ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

«Культ здорового питания развивайте с рождения»

ПИТАНИЕ – одна из базовых потребностей человека.

Еда – это счастье и проклятье человечества, ведь она поддерживает жизнь, но она же и губит (некачественные продукты, переедание, ожирение).

«Наши пищевые вещества должны быть лечебными средствами, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами»

Гиппократ

Иначе

«Пусть пища будет лекарством, а лекарством пусть будет пища»

Для нормального роста и гармоничного развития организма человека необходимо здоровое питание, критерием рациональности, которого является:

1. полноценность рациона по качеству, разнообразие продуктов питания;
2. сбалансированность по количеству, по соотношению белков, жиров и углеводов.

К ингредиентам питания относят

- **органические вещества** - белки, жиры, углеводы, нуклеиновые кислоты.
- **микронутриенты** – витамины и минералы.
- **ВОДА** - преобладающий компонент всех живых организмов и рациона питания.

«ЖИЗНЬ – ЕСТЬ СПОСОБ СУЩЕСТВОВАНИЯ БЕЛКОВЫХ ТЕЛ»

Ф.Энгельс

В образовании белков участвуют только 20 аминокислот, их называют основными.

10 из них незаменимые, должны поступать с растительной пищей, т.к. синтезируются в растениях.

Синтез белка подчиняется закону «ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО».

Если не будет хватать хотя бы одной аминокислоты, синтез белка прекратится.

В период наиболее интенсивного роста в организме человека синтезируется около 100 грамм белков в сутки, из которых:

- на долю печени приходится около - 23 г,
- белков мышц – 32 г,
- гемоглобина – 8 грамм и т.д.

Поэтому суточная потребность в белке не менее 100 грамм в сутки, из них:

- 2/3 животного происхождения,
- 1/3 растительного происхождения.

У беременных, у лиц с тяжелой физической нагрузкой выше - до 120-150 грамм.

При недостаточном поступлении белков с пищей происходит распад белков ряда тканей во имя обеспечения жизнедеятельности целостного организма (для синтеза гормонов, ферментов).

Т.е. строительные белки «жертвуют» собой.

Степень усвоения белков и аминокислот пищи зависит от количественного и качественного состава углеводов и жиров (липидов).

Жиры - липиды

Функции:

- **гормональная** (половые гормоны, мужские и женские)
- **защитная** – мембраны клеток (чем больше жиров в мембране клеток, тем больше она живет)
- **энергетическая** (как резерв, не норма для организма)

Источники жиров животного происхождения - сливки, сыры, яйца, сливочное масло.

Источники жиров растительного происхождения - растительные масла, орехи, семечки.

Углеводы, а именно глюкоза – основной источник **энергии**. Из нее в большей степени синтезируется АТФ, универсальное «топливо» клетки и всего организма.

Следующие функции углеводов:

- структурная и рецепторная, входят в состав мембраны клеток.
- входят в состав ДНК, РНК (хромосом, генетической информации)

Источники углеводов: овощи, фрукты, злаки, молочный сахар - лактоза.

В растительных организмах на долю углеводов приходится до 80% сухой массы.

Углеводы участвуют в переваривании и усвоении белков, жиров и самих углеводов.

Суточная потребность в 4-5 раз выше потребности в белках и жирах.

Углеводы - основной источник энергии

При дефиците углеводов в организме, энергия образуется при распаде жиров и белков, что является патологией для организма, т.к. при отсутствии углеводов они распадаются с образованием токсических веществ, например кетоновых тел.

Витамины и микроэлементы

«оживляют» белки, жиры и углеводы, обеспечивают их функции. Без них белки, жиры и углеводы балласт. Так например, белок–глобин в соединении с железом образует фермент гемоглобин - фермент с функцией переноса кислорода.

Другой пример тот же белок-глобин в соединении с йодом, образует гормон щитовидной железы трийодтиронин и т.д.

Сбалансированность ингредиентов:

1 : 1 : 4-5

- белки-100 гр.
- жиры 100 гр.
- углеводы 400-500 гр.

Процесс переваривания пищи

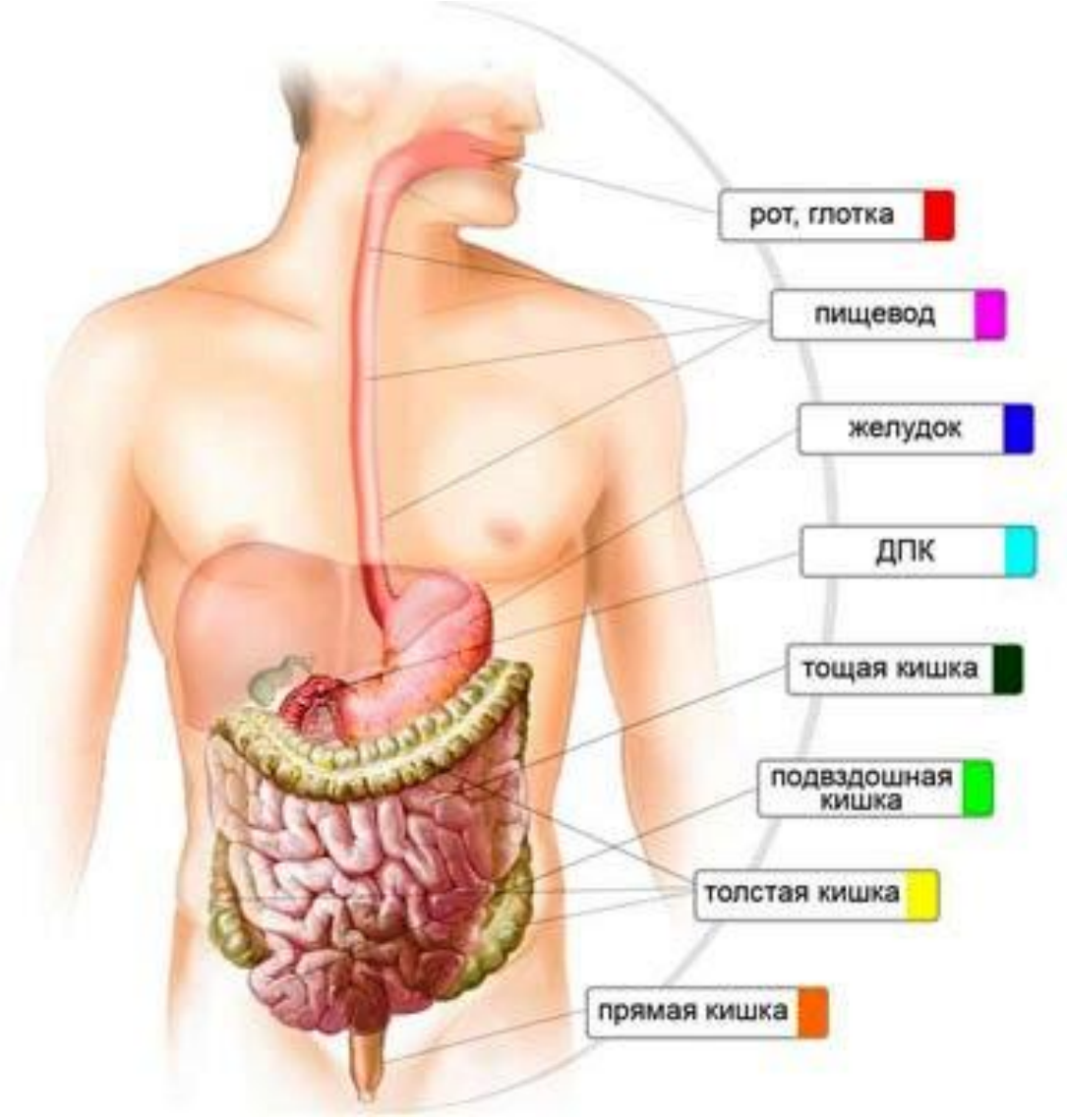

Рисунок органов пищеварения, начиная с ротовой полости кончая прямой кишкой.

Аппетит и голод

Аппетит – от лат. желание, потребность. Это ощущение, связанное с потребностью в пище, физиологический механизм, регулирующий поступление в организм пищевых веществ.

При длительном отсутствии пищи аппетит переходит в ощущение голода.

Голод – это стресс, пробуждающий инстинкт употребить пищу, без учета «душевных» потребностей к пище.

«Животное насыщается, человек ест, умный человек умеет питаться»

Брилья-Саварен

Если *голодный* на вопрос:

«Хотите ли вы есть?»

отвечает: «Да» и не важно что,

то *не голодный* отвечает: «Смотря что» - **вот это аппетит.**

Аппетит – это душевные переживания, потребность к определенным продуктам питания, блюдам и т.д.

Голод – это врожденный инстинкт, вызванный «пустым желудком», общей слабостью, отсутствием энергии.

Аппетит воспитывается, вырабатывается, формируется. Поэтому важно воспитывать культ здорового питания с рождения.

С рождения ребенок проявляет чувство голода к грудному молоку, с введением блюд прикорма у него формируется аппетит. Если приучать к употреблению здоровых продуктов питания (без ГМО, консервантов усилителей вкуса, пищу не возрасту), то у него не буде проблем с пищеварением, обменными нарушениями, организм будет здоровым.

Родители, имея не здоровый аппетит, формируют его у ребенка.

Самое время, формируя здоровый аппетит у ребенка с рождения, оздоравливать свой. Для этого необходимы волевые усилия и терпение.

Попытайтесь! Помните!

«Ты то, что ты ешь!».

Если у вас в рационе питания преобладае **«мертвая»** нездоров пища, она становится «киллером» для вашего организма.

В нем образуется огромное количество клеток-киллеров иммунной системы, разрушающих ваш организм.

Факторы, влияющие на аппетит:

- индивидуальные особенности обмена веществ
- интенсивность выработки гормонов
- уровень энергозатрат

Варианты изменения аппетита: высокий, низкий, извращенный.

Задача вашего доктора разобраться в причинах изменения аппетита.

ОБРАЩАЙТЕСЬ К ДОКТОРУ!

Не пытайтесь решить проблему самостоятельно, т.к. перечисленные факторы имеют особенности в диагностике и коррекции, в компетенции только доктора.

Ваша задача - выполнять его советы.

Биоритмы обмена веществ

с 4.00 утра до 12.00 дня	→ протекают процессы очищения организма	→ Нужна энергия, пища должна быть из углеводов (каши, овощи, фрукты)
с 12.00 до 21.00 вечера	→ протекают процессы пищеварения	→ Полноценное питание белки : жиры : углеводы
с 21.00 до 4.00 утра	→ протекают процессы синтеза, роста, восстановления (только во время сна)	→ Ночью пищу не употреблять. Следует спать

К вопросу о вегетарианстве

Пора прекратить дискуссию о вегетарианстве – как о самом здоровом питании. Научные исследования подтверждают обратное.

Доказано, при вегетарианском питании развивается дефицит белка, витаминов и микроэлементов.

ПОМНИТЕ!!! Животная пища богата белками, жирами, витаминами и микроэлементами.

Органические кислоты, ферменты, углеводы овощей и фруктов помогают процессу пищеварения, лучшему усвоению животной пищи, устраняя гнилостные процессы в кишечнике.

ПОЭТОМУ, ***питание должно быть разнообразным, сбалансированным, т.е.*** ***рациональным.***

«Культ питания следует воспитывать с зачатия»

Вкусовые качества, аппетит ребенка закладываются в утробе матери. Питание беременной стимулирует созревание ферментов желудочно-кишечного тракта плода. Рациональное питание способствует нормальному развитию ребенка.

Питание беременной и кормящей матери

Продукты	Количество, г брутто в сутки	
	Беременные	Кормящие
Хлеб пшеничный	120	150
Хлеб ржано-пшеничный	100	100
Мука пшеничная	15	20
Крупы, бобовые, макаронные изделия	60	70
Картофель	200	200
Овощи разные, зелень	500	500
Фрукты свежие	300	300
Сок фруктовый	150	150
Фрукты сухие	20	20
Сахар	60	60
Кондитерские изделия	20	20
Мясо, птица 1 кат.	170	170
Рыба	70	70
Молоко, кефир и др. кисломолочные продукты 2,5% жирности	500	600
Творог 4-9% жирности	50	50

Питание беременной и кормящей матери

Продукты	Количество, г брутто в сутки	
	Беременные	Кормящие
Сметана 10% жирности	15	15
Масло сливочное, н/с	25	25
Масло растительное	15	15
Яйцо диетическое, шт.	1 / 2	1 / 2
Сыр твердый	15	15
Чай	1	1
Кофе	3	3
Соль йодированная	5	8
Химический состав наборов:		
Белки, г	96	104
в т.ч. животные, г	60	60
Жиры, г	90	93
в т.ч. растительные, г	23	25
Углеводы, г	340	370
Энергетическая ценность, ккал	2556	2735

Будьте здоровы!