

Диеты и рациональное питание

Современные интерпретации



Доц. Потапов А.А.
кафедра гигиены и экологии ГОО ВПО ДОННМУ ИМ.М.ГОРЬКОГО
г. Донецк
29.04.2020 г.

**ГОО ВПО Донецкий национальный
медицинский университет им.М.Горького**

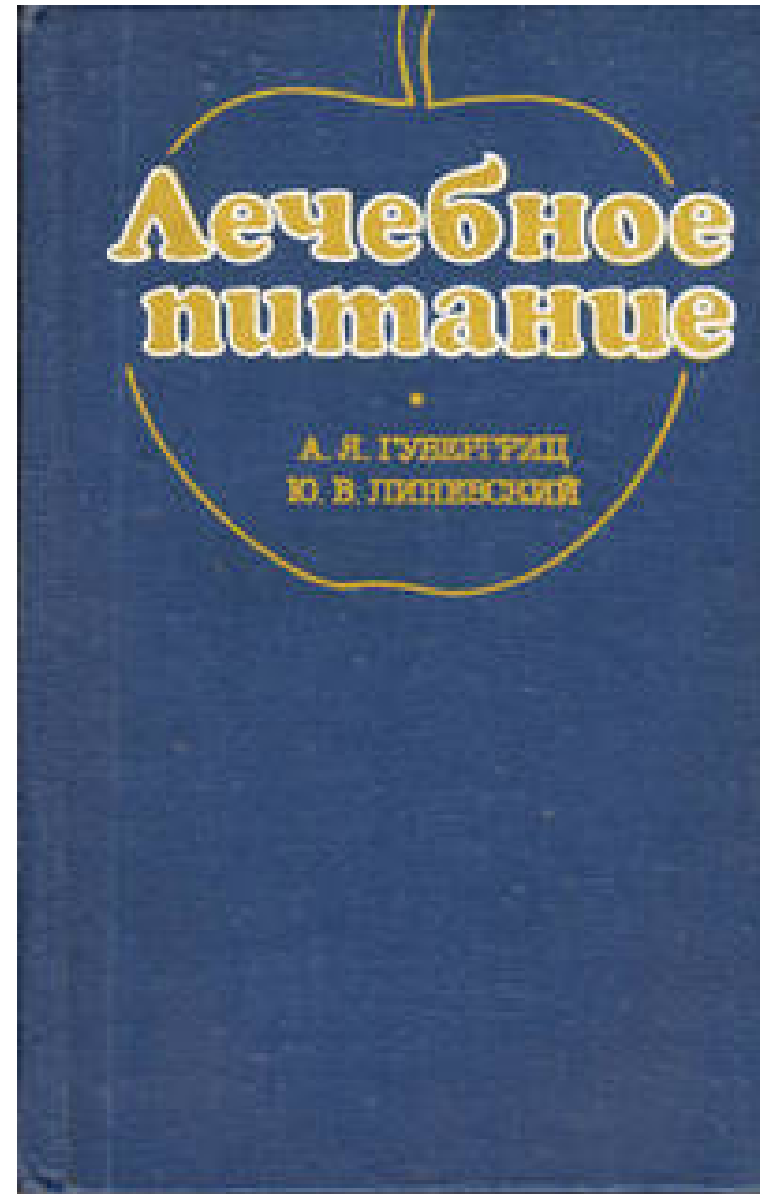
Потапов Александр Анатольевич

доцент кафедры гигиены и экологии,

**заместитель председателя методического
совета клуба основ здорового образа жизни
«Ника» г. Донецка**

Диета – питание для человека больного.

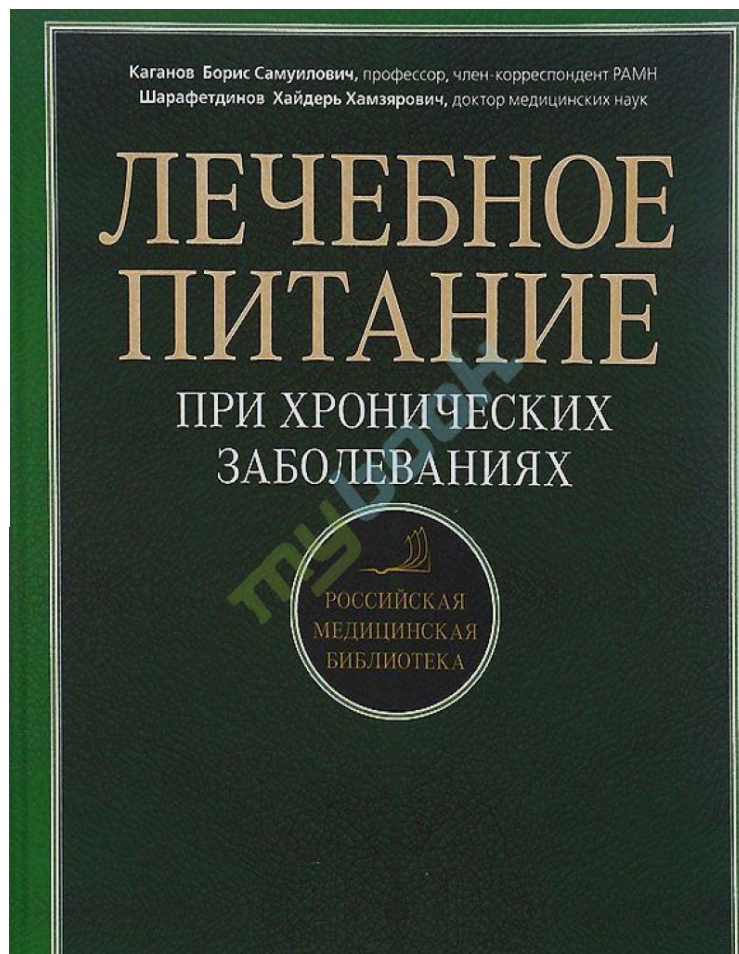
- Диета назначается врачом с учетом показаний и противопоказаний. Т.е. диета – дополнение комплекса лечебных мероприятий.
- В настоящее время под термином «диета» стали понимать различные варианты организации питания, отличающиеся от общепринятой в обществе схемы питания.
- Общепринятая схема питания далека от принципов рационального питания. Поэтому возникает целый ряд проблем, спровоцированных неправильным питанием.
- Помимо ухудшений в состоянии здоровья, которые человек может какое-то время не замечать, возникают еще и внешние нарушения в виде избыточной массы тела, кожных проявлений и пр.



Рациональное питание – питание для человека здорового. Это принципы профилактики заболеваний.



Лечебное питание (диета)
– питание для человека
больного.



Принципы рационального питания:

1. энергетическое равновесие;
2. сбалансированное отношение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов;
3. режим питания.



Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.

Особо остро ощущается проблема избыточной калорийности, и как следствие ожирения. Именно это заставляет людей прибегать к коррекции организации питания. Пациенты неправильно выбирают и применяют методики, а докторам приходится прикладывать дополнительные усилия для устранения последствий ошибок пациентов.



**Этим детям
показан
диетический
стол №8.**



Однако, основная часть страдающих от неправильного питания, в т.ч. и те, кто имеет дерматологические проблемы, стремится самостоятельно корректировать свое состояние. При этом применяется любая схема питания, но только не диетический стол, соответствующий основному заболеванию.

Зачастую, пациенты считают, что отказавшись от вредных продуктов, они могут устранить причину проблем. Однако, уже сформировавшиеся порочные круги не позволяют улучшить состояние. В этих случаях прибегают к альтернативным вариантам питания, ошибочно именуемых диетами.

Метаболический синдром



В настоящее время существует несколько тысяч различных диет. Такое количество должно наводить на мысль о малой их эффективности. Тем не менее, множественность выбора подталкивает пациента к множественности предпринимаемых попыток. Зачастую используется метод проб и ошибок, которые опять же становятся дополнительным бременем не только для пациента, но и для лечащего врача.

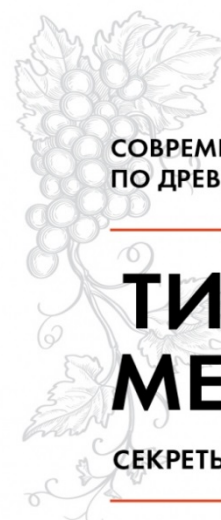


В ряде случаев предлагаются практики восточной медицины. При этом, различия культурных традиций не учитываются. Естественно, слепое копирование методик далеко не всегда дает желаемый результат.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ **ВОСТОКА**

- цигун
- ароматерапия
- массажи
- йога
- лечебное голодание
- диеты
- грязевые ванны
- су-джок
- фэншуй
- акупунктура
- авторские оздоровительные методики

ПУТЕВОДИТЕЛЬ
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!



СОВРЕМЕННОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ДРЕВНЕЙ МЕТОДИКЕ ИСЦЕЛЕНИЯ

ПЕЛМЕ КУНГА

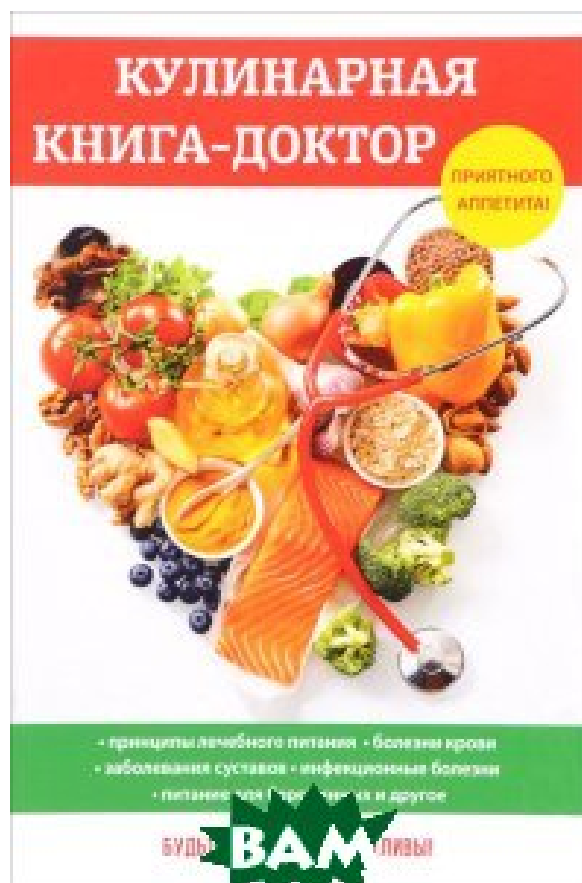
ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА

СЕКРЕТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- ♦ Рецепты для здоровья и долголетия
- ♦ Понятие о шести вкусах: почувствуй болезнь заранее



Понятие «рациональное питание» многими людьми трактуется произвольно. Причина – изобилие информации, которая преподносится художественно убедительно...



...Литературный стиль прост и привлекателен, но не всегда достаточно обоснован научно. Поэтому люди, не имеющие медицинских знаний, с легкостью принимают предлагаемый материал и активно его пропагандируют.



**«Есть надо уметь!
Большинство людей
есть вовсе не
умеют!»**

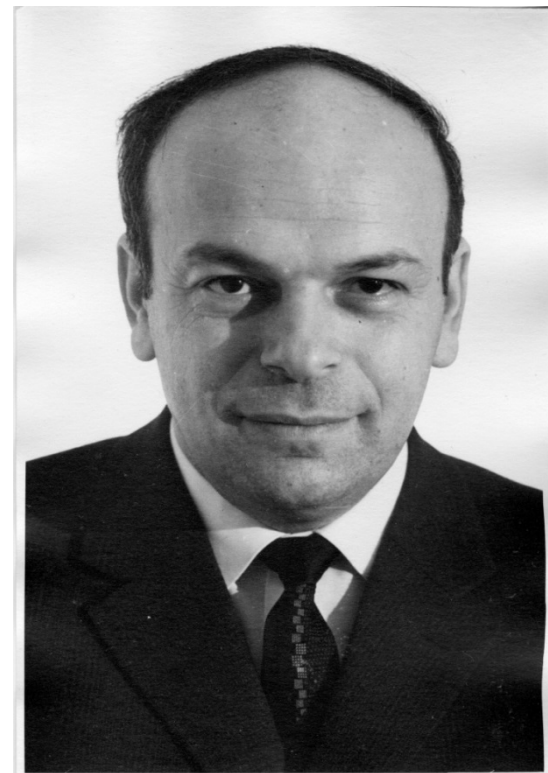


Советские ученые А.А. Покровский и А.М. Уголев обосновали правила рационального питания.



Б : Ж : У
1 : 1 : 4

Необходим баланс между всеми нутриентами: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества



Преобладание животного компонента в рационе взрослого человека:

Соотношение белков:
45 % растительных,
55 % - животных.

Соотношение жиров:
20-30 % растительных,
70-80 % - животных.

В настоящее время даже специалисты ВОЗ дают неоднозначные рекомендации касательно рационального питания. Хотя, результаты исследований А.А. Покровского и А.М. Уголева не опровергнуты. То есть, никто еще не доказал, что физиология пищеварения изменилась, и человек стал нуждаться в большем количестве углеводов и растительной пищи.



Общее количество незаменимых компонентов в сбалансированном питании превышает 50.

Необходимо разнообразие рациона и ассортимента.

При заболевании кожи также показано разнообразие диетического рациона, а вопросы коррекции его состава необходимо согласовывать с лечащим врачом.



В современном обществе принято считать, что здоровый работающий человек должен принимать пищу 3 раза в сутки. При этом основным приемом пищи признается завтрак. Множественные перекусы или кофе брейк в структуре режима питания, как правило, не рассматриваются, но существенно повышают калорийность рациона и провоцируют нарушения обмена веществ, ухудшая состояние здоровья.



Сторонники альтернативных вариантов организации питания ориентируют еще и на схемы «очистки организма». Например, на завтрак ложка риса или яблоко и так несколько недель. Наряду с такого рода советами рекомендуются также разгрузочные дни в различных модификациях: кефирные, яблочные, овощные и пр. Подобные рекомендации формулируются лицами без медицинского образования, положительного результата не дают, а обострения основного заболевания провоцируют, поскольку желаемые биохимические изменения невозможны за короткий отрезок времени.



- ЕКАТЕРИНА МАСЛОВА -

ВКУСНЫЙ
ПУТЬ
К СТРОЙНОЙ
ФИГУРЕ

УНИКАЛЬНАЯ #DIET_

ПРОГРАММА

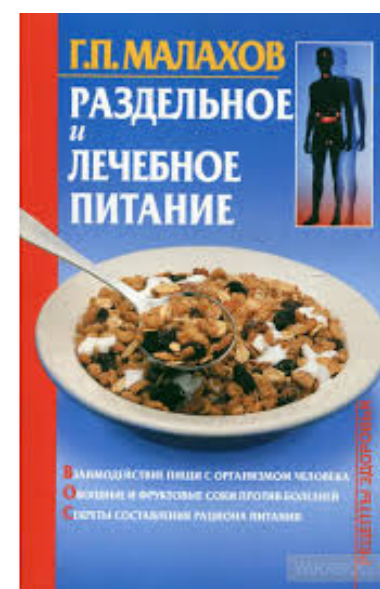
- 5 РАЦИОНОВ -
- 125 СЧАСТЛИВЫХ РЕЦЕПТОВ -
- МИНУС 5-10 КГ ЗА МЕСЯЦ -

Режим питания при заболеваниях кожи может предусматривать разгрузочные дни. Но диетотерапия не должна быть вариантом самолечения, как это предлагают некоторые популярные авторы.

Да, действительно, официальная медицина не решает всех абсолютно проблем, но целители без медицинского образования могут навредить весьма серьезно.

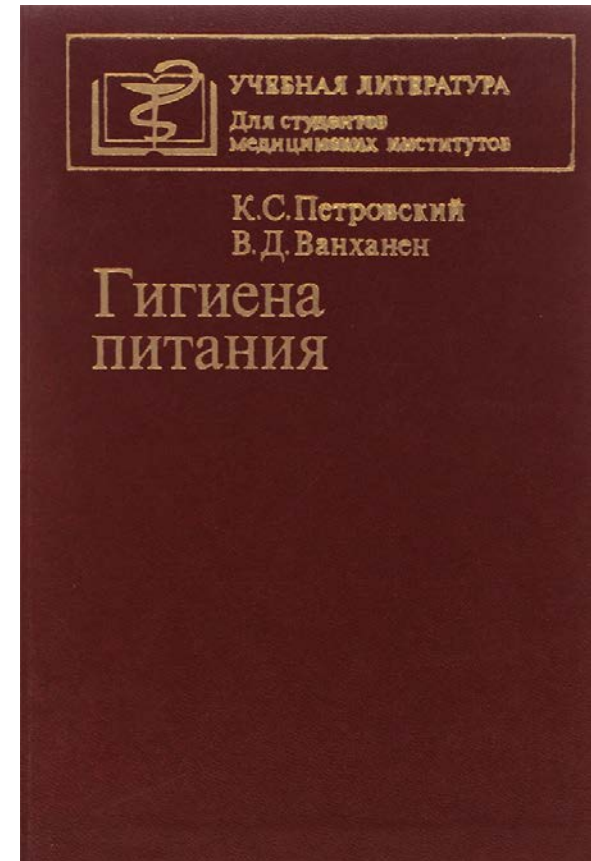
Что же касается количества приемов пищи, то их должно быть минимум четыре. Именно 4-х кратное питание рекомендовано гигиенической наукой для здоровых работающих людей.

Решение о коррекции данного элемента режима питания должен принимать только лечащий врач.



Режим питания

- Кратность – 4 раза в сутки.
- Интервал – не более 4-5 часов.
- Распределение калорийности по приемам:
завтрак – 20-30 %,
второй завтрак – 10-25 %,
обед – 30-40 %,
ужин – 15-20 %.



Благодарю за внимание!



Желаю
богатырского
здоровья,
богатырского
обмена веществ
и
активного
долголетия!