в области питания;
2. Диета.





3. Информирование общественности о здоровом питании.





Рекомендации по здоровому питанию и профилактике заболеваний.





Цели мероприятий



Стоимость





Практические советы по выбору и приготовлению здоровой пищи

а. Снижать количество жиров;



б. увеличить потребление крахмала и клетчатки;



в. Уменьшить потребление сахара;



г. Снижать потребление соли;

