

# Культура питания – основа здорового образа жизни

---

*Горячева Т.В.,  
зав.каф. МПОО, к.м.н.*

Красноярский краевой институт повышения  
квалификации и профессиональной  
переподготовки работников образования

# Пути формирования здоровья человека

## Образовательные программы

учителей

учеников

родителей

## Создание здоровьесберегающей среды

## Мониторинг здоровья

## Сохранение здоровья человека

# Деятельность по формированию культуры питания



# ОСОБЕННОСТИ ХАРАКТЕРА ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

Высокое потребление животных жиров по сравнению с растительными

Недостаточное потребление полноценного белка

Достаточное потребление сложных углеводов – злаковых, картофеля

Высокое потребление простых углеводов – сахара

Дефицит витаминов А, Е, С, фолиевой кислоты

Дефицит минеральных веществ – кальций, железо

Дефицит микроэлементов – йод, фтор, селен, цинк

Дефицит пищевых волокон

# Потребление основных продуктов питания населением Красноярского края в сравнении с физиологическими нормами, %

<b>Наименование продукции</b>	<b>1998</b>	<b>2002</b>	<b>2004</b>	<b>2006</b>	<b>2007</b>
Хлебопродукты	102,2	93,4	105,2	101,2	102,2
Картофель	100,7	106,2	109,5	99,6	99,0
Овощи и бахчевые	52,9	55,1	64,6	61,1	60,2
Фрукты , ягоды	27,9	28,9	35,2	34,3	36,4
Мясо, мясопродукты	90,5	85,4	89,3	100,8	93,0
Яйца,шт.	75,0	81,8	87,2	83,9	83,7
Молочные продукты	78,1	59,3	68,5	63,8	70,3
Рыбопродукты	68,0	60,0	64,0	73,2	79,1
Сахар, кондитерские изделия	64,4	59,2	49,0	52,9	60,8
Масло растит.,другие жиры	90,5	97,6	111,9	104,8	114,4

# Причины, способствующие нарушению здоровья

(по данным социологического исследования)

	Мужчины		Женщины		Всего	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Экологические факторы	111	33,3	184	48,5	295	41,4
Условия труда	167	50,1	238	62,8	405	56,9
Социальная напряженность	62	18,6	49	12,9	131	18,4
Нерациональное питание	180	54,1	274	72,3	454	63,8
Вредные привычки	156	46,8	48	12,7	204	28,6
Неудовл. здравоохранение	87	26,1	132	39,6	219	30,8
Другие причины	52	15,6	54	14,2	106	14,9
Ни с чем не связываю	63	18,9	44	11,6	107	15,1
Итого	333	46,7	379	53,3	712	100,0

# Особенности характера питания населения Красноярского края

Ниже физиологических норм потребления белковых продуктов животного и растительного происхождения (мяса, рыбы и морепродуктов), фруктов, овощей, что определяет фактическое снижение объемов потребления энергии и белка с пищей и создает условия для формирования групп населения с признаками белково-калорийной недостаточности

# Особенности характера питания населения Красноярского края

У населения с низкими доходами дефицит энергии и белка составляет порядка 20.0 % от нормируемых величин

# Особенности характера питания населения Красноярского края

Значительное увеличение в рационе жителей края, независимо от уровня доходов, продуктов питания с повышенным содержанием углеводов и липидов (на 15,0-25,0 % от нормируемых величин), что способствует увеличению заболеваний эндокринной системы, заболеваний органов пищеварения, обострению имеющихся хронических заболеваний

# Особенности характера питания населения Красноярского края

Использование пищевых добавок, генетически модифицированных продуктов как в составе готовых к употреблению пищевых продуктов, так и в качестве самостоятельных пищевых добавок к пище. В 2007 году на территории Красноярского края было отобрано 205 проб пищевых продуктов, из них в 31 пробе обнаружены ГМИ.

# Обнаружение ГМИ по группам продуктов на территории Красноярского края в 2007 г.

Наименование продукции	Число исследованных проб на ГМИ		Доля проб с ГМИ, %
	всего	Из них содержат ГМИ	
Всего	205	35	17,1
Из них импортируемые	37	5	13,5
Мясо и мясопродукты	104	30	28,8
Прочие	26	5	19,2
Из них импортируемые	11	5	45,5

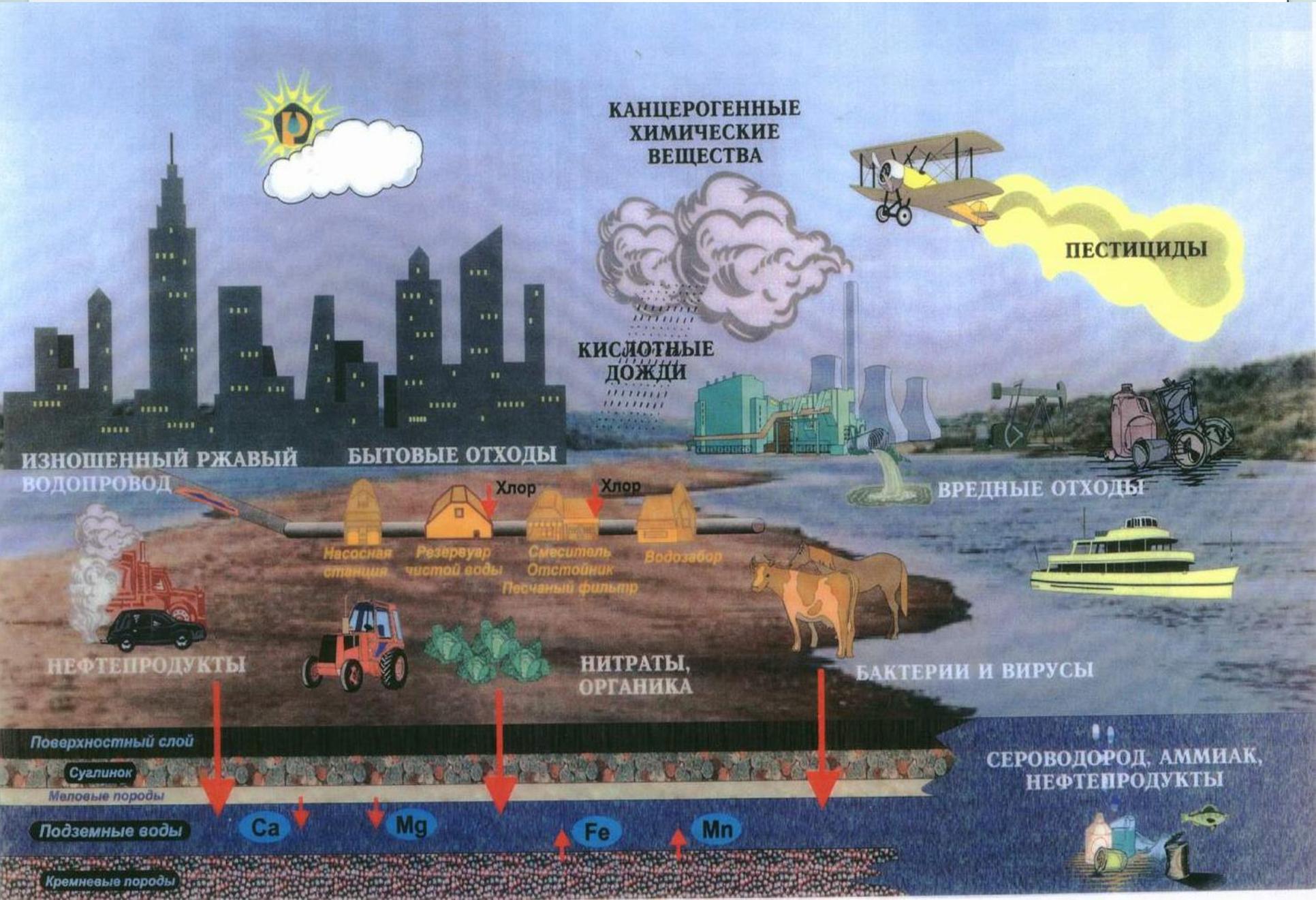
# Особенности характера питания населения Красноярского края

Дефицит йода в почве, воде, а значит и в продуктах питания местного производства является провоцирующим фактором широкого спектра расстройств здоровья, важнейшим из которых является диффузный (эндемический) зоб

# Особенности характера питания населения Красноярского края

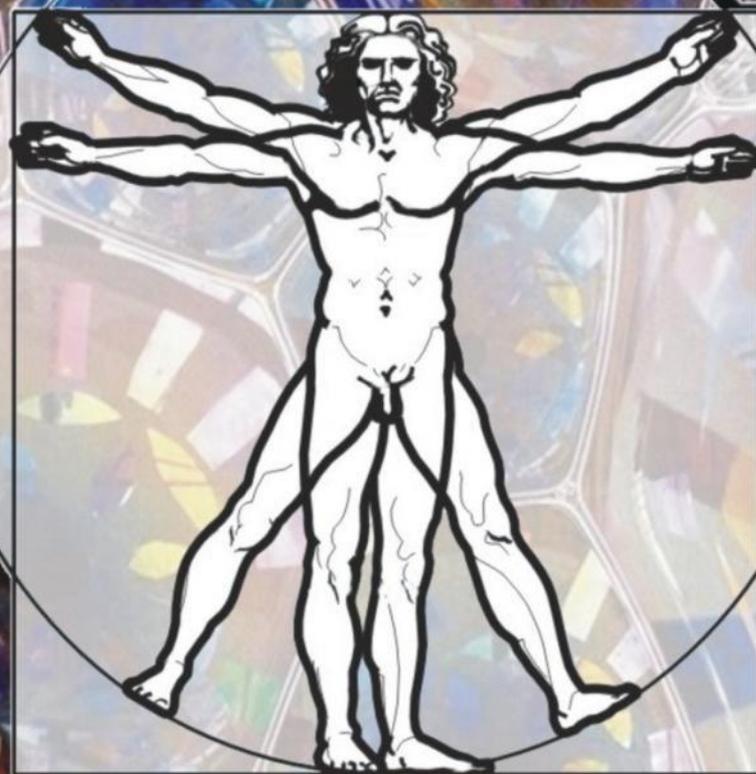
Наиболее значимым загрязнителем по критерию удельного веса нестандартных проб на протяжении последних лет наблюдения остаются **нитраты**, что является следствием сбора урожая при не выдерживании сроков ожидания после азотных подкормок растений

# Как защитить свой организм?



**МИНЕРАЛЫ**

**ВИТАМИНЫ**



**КИСЛОРОД**

**ВОДА**

**ПИТАТЕЛЬНЫЕ  
ВЕЩЕСТВА**

**Пищевые продукты - это**

**употребляемые человеком в пищу продукты в натуральном или переработанном виде (подвергнутые кулинарной или промышленной обработке). Это те объекты окружающей природы и продукты их переработки, которые могут быть использованы человеком для питания в качестве источников энергии и «строительных» веществ.**

**Все пищевые продукты состоят из необходимых организму питательных веществ**

# Пищевые вещества (нутриенты)

**макронутриенты**  
(нужны в больших количествах, измеряются десятками граммов ежедневно)

**микронутриенты**  
(нужны в малых количествах, измеряются долями граммов)

**Б**

**Ж**

**У**

**vit**

**биоэлементы**

**Пищевые  
волокна**

**Питьевая  
вода**

**Минеральные  
вещества**

# Запасы питательных веществ

- При истощении:
  - белковое голодание
  - гипо-, авитаминозы
  - дефицит микроэлементов

При избытке:

- белковый перекорм
- высококалорийная пища при низких энергозатратах сопровождается ожирением (ГБ, АС, СД, рак)
- химические элементы (профвредности, экологическое неблагополучие – Hg, Pb, Cd, Al, I, Cr, Fe)

# Питание

*Это процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ необходимых для покрытия его энергетических затрат, построения и обновления тканей, поддержания репродуктивной способности, обеспечения и регуляции функций организма*

```
graph TD; A[Питание] --> B[избыточное]; A --> C[недостаточное]; A --> D[достаточное];
```

избыточное

недостаточное

достаточное

избыточного  
питания здоровых  
людей

---

Гиподинамия

Стресс

Отсутствие  
культуры  
питания

Нерациональное  
потребление лекарств

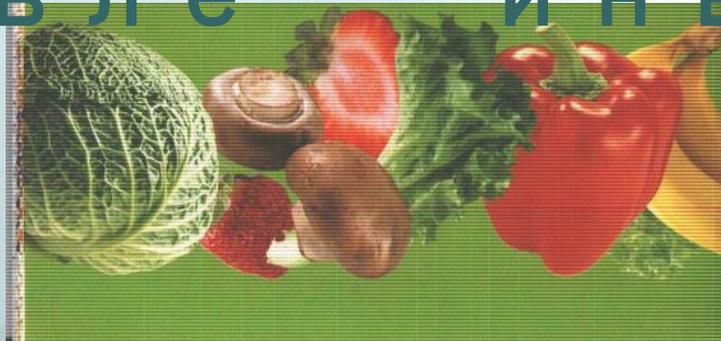
# Алиментарные заболевания

Ожирен  
ие

Дистро  
фии

Пищевые  
отравле  
ния

Глистные  
инвазии



# Анорексия

---

Это психическое расстройство, отмеченное стремлением к максимальной худобе и потере веса, являющееся следствием опасения чрезмерной полноты.

Наблюдается искаженное восприятие своего образа, а именно беспокойство о мнимом увеличении веса, даже если такого не имеется.

# Анорексия

Среди психических заболеваний стоит на первом месте по количеству смертельных исходов. В нашей стране первый случай зафиксирован в 1952 году. В России сегодня от анорексии страдает каждая двадцатая девушка. Основная группа риска — девушки в возрасте от 12 до 24 лет.



# Признаки :

-потеря массы не менее 25% от первоначальной;

-неприязнь к процессу приема пищи;

---

-плохая переносимость холода и тепла;

-неправильная самооценка с утратой способности различать толщину и худобу;

-снижение температуры тела;

-снижение артериального давления;

-аменорея (отсутствие менструаций в течение 6 месяцев и более в возрасте 16-45 лет);

-патологическая боязнь утратить контроль над весом;

-не определяется подкожная жировая клетчатка;

-нарушение сна;

-социальная изоляция;

-неспособность к сосредоточению, нарушение суждения.

Актриса Кристина Риччи боролась с анорексией десять лет. В одном интервью она призналась, что рецепт сохранения худобы получила от Трейси Гольд.



Трейси Гольд – манекенщица и актриса – практически довела себя до голодной смерти, но сумела вылечиться и вернуться к актерской карьере. Написала автобиографическую книгу "Комната для



# «Синдром Барби»

---

постоянное чувство депрессии, напряжения, вины, которое приходит от просмотра модных журналов, показов мод, фильмов и концертов; ориентация на похудание.



# Классические теории питания

## Античная теория питания

Связана с именами Аристотеля и Галена и является частью их представлений о живом.

Согласно этой теории питание всех структур организма происходит за счет крови, которая непрерывно образуется в пищеварительной системе из пищевых веществ в результате сложного процесса неизвестной природы. В печени происходит очистка этой крови, после чего она используется для питания всех органов и тканей.

На основе этой теории были построены многочисленные лечебные диеты древних.

# Классические теории питания

## Теория сбалансированного питания

Эта теория возникла более 200 лет назад и преобладала в диетологии до последнего времени.

Крупный вклад в развитие теории сбалансированного питания внесли академик А.А.Покровский и его ученики.

Суть теории сбалансированного питания сводилась к оценке пищевых веществ, которые должны находиться между собой в благоприятных качественных и количественных соотношениях

# Классические теории питания

## Теория адекватного питания

Эта теория вобрала все ценное, что было в сбалансированной теории, но появились и новые положения. В разработку этой теории внес существенный вклад акад. А.М.Уголев.

Суть этой теории заключается в том, что питание должно быть не только сбалансированным, но и адекватным, то есть соответствовать возможностям организма.

# П Р И Н Ц И П Ы

р а ц и о н а л ь н о г о

п и т а н и я

1. ~~Безопасность~~

п и т а н и я

2. Адекватность

3.

Сбалансированнос

ть

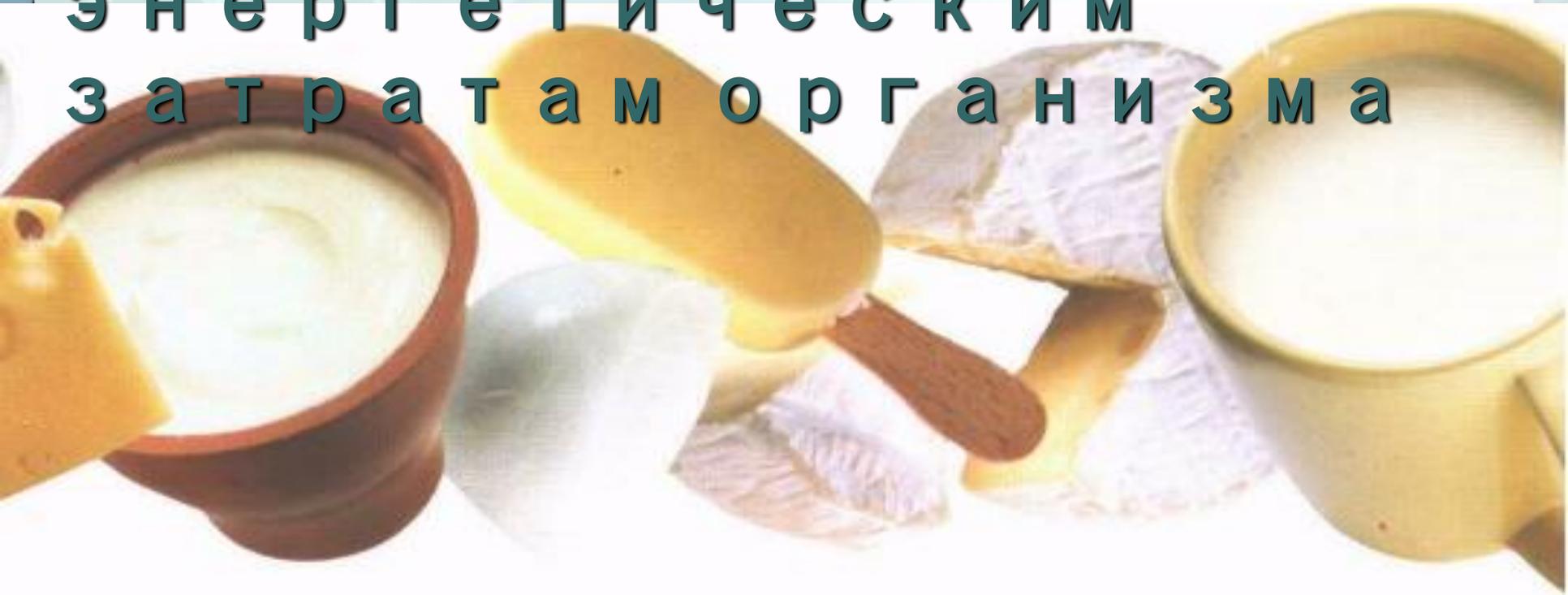
4. Режим питания

5. Пища должна

приносить

# Адекватность питания

Э т о к а л о р и й н о с т ь  
с у т о ч н о г о р а ц и о н а,  
о т в е ч а ю щ а я  
э н е р г е т и ч е с к и м  
з а т р а т а м о р г а н и з м а



# Энергетические затраты

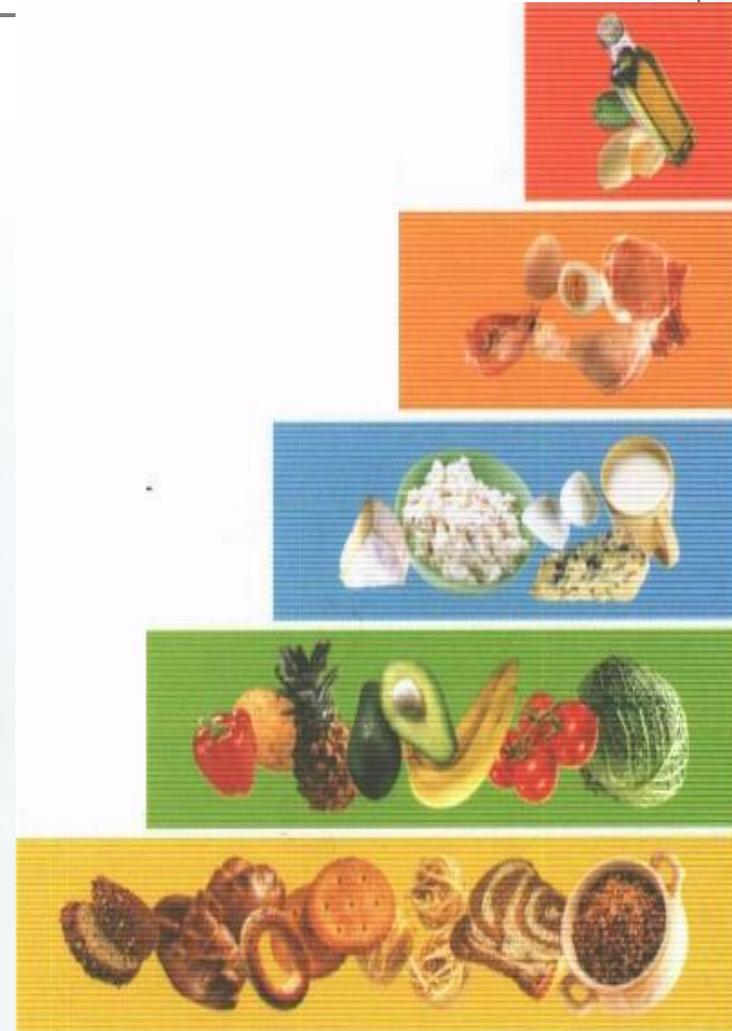
---

Регулируемые:  
трудова  
я  
деятельность или  
физическая  
активность

Нерегулируемые:  
основной обмен 1000–1200  
ккал и

# БЕЛКИ

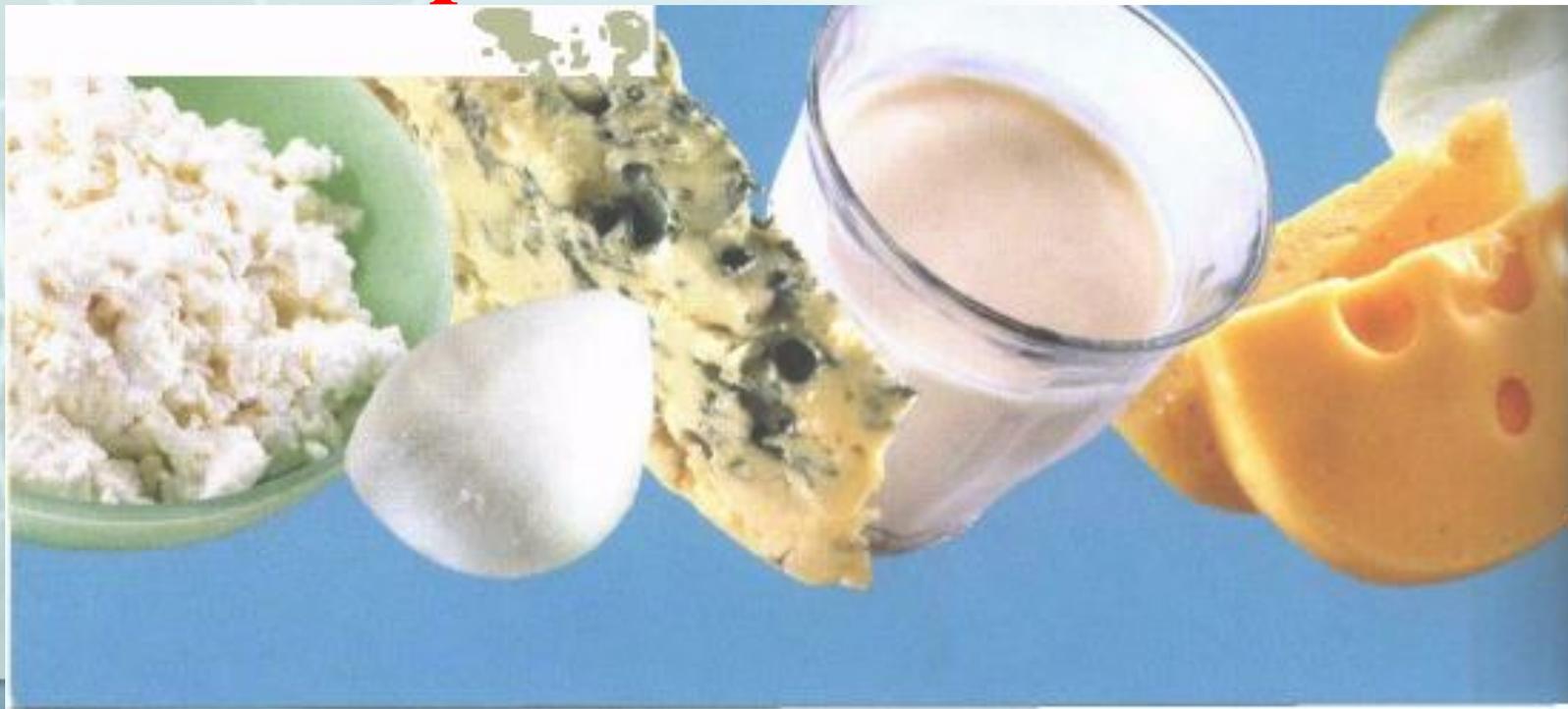
К полноценным белкам относятся прежде всего животные белки. Это белки молока, мяса, рыбы, яиц. Некоторые растительные белки тоже относятся к полноценным, например, белки бобовых, риса, картофеля, капусты, но чаще неполноценные, т.к. отсутствует 1 или несколько аминокислот (хлеб).



# Липиды

животные

растительные



# Значение:

- 1 Липиды – это энергетический продукт
- 2 Липиды увеличивают естественную резистентность организма
- 3 Липиды – источник жирорастворимых ВИТАМИНОВ



**Животные жиры** тугоплавкие, поэтому хуже всасываются и меньше усваиваются.

Исключение составляет сливочное масло, его усвояемость ~ 100%, с ним мы получаем все жирорастворимые витамины.

**Сыры, жирные сорта рыбы, творог** содержат метионин, необходимый для работы печени.

**Жиры повторного** потребления (перегретые жиры) могут приводить к возникновению онкологических заболеваний.

# **Растительные масла**

---

**Способствуют выведению холестерина из организма.**

**Входят в состав мембран от 15 до 50%, поэтому усиливают эластичность и прочность стенок сосудов.**

**Регулируют обменные процессы в коже и эпителии кишечника.**

# ЖИРЫ

---

**Растительные масла холодного отжима дают полный комплекс НЭЖК и жирорастворимых витаминов**

**Горячий отжим - рафинированное масло теряет полезные вещества**

# Углеводы

моносахара

полисахара

дисахара



# **Значение:**

**Углеводы - энергетический продукт.**

**Метаболиты служат для построения других органических соединений (рибозы – РНК).**

**Углеводы – поставщики витаминов и минеральных веществ**

**«Защищенные» углеводы защищены клетчаткой от быстрого переваривания, они и всасываются медленно, переход в жир или не происходит, или происходит очень медленно. Содержатся во фруктах, ягодах, овощах**

**«Незащищенные» углеводы – сахар,**



# ВОДА В ОРГАНИЗМЕ



70 %

1. Внутриклеточная жидкость
2. Межклеточная жидкость
3. Внутрисосудистая жидкость: кровь, лимфа
4. Прочие жидкости: спинно-мозговая жидкость, желудочный сок, моча, слюна, панкреатический сок, кишечный сок.

# Влияние обезвоживания на организм человека

**1%-обезвоживание** — Появляется жажда.

**2%-обезвоживание** — Появляется чувство беспокойства, уменьшается аппетит и 20% работоспособности.

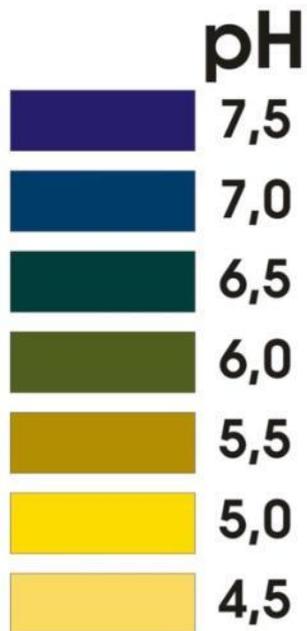
**4%-обезвоживание** — Чувство тошноты, головокружение, эмоциональная нестабильность, усталость.

**6%-обезвоживание** — Теряется координация, связанность речи.

**10%-обезвоживание** — В придачу ко всем более ранним симптомам нарушается терморегуляция. Начинают гибнуть клетки.

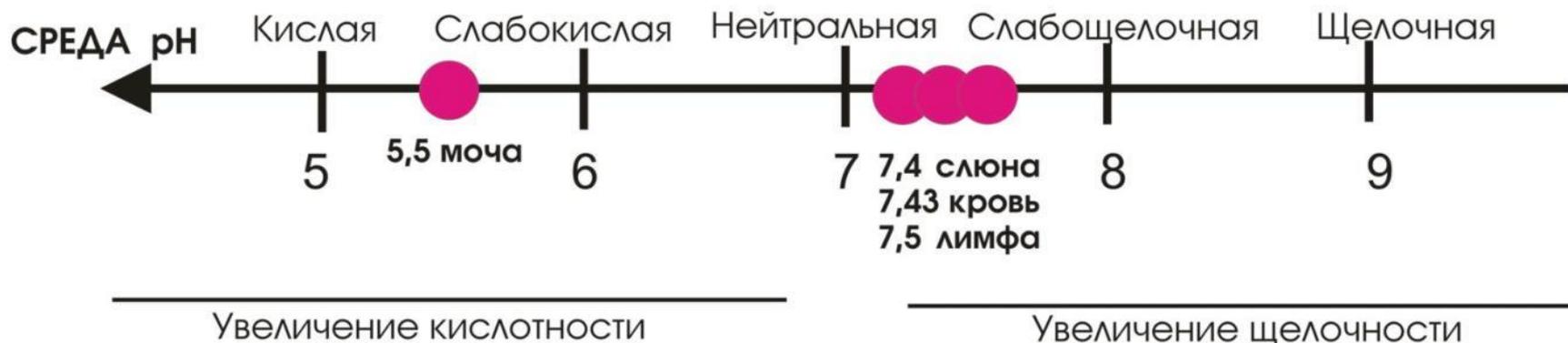
**11%-обезвоживание** — Теперь уже недостаточно срочно напиться воды. Химический баланс организма претерпел серьезные изменения. Чтобы восстановить его, необходима профессиональная медицинская помощь.

**20%-обезвоживание** — Может наступить смерть.



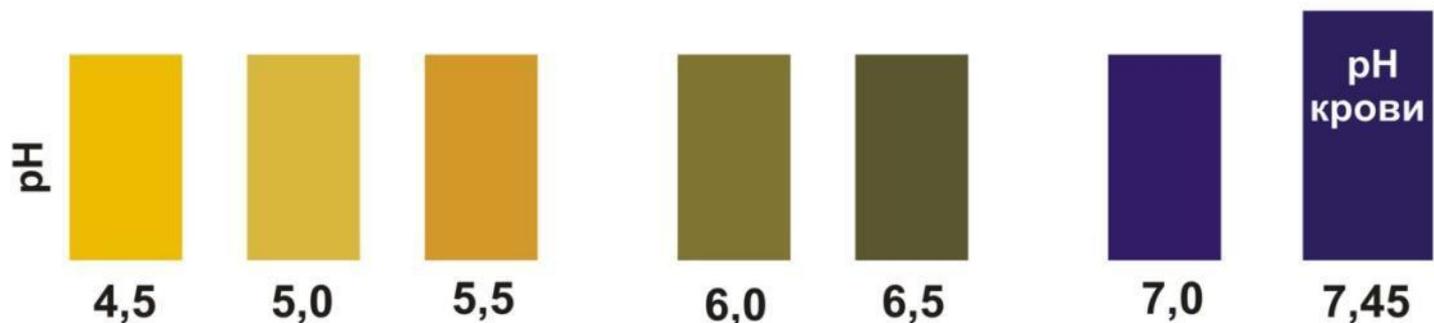
## КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Известно, что pH биологических жидкостей организма колеблется в пределах от 7,0 до 7,5 (за исключением тех жидкостей, которые изначально имели кислую реакцию (желудочный сок и моча)). Сдвиг кислотно-щелочного равновесия в сторону закисления может привести к развитию болезней.



# Показатель PH продуктов питания

напитки		
- сладкая газированная вода (3,16)	- черный кофе (5,58)	- свежавыжатый сок
- сок в упаковке (3,92)	- молоко сырое (6,19)	проросшей пшеницы (7,40)
- черный чай (4,26)	- водопроводная вода (6,55)	- коралловая вода (7,50)
- дистиллированная вода (4,79)	- свежавыжатый морковный сок (6,68)	- вода с микрогидрином (8,00)
<b>кислая среда</b>	<b>нейтральная среда</b>	<b>щелочная среда</b>



кислая среда		нейтральная среда		щелочная среда	
- консервированный тунец (3,76)	- гамбургер (3,98)	- крупяные блюда (5,52)	- белый хлеб (5,63)	- арбуз (6,67)	- свеженарезанный салат (6,98)
- бекон вареный (4,02)	- пицца (4,34)	- свежатлантический лосось (5,78)	- сыр (5,92)	- спирулина (7,00)	- бананы (7,19)
- копченый лосось (4,91)	- мороженое (5,17)				
<b>еда</b>					

**Безопасность  
продуктов питания  
оценивается по:**

---

**Органолептическим  
свойствам**

**Физико-химическим или  
лабораторным показателям**

**Биологическим критериям**

**(гельминты, продукты генной  
инженерии)**

**Радиационным показателям**

**Суррогаты – отличие по химическому  
строению от оригинала, но близкие по  
вкусу**

---

**Продукты со сниженной пищевой  
ценностью**

**Условно годные продукты – имеются  
условия для приготовления и  
применения**

**Фальсифицированные продукты–  
с заведомо изменёнными свойствами**



60

Продолжительность жизни

120



**Букет болезней**

Новые диагнозы

Побочные действия

Лечение

Новые диагнозы

Побочные действия

Лечение

Диагноз

Симптом

70%

Недостаток знаний

Бездействие

1. Психология
2. Движение
3. Вода
4. Защита
5. Очистка
6. Питание

Ответственность

Знания