

Основные принципы рационального питания

Составитель: зав. кафедрой Гигиенических
дисциплин КГМА им. И.К. Ахунбаева,
профессор Эсенаманова М.К.

Здоровое питание определяет качество жизни: рост, развитие, умственную и физическую работоспособность, повышает иммунную систему организма, способствует укреплению здоровья и продолжительности жизни человека.

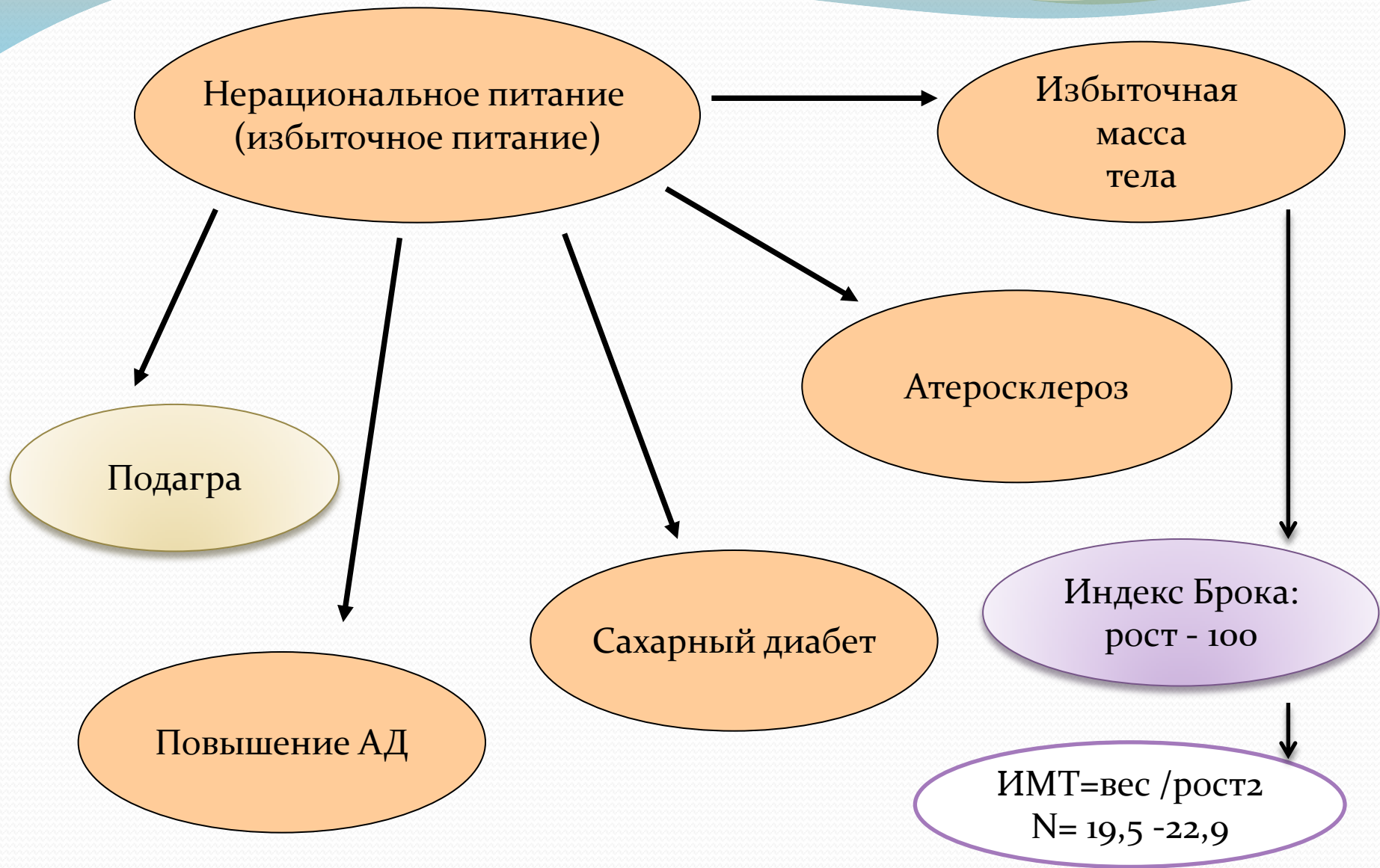
Формула здорового питания

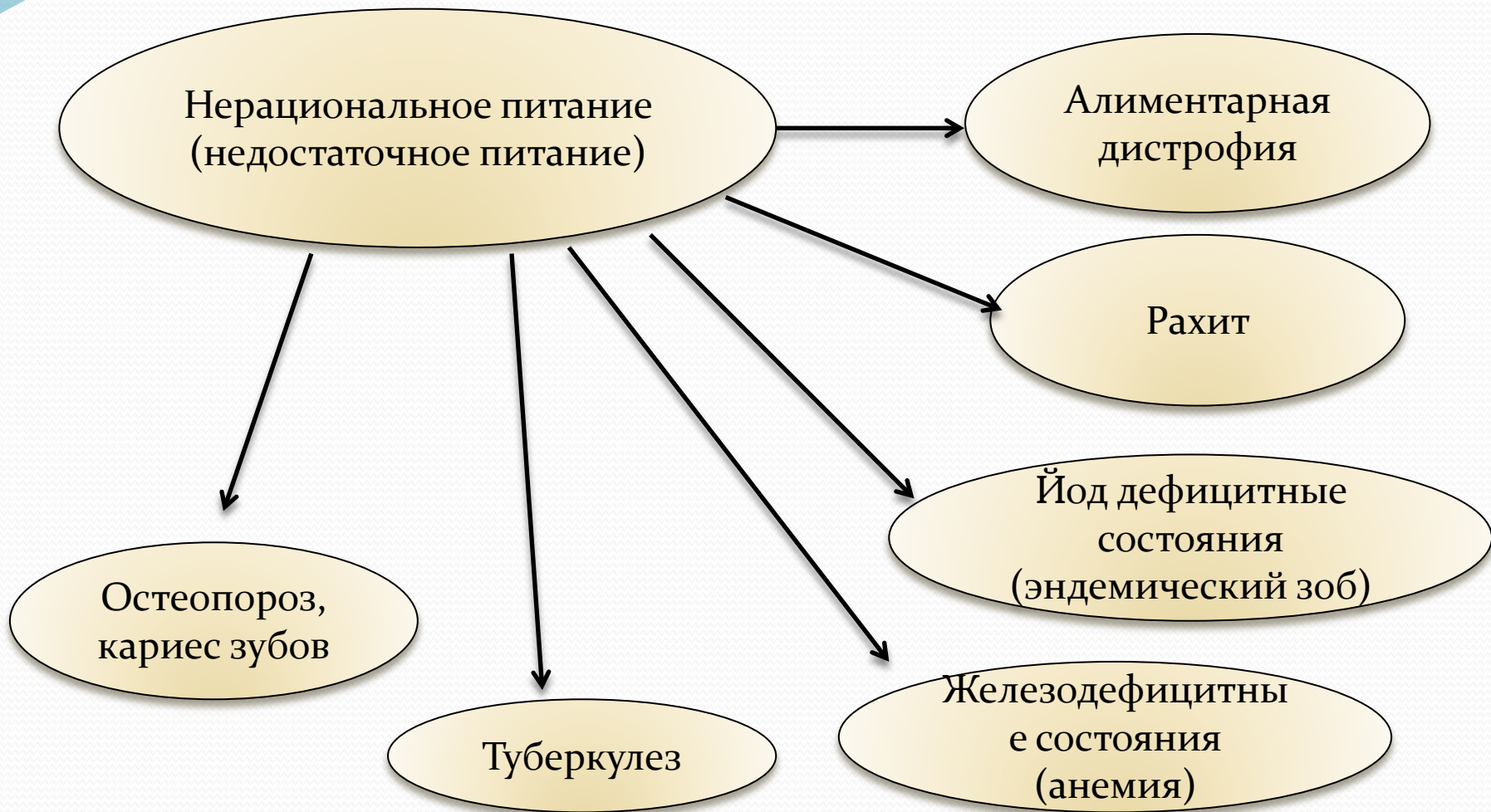
Сумма равнозначных слагаемых: экономические возможности + ассортимент пищевых продуктов + уровень образования в вопросах рационального питания

Рациональное питание способствует

- Снижению ИБС (ишемическая болезнь сердца) и ишемического инсульта примерно на 31%
- Снижению рака легкого на 12%
- Снижению рака желудка и пищевода на 20%
- Снижению колоректального рака на 2%







У подростков обменные процессы на 15% больше чем у взрослых, следовательно потребность в основных питательных веществах и энергии выше, что связано с увеличением интеллектуальных, эмоциональных, физических нагрузок.

По данным ЮНИСЕФ в Кыргызстане 22,6% детей отстают в физическом развитии, железодефицитной анемией страдают 18,1% детей, активным туберкулезом страдают в возрасте 7-17 лет – 808 детей и каждым годом туберкулез имеет тенденцию к росту.

Принципы здорового питания:

- Количественная и качественная полноценность питания по химическому составу (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы), их сбалансированность;
- Энергоценность суточного рациона должны покрывать суточные энергозатраты, не создавая положительного или отрицательного энергетического баланса;

Режим питания – кратность приема пищи и распределение калорийности по приемам пищи

Четырех разовое питание

- первый завтрак 20%
- второй завтрак 15%
- обед 45%
- ужин 20%

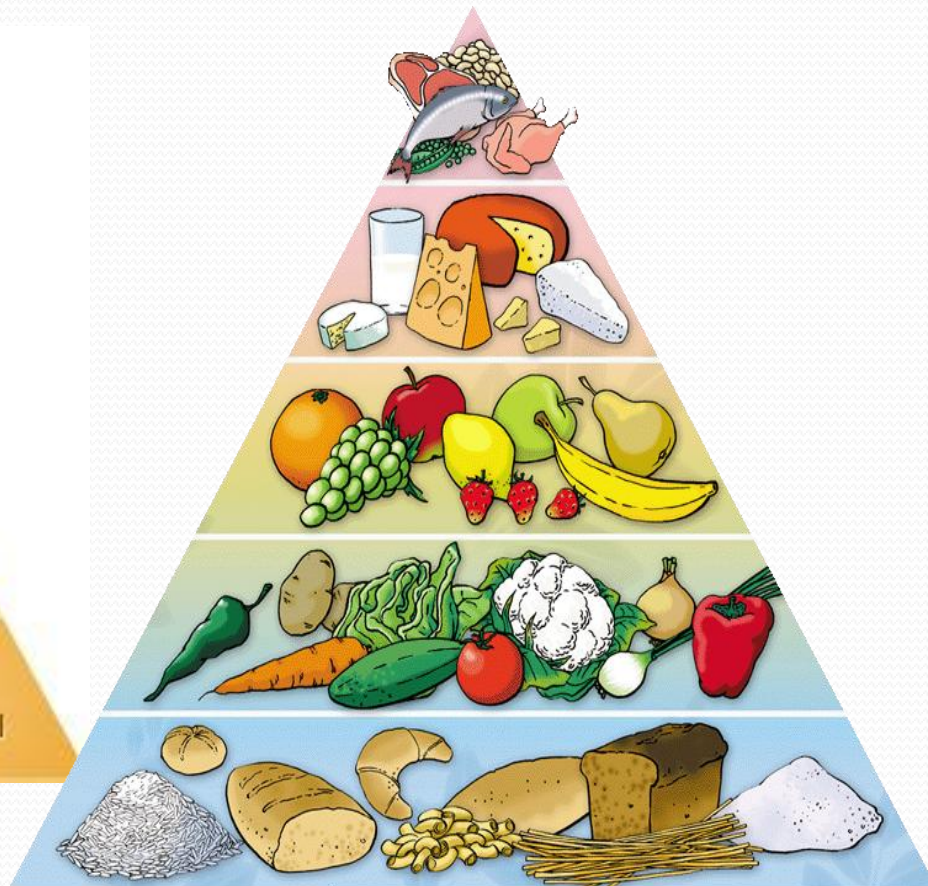
Пяти разовое питание

- первый завтрак 20%
- второй завтрак 15%
- обед 40%
- полдник 10%
- ужин 15%

- Использовать разнообразные биологически ценные продукты питания (ягоды шиповника, облепихи, гранат, айва, казы, быжы, мясо конины II категории – редукция массы тела, кымыз и.т.д);
- Использовать в питании не шинкованные овощи и фрукты с целью профилактики сужение верхней и нижней челюсти и укреплению десен (морковь, огурцы, помидоры, яблоки и.т.д.) (Беларус.уч.);

- Суточным рационом потреблять продукты богатые железом с витамином С, (айва, гранат, яблоки, черный байховый чай, печень, мясо и.т.д.) - что способствует профилактике ЖДА;
- Потребление копченой колбасы, рыбы, мяса рекомендуется с витамином С (по данным немецких ученых), которая блокирует образование в организме нитрозаминов (способствующие росту злокачественных клеток) - для профилактики онкологических заболеваний;

- Ужин рекомендуется за 3 часа до сна;
- Перед сном рекомендуется 3-5 зубчиков чеснока для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, улучшения жирового обмена, обладает анти тромботическим действием и антиканцерогенным действием (предотвращает развитие рака прямой кишки), антимуtagenным действием к ионизирующей радиации, анти паразитарным свойством (по данным китайских ученых);
- Перед сном рекомендуется один стакан кефира, айрана, кумыса или сока, который обогащает кишечник витаминами группы В и С, улучшает перистальтику кишечника, подавляет гнилостную микрофлору и питает полезную флору кишечника.



Спасибо за внимание!!!