

Основы здорового питания санитарно-просветительская программа

Тема 3. Основные компоненты пищи



Цель и контрольные вопросы

Контрольные вопросы:

1. Что понимается под критически значимыми продуктами?
2. Основные источники поступления скрытой соли в организм, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием соли, потребляемой с пищевыми продуктами и блюдами?
3. Основные источники поступления скрытого сахара в организм, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием сахара, потребляемого с пищевыми продуктами и блюдами?
4. Основные источники поступления в организм насыщенных жиров и трансизомеров жирных кислот, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием насыщенных жиров и трансизомеров жирных кислот, потребляемых с пищевыми продуктами и блюдами?
5. Какие мероприятия могут повлиять на снижение в меню содержания критически значимых нутриентов?

Цель: Обеспечить наличие необходимых в повседневной жизни знаний о пищевой и биологической ценности продуктов, блюд, меню



Основные компоненты пищи

Для роста и развития необходимо поступление органических и неорганических веществ, которые в результате расщепления и биосинтеза превращаются в биологические субстраты, обеспечивающие необходимый баланс энергетического и пластического материала.



В результате обеспечиваются условия необходимые для гармоничного роста и развития растущего организма, обновления клеток, органов и тканей, а также накопление энергии, необходимой для выполнения жизненно необходимых функций организма.

Пищевая ценность продукта - понятие, отражающее полноту полезных свойств продукта, включая степень обеспечения физиологических потребностей человека в пищевых веществах и энергии. Пищевая ценность характеризуется, прежде всего, химическим составом продукта, с учетом потребления его в общепринятых количествах, и энергетической ценностью.

Режим питания

Для хорошего самочувствия человеку необходимо ежедневно употреблять такое количество пищи, которое бы в процессе метаболизма давало ему необходимое количество энергии, покрывающее энерготраты на выполняемую двигательную активность в течение дня, основной обмен (энергия, обеспечивающая работу органов и систем организма, находящегося в покое) и специфически динамическое действие пищи - энергия, которую расходует организм на переваривание пищи.

Правильный режим питания – питаемся не реже 5-ти раз в день:

- основные приемы пищи – **завтрак, обед и ужин;**
- дополнительные приемы пищи – **второй завтрак, полдник и второй ужин).**



Прием пищи	Энергетическая ценность, в % от суток
Завтрак	20-25 %
Второй завтрак	5 %
Обед	30-35 %
Полдник	10-15 %
Ужин	20-25 %
Второй ужин	5 %

Компоненты пищи

Белки поступают в организм человека преимущественно при употреблении мяса животных, птицы и рыбы, молочных продуктов, яиц, сои, бобов, гороха, хлебных злаков, орехов.

Норма потребления - 1-1,5 г в день на 1 кг массы тела.

Жиры – энергетический материал, выполняют пластическую и регуляторную функции, входят в состав клеточных мембран, защитных оболочек нервов, сосудов, различных органов, выполняют термозащитную функцию, служат переносчиком жирорастворимых (А, Е, К) витаминов, являются предшественниками стероидных гормонов, желчных кислот и простагландинов.

Основной источник энергии. Поступают в организм при употреблении хлеба, овощей, фруктов, молока, крахмала, сиропов.

Белки



Жиры



Углеводы



Витамины



Жирорастворимые витамины



Водорастворимые витамины



Необходимо обогащать привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).

Витамин	Содержат продукты	Чему помогает
A	морепродукты, абрикосы, печень	повышает сопротивляемость организма, сокращает длительность болезни
B1	рис, овощи, птица	обмену веществ в организме, нормализует работу мышц, нервов, сердца
B2	молоко, яйца	улучшает зрение, сохраняет здоровыми волосы, ногти, кожу
B6	яичный желток, пивные дрожжи, фасоль	препятствует старению, предотвращает нервные и кожные болезни
B12	мясо, сыр, морепродукты	увеличивает энергию, поддерживает нервную систему
D	икра, яйца, печень рыб	укрепляет кости, защищает от простуды, помогает усвоению витамина А
C	черная смородина, облепиха, шиповник	предохраняет от вирусов, уменьшает воздействие аллергенов, увеличивает продолжительность жизни
E	растительное масло, орехи	замедляет старение, защищает клетки от свободных радикалов

постоянно беспокоят головокружения и шум в ушах - дефицит витаминов B3 и E, а также микроэлементов марганца и калия

краснота глаз, неспособность быстро адаптироваться в темноте - нехватка витаминов A и B2

перхоть появляется в том случае, если в дефиците витамины B12, B6, P и селен, волосы стали тусклыми и ломкими - признак недостатка витаминов B9, C и H

при слабых ушибах появляются и долго не проходят синяки - недостаток витамина C

причиной бессонницы может быть дефицит витаминов группы B, калия и кальция

Минеральные вещества

Минеральные вещества необходимы для нормального функционирования иммунной системы организма.

Микроэлементы:

- катализатор биохимических реакций в организме
- поддержка гидроэлектrolитического баланса организма



В пищевых веществах одновременно присутствуют не 1, не 2, а десятки и сотни микронутриентов, и лечебно-профилактические свойства пищи определяются не просто биологическими эффектами отдельных микронутриентов, а являются результатом комплексного взаимодействия между ними.

Базовые физиологические функции микронутриентов:

- регуляция жирового, углеводного, белкового и минерального обмена;
- оптимизация активности ферментных систем;
- антиоксидантная защита;
- обеспечение процессов клеточного дыхания;
- поддержание электролитного баланса;
- поддержание кислотно-щелочного равновесия;
- гормоноподобное действие;
- регуляция репродуктивной функции и процессов эмбриогенеза;
- регуляция активности иммунной системы;
- участие в процессах кроветворения;
- регуляция свертываемости крови;
- регуляция возбудимости миокарда и сосудистого тонуса;
- регуляция нервной деятельности;
- структурное и функциональное обеспечение опорно-двигательного аппарата;
- синтез соединительной ткани;
- регуляция процессов детоксикации и биотрансформации ксенобиотиков;
- поддержание естественной кишечной микрофлоры.

Компоненты пищи

В природе не существует какого-либо единственного главного продукта питания или пищевой субстанции, способных полностью удовлетворить все потребности организма



Продукты, используемые в детском питании не должны содержать усилителей вкуса, искусственные красители, стабилизаторы, стимуляторы роста

Пищевой рацион должен обеспечивать организм необходимым количеством воды, витаминов, минеральных солей и содержать все незаменимые аминокислоты и ненасыщенные жирные кислоты. Не менее одной трети суточной потребности белков и жиров должно обеспечиваться продуктами животного происхождения



