



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М. ГОРЬКОГО»

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ЭСТЕТИЧЕСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Заведующая кафедрой внутренних болезней № 1,

д.м.н., доц. Щукина Е. В.,

доцент кафедры внутренних болезней № 1,

к.м.н., доц. Томаш О. В.,

студентка 6 курса МФФ Бакалова А.Д.

Донецк 30 апреля 2021 г.



Питание – важнейшее условие жизнедеятельности человека

Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей, это не только контроль калорий и бесконечные диеты, но и, в первую очередь, полноценный рацион.





ЗАКОНЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Закон первый соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона энерготратам человека.

➤ Важнейшая роль пищи заключается в обеспечении организма энергией.

Энергия – это способность выполнять работу – физическую (механическую) или химическую.

➤ Все физиологические процессы и реакции в живом организме осуществляются путем расходования энергии.

Для обеспечения энергетического равновесия потребление энергии с пищей должно соответствовать энергетическим тратам.

➤ Все затраты энергии в организме восполняются потреблением энергии, заключенной в основных пищевых веществах.

Энергия пищи количественно выражается в энергетической ценности или калорийности.



ЗАКОНЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Три класса основных пищевых веществ *белки, жиры и углеводы* являются источниками энергии.
- Единицей измерения энергии является килоджоуль (кДж) пищи (за рубежом) или килокалория (ккал) (в нашей стране).

$$1 \text{ ккал} = 4,2 \text{ кДж.}$$

- При окислении 1 г белка и углеводов выделяется около 4 ккал, жиров – 9 ккал (Б:Ж:У = 4:9:4).
- В сбалансированном (здоровом) рационе белки должны составлять 10-15% по калорийности, жиры – не более 30%, углеводы – 50-55%.
- Любое несоответствие количества потребляемой / расходуемой энергии прямо отражается на массе тела человека.



Индекс массы тела (Кетле) — ИМТ (англ. body mass index (BMI)) — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым, косвенно, оценить, является ли масса недостаточной, нормальной, избыточной (ожирение).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост}^2 \text{ (м)}} \text{ кг/м}^2$$

Проверь себя!

Вычислите свой индекс массы тела и сравните его с нижеприведенными цифрами.

ИМТ меньше 18,5 — дефицит массы тела. Усильте питание.

ИМТ в пределах от 18,5 до 25 — Ваш вес в норме. Вы потребляете достаточно калорий.

ИМТ от 25 до 30 — лишний вес. Срочно уменьшите порции и увеличьте физические нагрузки.

ИМТ более 30 — ожирение. Посоветуйтесь с врачом и немедленно измените свой рацион и займитесь подходящим для Вас видом спорта.



ЗАКОНЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Закон второй: Соответствие химического состава рациона человека его физиологическим потребностям в пищевых веществах.

- **Пищевые вещества (нутриенты)** – химические вещества, составные части пищевых продуктов, которые организм использует для построения, обновления и исправления своих органов и тканей, а также для получения из них энергии для выполнения работы.

Различают две группы пищевых веществ:

- **Макронутриенты (основные пищевые вещества)** – белки, жиры и углеводы – нужны человеку в количествах, измеряемых несколькими десятками граммов. Дают при окислении энергию для выполнения всех функций организма.
- **Микронутриенты** – витамины и минеральные вещества – нужны человеку и находятся в пище в очень малых количествах – в миллиграммах или микрограммах.

Не являются источниками энергии, но участвуют в усвоении энергии пищи, в регуляции функций, в осуществлении процессов роста и развития организма.



ЗАКОНЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- **Незаменимые пищевые вещества (эссенциальные)** – это 10 аминокислот, входящие в состав белков, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества, которые не образуются в организме, но необходимы для нормального обмена веществ. **Они обязательно должны поступать с пищей!** Отсутствие в пище любого из этих пищевых веществ приводит к заболеванию, а при длительном недостатке – к смерти, независимо от того, много или мало их нужно.
- **Заменимые пищевые вещества** могут образоваться в организме человека из незаменимых пищевых веществ. Однако они также должны поступать с пищей в определенных количествах, так как служат источниками энергии.



Все пищевые вещества составляют 6 главных групп – углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные вещества и вода.





І ГРУППА ПРОДУКТОВ

ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ

- Находятся в основании пищевой пирамиды
- Составляют основу рациона, их необходимо употреблять в наибольшем количестве
- Обеспечивают организм необходимым количеством энергии и углеводов, служат источником легкоусвояемых калорий, входят в состав гормонов, ферментов и др.
- Наряду с углеводами – содержат белок, пищевые волокна, витамины группы В (тиамин, рибофлавин, ниацин, фолат), минеральные вещества (магний, фосфор, железо, цинк, селен)
- Способствуют нормальной деятельности ЖКТ, повышают защитные силы и энергетический потенциал организма, уменьшают уровень холестерина в сыворотке крови, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов новообразований



II ГРУППА ПРОДУКТОВ

ОВОЩИ

- Важны элемент здорового питания
- Рацион, богатый овощами, имеет низкую калорийность, способствует улучшению работы ЖКТ, состояния иммунной системы, обмен веществ, выведению из организма жиров, токсических веществ, канцерогенов, аллергенов, снижению уровня холестерина в сыворотке крови, риска развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, остеопороза, некоторых видов онкологических заболеваний (рака полости рта, желудка, толстой кишки), образования камней в печени и почках
- Важный источник пищевых волокон, калия, фолатов, каротиноидов (провитамина А), Е, С, минорных компонентов пищи (органических кислот, индолов, полифенолов, эфирных масел, фитонцидов, хлорофилла)
- Благодаря большому содержанию калия (картофель, фасоль, томаты, стебли свеклы, соевые бобы, тыква, шпинат, чечевица и лущеный горох) овощи способствуют поддержанию нормального уровня артериального давления



III ГРУППА ПРОДУКТОВ

ФРУКТЫ

- Важный элемент здорового питания
- Содержат пищевые и биологически активные вещества (калий, пищевые волокна, витамин С, фолат и др.), необходимые для поддержания здоровья и снижающие риск развития ряда хронических заболеваний: сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых, некоторых онкологических заболеваний (рак полости рта, желудка, толстой кишки и др.), мочекаменной болезни и остеопороза, способствует уменьшению калорийности рациона.
- Большинство фруктов обычно имеют мало жира, натрия и калорий, не содержат холестерин.





IV ГРУППА ПРОДУКТОВ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Включение молока и молочных продуктов способствуют укреплению костей и зубов, **улучшению состояния кожи, ногтей, волос**, поддержанию нормального уровня артериального давления, кишечной моторики и состава микрофлоры, уменьшению риска остеопороза
- Содержат кальций, фосфор, калий, витамины А, D, группы В и белок
- **ОДНАКО!** Потребление молочных продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров и холестерина (сыры, цельное молоко и продукты из них) повышает уровень холестерина липопротеидов низкой плотности («вредного» холестерина в крови) и, следовательно, увеличивает риск возникновения ишемической болезни сердца, способствуют ожирению.





V ГРУППА ПРОДУКТОВ

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

- Эта группа включает такие продукты, как *мясо, курица, рыба, яйца, сухие бобы, фасоль, орехи, семечки*.
- Продукты этой группы богаты полноценным белком, содержат витамины группы В (ниацин, тиамин, рибофлавин, В6 и В12), витамин Е, железо, цинк и магний
- Мясные продукты, птица, рыба и морепродукты способствуют повышению защитных сил и энергетического потенциала организма, снижению риска развития анемии и йододефицитных состояний.
- **ОДНАКО!!!** Потребление этих продуктов следует ограничить из-за большой калорийности, высокого содержания насыщенных жиров и холестерина (яичный желток, субпродукты).



V ГРУППА ПРОДУКТОВ

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

- **Жирные сорта морской рыбы нормализуют липидный обмен, улучшают мозговую деятельность, зрение, состояние кожи, работу сердца и сосудов, процессы свертывания крови.** Морская рыбы (скумбрия, сардина, лосось, сельдь) богата ПНЖК омега-3 (эйкозапентаеновая и докозагексаеновая кислоты) и минеральными солями (йод, фосфор, железо, медь, цинк).
- **Соевые бобы – снижают уровень холестерина в крови, риск сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов злокачественных образований (опухоли молочной железы), облегчают протекание климактерического периода.**
- **Орехи (грецкие) и семечки** являются источниками ненасыщенных жирных кислот, а семена подсолнечника, миндаль, грецкие орехи – важным источником витамина Е.
- **Рыбу, орехи, семечки, содержащие полезные масла, предпочтительно использовать вместо мяса и курицы, а большинство продуктов из мяса и курицы должны быть постными и низкой жирности.**



VI ГРУППА ПРОДУКТОВ

ЖИРЫ, АЛКОГОЛЬ, САХАР

- **Растительные и сливочное масла, маргарин, различные виды кулинарных жиров** следует использовать в ограниченных количествах и нечасто.
- К этой же группе отнесены **алкоголь и сахар**, в том числе содержащийся в сладостях, сладких напитках.

Эти продукты содержат много калорий, но в них практически нет витаминов и минеральных веществ!



КОЖА – ЭТО ЗЕРКАЛО, ОТОБРАЖАЮЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

- Хронические заболевания, нарушения обмена веществ обязательно находят отражение в виде косметических дефектов кожи.
- Наличие косметических дефектов отражается на настроении, самочувствии, трудоспособности человека, снижает его самооценку, затрудняет социализацию.
- Применение только наружных средств и методов не может привести к полноценному здоровью и молодости кожи. ***Нельзя добиться должного успеха от самых современных косметических средств и методов, если бороться только за внешнее омоложение человека, не уделяя достаточного внимания питанию организма в целом.***
- Сбалансированное питание включает все вещества в нужных пропорциях и сочетаниях, необходимые для обеспечения жизнедеятельности и правильного обновления клеток и тканей организма человека.



Я не на диете, я просто
правильно питаюсь!

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

- Питание должно быть разнообразным и сбалансированным по количеству белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.
- Принимать пищу лучше 5–6 раз в день небольшими порциями. Не забывайте про завтрак и старайтесь ужинать не позднее, чем за три-четыре часа до сна.
- На завтрак и обед ешьте белковую пищу, а вечером отдавайте предпочтение термически обработанным овощам, крупам и молочным продуктам.
- Пейте достаточное количество воды (при нормальном уровне артериального давления и желательно в первой половине дня, из расчета до 30 мл на 1 кг м.т. в сутки).
- Исключите из рациона вредную пищу.



СПИСОК ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ПОРТЯТ ВИД И ЦВЕТ КОЖИ

Сладкое

Блюда с высоким гликемическим индексом (белый хлеб, выпечка, сахар, сладкая газировка) усугубляют проявления акне, а также способствуют **гликации — склеиванию волокон коллагена и преждевременному старению кожи.**

Соленое

Соль задерживает воду, так что злоупотребление различными маринадами и консервами чревато не только «отеками под глазами», а задержкой натрия и воды, повышением артериального давления.

Фастфуд и полуфабрикаты

Содержат избыточное количество натрия, что также приводит к задержке воды, отекам, повышению артериального давления. А еще жирная и жареная пища способствует преждевременному старению. Чтобы хоть как-то нейтрализовать негативное действие фастфуда, употребляйте в пищу лук, имбирь, куркуму, принимайте витамин Е и цинк, но лучше просто обойтись без вредной пищи.



Я не на диете, я просто правильно питаюсь!

СПИСОК ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ПОРТЯТ ВИД И ЦВЕТ КОЖИ

Кофе

В умеренных количествах кофе - антиоксидант, но его переизбыток (более четырех чашек в день) скорее всего станет причиной беспокойства и проблем со сном. Результат дефицита сна — усталая, увядающая, сухая, склонная к образованию морщин кожа.

У лиц с замедленным метаболизмом кофе может активизировать работу сальных желез, что в свою очередь грозит образованием комедонов и прыщей.

Алкоголь

Злоупотребление алкоголем приводит к обезвоживанию организма в целом и кожи в частности.



ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

Элемент	В чем его польза
Белок	Основной строительный материал: аминокислоты необходимы для синтеза коллагеновых волокон, которые отвечают за упругость кожи.
Жирные кислоты ω-3 и -6	Незаменимы для синтеза липидов, обладают выраженными противовоспалительными свойствами, замедляют процессы старения.
Клетчатка	Природный сорбент: впитывает и выводит токсичные вещества.
Бета-каротин	Натуральный антиоксидант, защищающий от преждевременного старения, выравнивает тон кожи.
Витамин А (ретинол)	Участвует в синтезе коллагена, повышает упругость кожи.
Витамины группы В	Необходимы для нормализации обменных процессов в коже, особенно липидного и белкового обмена.
Витамин С	Один из главных антиоксидантов, участвует в синтезе коллагена.
Витамин Е	Препятствует образованию морщин и борется с сухостью.
Витамин Н (биотин)	Натуральный сосудорасширяющий компонент, поможет сделать тусклую кожу здоровой и сияющей.
Цинк	Обладает противовоспалительными свойствами, регулирует работу сальных желез.
Кальций	Участвует в синтезе структурных элементов кожи.



СПИСОК ПРОДУКТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ КОЖИ

- **Фрукты, ягоды, овощи, зелень** богаты клетчаткой, витаминами В и С. Оранжевые и красные плоды предотвратят нехватку бета-каротина и витамина А. Авокадо и бананы — меланина. Хурма, зеленые яблоки и гранаты — гемоглобина.
- **Гранат** является лидером среди фруктов, «сражающихся» за молодость кожи, питая клетки, вырабатывающие коллаген и эластин. Если же эти волокна деформируются, кожа теряет упругость и покрывается морщинами. Гранат же предотвращает данный процесс. К тому же, фрукт содержит вещества, способствующие заживлению ран. Это ускоряет процесс регенерации клеток кожи при различных повреждениях (ссадинах, царапинах) и возрастных изменениях
- **Орехи** — продукты вечной молодости, в их состав входят витамин Е и коэнзим Q-10, ускоряющие процессы регенерации и питания клеток кожи. Коэнзим вырабатывается в организме самостоятельно, лишь после 30 лет возникает дефицит данного вещества, восполнить который можно с помощью правильного питания. Достаточно небольшой порции в день.



СПИСОК ПРОДУКТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ КОЖИ

- **Морская рыба и морепродукты** – обеспечат организм белком, меланином, цинком, витаминами группы В, А и D и ω -3 жирными кислотами, которые способствуют улучшению кровообращения, в результате – кожа становится красивой, гладкой и сияющей..
- **Нежирное мясо, говяжья и свиная печень** богаты белком, железом, витамином А и биотином.
- **Кисломолочные продукты** (в том числе сыр и творог) содержат кальций и белок, кроме того в состав творога входят мощнейшие антиоксиданты – селен и витамин Е, предотвращающие преждевременное старение кожи.
- **Оливковое масло** помогает бороться с сухостью кожи, которая более всего беззащитна перед морщинами. Масло же содержит жирорастворимые витамины А, D, Е, которые способствуют восстановлению и обновлению клеток кожи.



СПИСОК ПРОДУКТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ КОЖИ

- **Цельнозерновые крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, бурый нешлифованный рис, черный хлеб, хлеб с отрубями** — главные источники клетчатки и витаминов группы В, в составе этих продуктов много кремния, который укрепляет эпидермис, стимулируя выработку коллагена. К тому же, употребляя в пищу каши и цельнозерновой хлеб, вы избавляете кишечник от шлаков и токсинов, в результате чего улучшается процесс пищеварения и нормализуется обмен веществ, кожа выглядит здоровой, молодой и сияющей.
- **Зеленый чай** — лидер по содержанию антиоксидантов!

*Мы – это то,
что мы едим!*

**Заботьтесь о том, чтобы
ваше тело строилось из
самых лучших
материалов!**

