

Основы здорового питания санитарно-просветительская программа

Тема 1. Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации



Цель и контрольные вопросы

Цель: Рассмотреть роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации.



Контрольные вопросы:

1. От чего зависит потребность организма в основных в пищевых веществах, витаминах и микроэлементах?
2. Какие вы знаете болезни цивилизации, почему их так называют, в чем их причина, основные направления профилактики?
3. Какое влияние на здоровье человека имеет сохранение и резкое изменение пищевых традиций питания?
4. Что понимается под здоровым питанием?
5. Назовите основные принципы здорового питания?

Питание является важнейшим процессом в жизни человека, обеспечивает жизнь, а вместе с ней и функционирование всех систем гомеостаза, включая гармоничное развитие, формирование интеллекта, реализацию всех жизненно необходимых функций человека.

Так, со здоровой пищей человек может обеспечить себе гармоничный рост и развитие организма, с нездоровой – нарушения развития и болезни.

Гомеостаз - способность сохранять постоянство внутреннего состояния организма посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия внутренних процессов.



- пищевые волокна
- фруктоолигосахариды
- сахароспирты
- аминокислоты
- пептиды
- минералы
- витамины
- изопреноиды
- ненасыщенные жирные кислоты
- холины
- и др. вещества и соединения

Функциональные ингредиенты - витамины, минеральные вещества, полиненасыщенные жирные кислоты, пищевые волокна, антиоксиданты, а также ингредиенты пробиотического (бифидобактерии, лактобактерии, составляющие нормальную микрофлору кишечника человека) и пребиотического (стимулирующие рост собственной микрофлоры кишечника) действия

Доля функциональных продуктов

Сегодня 3 %



Через 15-20 лет – 30 %

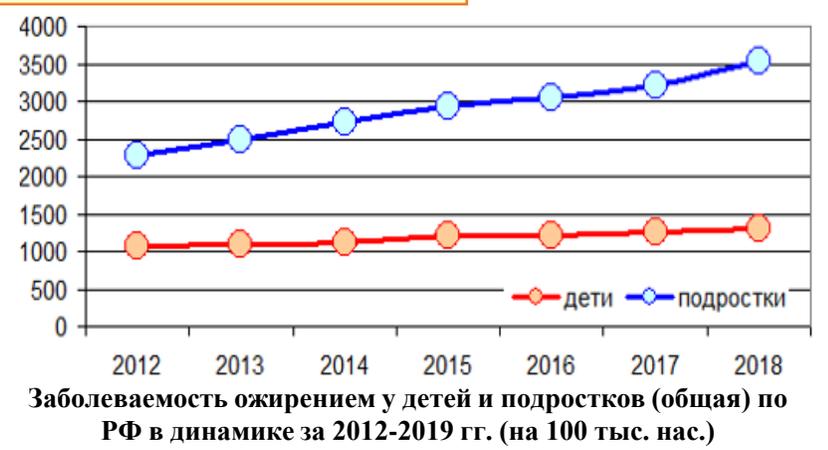
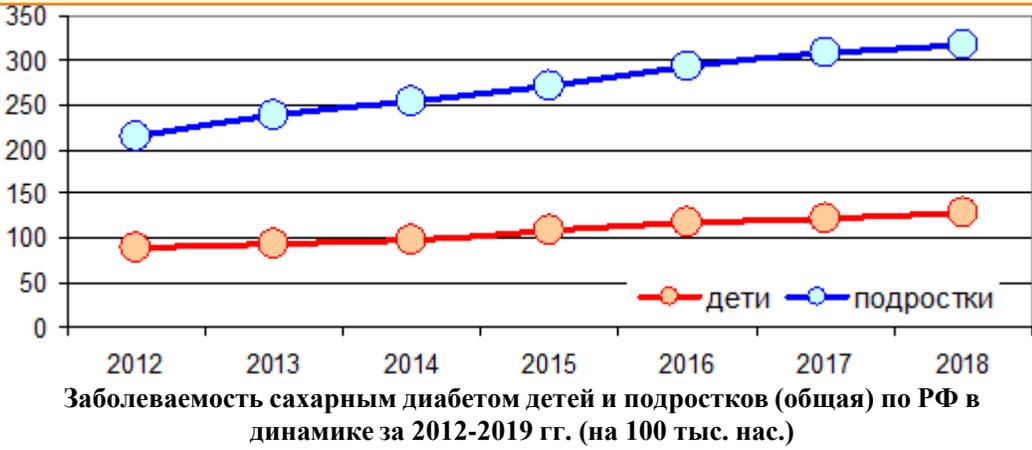
Болезни цивилизации

- Оппортунистические инфекции
- Болезни системы кровообращения
- Онкологические заболевания
- Мочекаменная и желчекаменная болезни
- Астма и др. аллергические заболевания
- Гепатиты
- Ожирение
- Подагра
- Поражения суставов
- Остеопороз
- Диабет

Здоровье — это такое состояние человека, которое позволяет ему в конкретных условиях чувствовать себя с физической, психической, социальной и нравственной точек зрения наиболее комфортно.

По данным ВОЗ многие из этих болезней, являются причиной смерти и инвалидности в работоспособном возрасте:

- Заболеваниями системы кровообращения страдают до **40%** населения
- Онкологические заболевания и предраковые состояния отмечаются у **30%** взрослого населения
- Болезни желудочно-кишечного тракта обнаруживаются у более **20%** населения и, по прогнозам, к 2030 году эта цифра достигнет **40%**
- У 53% мужчин и 19% женщин, проживающих в индустриальных странах, выявлено повышенное содержание щавелевой кислоты в моче, при этом у 5-20% людей при достижении 70-летнего возраста, отмечаются приступы мочекаменной болезни.
- У **каждого 3-го жителя** планеты имеются те или иные **аллергические проявления**.



«Над всеми явлениями человеческой жизни господствует забота о хлебе насущном. Она представляет собой ту древнейшую связь, которая объединяет все живые существа, в том числе и человека, с окружающей их природой» *И.П. Павлов*

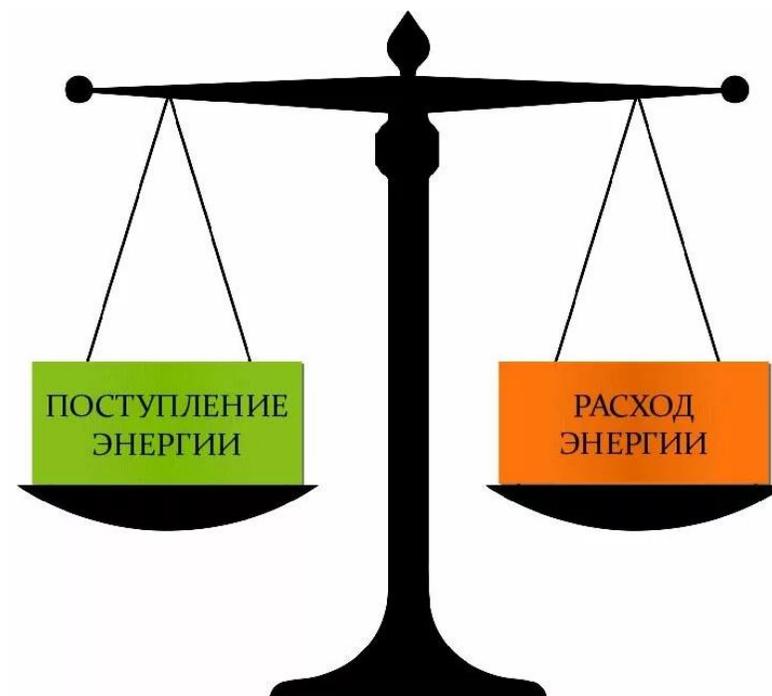
Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



Рост числа «болезней цивилизации» в наибольшей степени в последние десятилетия обусловлен:

- увеличением стрессовых воздействий на человека,
- снижением физической активности,
- внедрением современных технологий выращивания, хранения, подготовки пищевого сырья и продуктов питания (стимуляторы роста, усилители вкуса, стабилизаторы)

Согласно современным представлениям **рациональное питание** должно обеспечивать человеку равновесие между поступающей и расходуемой энергией (баланс энергии), удовлетворение потребности организма в необходимом количестве органических и неорганических соединений (баланс пластического материала), соблюдение режима питания.





- У коренного населения многих островов Микронезии, глубинных территорий Африки и Южной Америки, питание которых мало отличается от их древних предшественников, **практически отсутствуют признаки атеросклероза, сахарного диабета, бронхиальной астмы.** Частота возникновения рака легких, толстой кишки, грудной железы, инфарктов, инсультов, сахарного диабета и других болезней цивилизации во много раз ниже, чем у жителей развитых стран Европы, Америки и Азии.

- Наблюдения, проведенные на протяжении нескольких десятилетий за 17 различными этносами, проживающими в северных и в субтропических областях США, показали, что у представителей тех народностей, которые приняли так называемый западноевропейский образ жизни, частота возникновения сердечно-сосудистых заболеваний возросла в 8-12 раз, эндокринных нарушений - в 5 раз по сравнению с теми, кому удалось сохранить традиционный уклад жизни. Среди этнического населения, продолжающего сохранять традиционный для них образ жизни, **практически отсутствовали так называемые аутоиммунные заболевания, крайне редко обнаруживались аллергические проявления.**

Пищевой рацион современного жителя цивилизованных стран мира содержит большое количество жира, мононенасыщенных и насыщенных жирных кислот, соли. Пища жителей, которых мало коснулась современная цивилизация, богата ненасыщенными жирными кислотами, минеральными солями, изопреноидами (предшественники липидов), витаминами А и С, пищевыми волокнами.

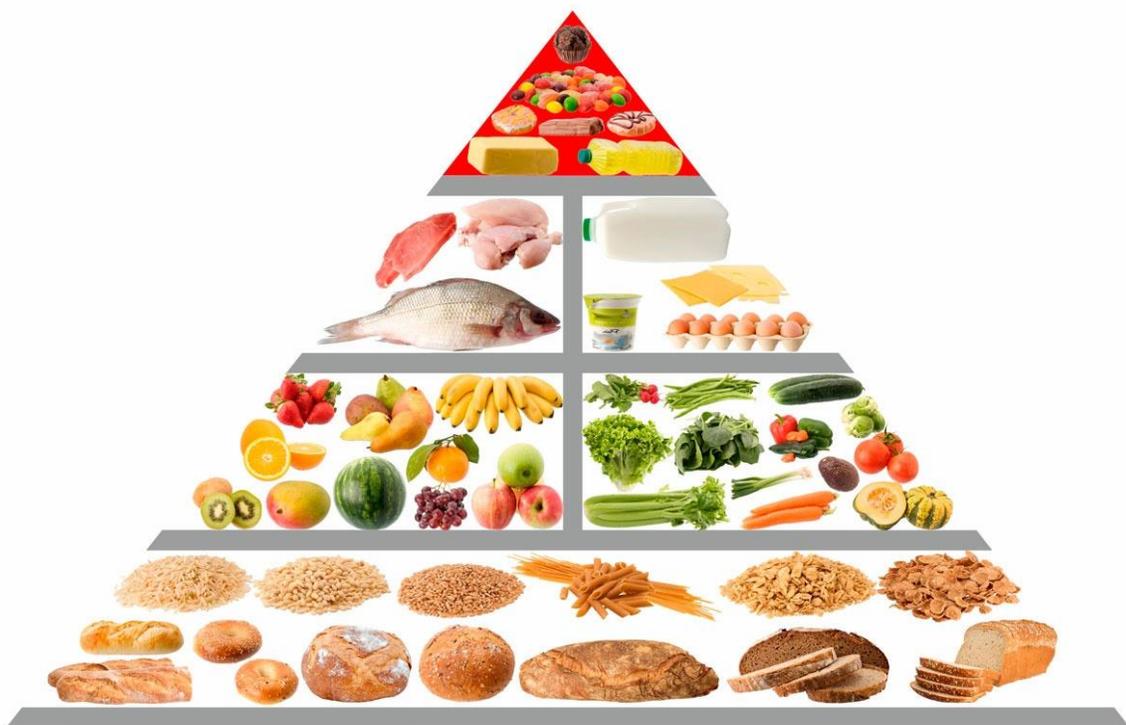
Изменения диеты человека:

- увеличение употребления в пищу рафинированных продуктов
- уменьшение поступления в организм с пищей молочнокислых бактерий
- изменение состава и соотношения, употребляемых в пищу компонентов, участвующих в обеспечении организма пластическими и регуляторными соединениями
- Потери необходимых человеку пищевых ингредиентов при приготовлении пищи



Дефицит питательных веществ в продуктах питания

Актуальная проблема! В результате антропогенной деятельности сельскохозяйственные угодья обедняются и испытывают дефицит питательных веществ. Как следствие этого, во многих съедобных растениях уменьшается содержание жизненно важных соединений.



Ввиду этих факторов необходимо широкое использование в рационе питания продуктов функционального назначения (пищевые продукты-адаптогены.)

***Продукты-адаптогены** – продукты природного происхождения, способные повышать неспецифическую сопротивляемость организма к широкому спектру вредных факторов физической, химической и биологической природы.*

В настоящее время концепция рационального питания заменяется на концепцию оптимального здорового питания. Парадигма идеи удовлетворения голода и пищевой безопасности меняется парадигмой рассмотрения пищи, как важнейшего фактора сохранения и улучшения здоровья, снижения рисков возникновения заболеваний.

Питание должно формироваться на основе ключевых принципов здорового питания с учетом **фактических** энерготрат, **величины** основного обмена, **возраста**. Особенно это важно в детском возрасте.

Мытьё рук перед едой

Суммарно время мытья рук должно составлять **не менее 30 секунд.**

Правильное мытьё рук – надёжный способ защитить себя от возбудителей инфекционных заболеваний.



Моем руки перед каждым приемом пищи. Руки смачиваем, затем намыливаем и моем под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскиваем руки.

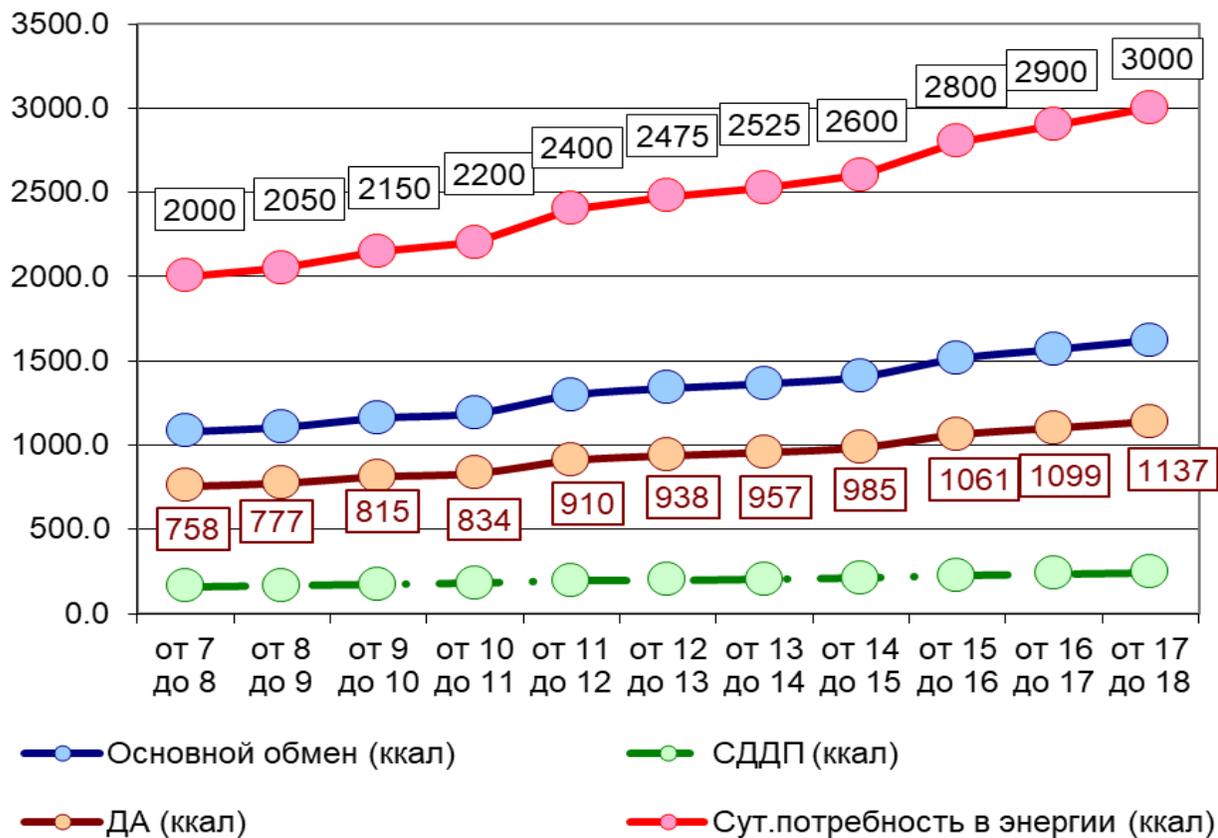
Режим здорового питания

Время приема пищи каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.



Принимаем пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевываем, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

Суточная потребность детей школьного возраста с распределением на основной обмен, двигательную активность и специфическое динамическое действие пищи



Несоблюдение принципов здорового пищевого поведения формирует риски: избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения.

Подтверждением рисков служат регистрируемые показатели заболеваемости!!!



Основные принципы здорового питания, которые должны быть учтены при формировании меню



1. Обеспечение разнообразия меню (отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней);
2. Соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах;
3. Использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки;
4. Использование в меню пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли; а также продуктов, содержащих пищевые волокна; продуктов, обогащенных витаминами, микроэлементами, бифидо- и лакто-бактериями и биологически активными добавками;
5. Оптимальный режим питания;
6. Наличие необходимого оборудования и прочих условий для приготовления блюд меню, хранения пищевых продуктов;
7. Отсутствие в меню продуктов, в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению. а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов поступивших без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов



