

ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России
Кафедра общей гигиены и экологии

Доцент Г.П.Герусова

- **Состояние здоровья менеджера.**
- **Рациональное питание как фактор сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности менеджера**

- **Питание** – сложный процесс поступления в организм пищи животного и растительного происхождения, расщепления содержащихся в ней сложных нутриентов до мономеров, их всасывания, усвоения и использование для удовлетворения потребностей организма в энергии, а также в соединениях, необходимых для синтеза биологических активных структур

ПИЩА

- сложная смесь приготовленных для еды пищевых продуктов.
 - ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ – естественные, реже искусственные сочетания пищевых веществ (нутриентов).

Классификация пищевых продуктов

- 1. Молоко и молочные продукты.
- 2. Мясо и мясные продукты.
- 3. Рыба, рыбные продукты и морепродукты.
- 4. Яйца и яичепродукты.
- 5. Пищевые жиры.
- 6. Крупы и макаронные изделия.
- 7. Мука, хлеб и хлебобулочные изделия.
- 8. Овощи, плоды (фрукты, ягоды, орехи), грибы свежие и переработанные.
- 9. Сахар и его заменители, мед, кондитерские изделия.
- 10. Консервы и концентраты.
- 11. Вкусовые продукты (чай, кофе, пряности, приправы, пищевые кислоты).
- 12. Минеральные воды.

макронутриенты

- пищевые вещества (белки, жиры, углеводы), необходимые человеку в количествах, измеряемых граммами; обеспечивают пластические, энергетические и иные потребности организма.

микронутриенты

- пищевые вещества (витамины, минеральные вещества, микроэлементы), содержащиеся в пище в очень малых количествах - миллиграммах или микрограммах;
- не являются источниками энергии, участвуют в усвоении пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста, адаптации и развития организма.

■ Питание

- оказывает непосредственное и определяющее влияние на состояние здоровья,
- процессы роста и развития организма,
 - устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, работоспособность и продолжительность жизни.

Виды питания

1. Рациональное питание
2. Лечебно-профилактическое питание
3. Лечебное питание
4. Диетическое питание
5. Зондовое питание
6. Парентеральное питание

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- – физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов.

Рациональное питание

- обеспечивает нормальный рост и развитие организма,
- способствует поддержанию высокой работоспособности,
- увеличению продолжительности жизни,
- устойчивости к воздействию различных неблагоприятных факторов.

Рациональное питание

- для взрослого человека –
- это питание, которое обеспечивает приемлемый уровень работоспособности и здоровье,
- а также стабильность массы тела

Принципы рационального питания

- Принцип 1: энергетическая адекватность питания

Энергопотребление должно соответствовать энергозатратам (количественная полноценность рациона)

Виды энергозатрат организма

- 1. Основной обмен
- 2. Специфически динамическое действие пищи (СДДП)
- 3. Все виды деятельности

ВЕЛИЧИНА ОСНОВНОГО ОБМЕНА

- – минимальное количество энергии, необходимое для осуществления жизненно важных процессов (физиологических и биохимических процессов, функционирование органов и систем организма) в состоянии температурного комфорта, полного физического и психического покоя натоцак.
- *При обычном телосложении величина основного обмена в пересчете на 1 кг массы тела у мужчин составляет в среднем 1 ккал/час, у женщин – 0,9 ккал/час.*

СПЕЦИФИЧЕСКИ ДИНАМИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ПИЩИ (ПИЩЕВОЙ ТЕРМОГЕНЕЗ)

- - расход энергии на метаболизацию пищевых веществ в организме.
- *При смешанном питании СДДП составляет 10% (женщины)-15% (мужчины) от величины основного обмена.*

РЕГУЛИРУЕМЫЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЗАТРАТЫ ОРГАНИЗМА –

- расход энергии на умственную и физическую деятельность

Принципы рационального питания

- Принцип 2: пластическая адекватность питания

В рацион питания должны входить все компоненты в строго определенном количестве и соотношении (качественная полноценность рациона)

Сбалансированное питание

*-соотношение компонентов
рациона, при котором
каждый из них может
проявить максимум своего
биологического действия*

Формула сбалансированного питания : соотношение белков, жиров, углеводов (б:ж:у)

- **1 : 1 : 4** - классическое соотношение белков, жиров, углеводов (б:ж:у)
- **1 : 1,2 : 4,6** – соотношение б:ж:у (в соответствии с действующими нормами питания взрослого человека)
- **1 : 0,8 : 3** – соотношение б:ж:у для лиц умственного труда

Принципы рационального питания

- Принцип 3:
Соблюдение режима питания

Режим питания – кратность приема пищи, интервалы между приемами пищи, распределение рациона питания по приемам пищи

Основные составляющие режима питания

1 - количество приемов пищи :

– *минимально-оптимальное : четырехразовое питание,*

- допустимое – трехразовое питание;

2 – промежутки времени между приемами пищи :

– *при смешанном характере питания – 4-5 часов;*

3- распределение калорийности рациона по приемам пищи:

- при четырехразовом питании: 25-30% , 35-40%, 10-15 % , 20-25%;

- при трехразовом питании: 30%, 50%, 20%

Принципы рационального питания

- Принцип 4: оптимальное усвоение пищи

Приемы, обеспечивающие максимальное усвоение пищи:

- - разнообразие продуктов питания;
- - режим питания;
- - оптимальные органолептические свойства и температурный режим готовых блюд;
- - эстетика приема пищи

Принципы рационального питания

- Принцип 5: безвредность и безопасность питания

Пища должна быть безвредной (не должна содержать патогенных микроорганизмов)

и безопасной (не должна содержать токсических химических примесей)

Категории пищевых продуктов по качеству

- 1. Доброкачественные пищевые продукты.
- 2. Недоброкачественные пищевые продукты.
- 3. Условно годные пищевые продукты.
- 4. Пищевые продукты с пониженной питательной ценностью.

Доброкачественные пищевые продукты

- соответствуют всем гигиеническим требованиям, употребление их в пищу не вызывает сомнений или опасений;
- допускаются к реализации для пищевых целей без ограничений.

Недоброкачественные пищевые продукты

- могут представлять опасность для здоровья человека при употреблении их в пищу или иметь выраженные неудовлетворительные вкусовые и другие органолептические качества; не соответствуют гигиеническим требованиям;
- никакой вид обработки или переработки не может улучшить их качества;
- не разрешаются к реализации для пищевых целей.

Условно годные **пищевые продукты**

- в натуральном виде представляют опасность для здоровья человека; при применении определенного вида обработки дефект может быть устранен и продукт становится пригодным в пищу.

Пищевые продукты с пониженной питательной ценностью

- в результате нарушений режима технологической обработки, условий и сроков хранения не удовлетворяют некоторым гигиеническим требованиям, но не представляют опасности для здоровья человека; обладают удовлетворительными органолептическими и другими показателями.

Принципы рационального питания

- Принцип 6: энзиматическая адекватность

По химическому составу пища должна соответствовать энзиматическим характеристикам человека

НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЭНЕРГИИ И ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

- усредненная величина необходимого поступления пищевых и биологически активных веществ, обеспечивающая оптимальную реализацию физиолого-биохимических процессов, закрепленных в генотипе человека.

Нормативный документ:

- «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации». Методические рекомендации. МР 2.3.1.2432-08.

Нормы физиологических потребностей для различных групп населения в РФ в сутки

Группа	Возраст	Энергия	Белки	Животные белки	Жиры	Углеводы
<i>Мужчины</i>						
1-я	18-29 30-39 40-59	2450 2200 2100	72 68 65	40 37 36	81 77 70	358 335 303
2-я	18-29 30-39 40-59	2800 2650 2500	80 77 72	44 42 40	93 88 83	411 387 366
3-я	18-29 30-39 40-59	3300 3150 2950	94 89 84	52 49 46	110 105 98	484 462 432
4-я	18-29 30-39 40-59	3850 3600 3400	108 102 96	59 56 53	128 120 113	566 528 498
5-я	18-29 30-39 40-59	4200 3950 3750	117 111 104	64 61 57	154 144 137	586 550 524
<i>Женщины</i>						
1-я	18-29 30-39 40-59	2000 1950 1800	61 59 53	34 33 32	67 63 60	289 274 257
2-я	18-29 30-39 40-59	2200 2150 2100	66 65 63	36 36 35	73 72 70	318 311 305
3-я	18-29 30-39 40-59	2600 2550 2500	76 74 72	42 41 40	87 85 83	378 372 366
4-я	18-29 30-39 40-59	3050 2950 2850	87 84 82	48 48 45	102 98 95	462 432 417

Статус питания

- Состояние организма, которое сложилось под влиянием предшествующего фактического питания,
- а также условий потребления пищи и генетически детерминированных особенностей метаболизма питательных веществ.

Классификация статуса питания

- 1. Обычный
- 2. Оптимальный
- 3. Избыточный (избыточная масса тела, ожирение)
- 4. Недостаточный (неполноценный, предболезненный, болезненный)

ОБЫЧНЫЙ СТАТУС ПИТАНИЯ -

- отсутствие нарушений структуры и функций организма, связанных с питанием, и наличие адаптационных резервов, достаточных для обычных условий жизнедеятельности.
- Обычный статус питания - у большинства здоровых людей при рациональном питании.

ОПТИМАЛЬНЫЙ СТАТУС ПИТАНИЯ

- - отсутствие нарушений структуры и функций организма, связанных с питанием, и наличие адаптационных резервов, обеспечивающих существование и работу в экстремальных условиях.
- Оптимальный статус питания формируется при использовании специальных рационов, необходим морякам, космонавтам, летчикам, спасателям, десантникам.

ИЗБЫТОЧНЫЙ СТАТУС ПИТАНИЯ

- - нарушение структуры и функций организма, снижение адаптационных резервов;
- формируется при рационах, содержащих избыточное количество пищевых веществ и энергии.

НЕДОСТАТОЧНЫЙ СТАТУС

- - нарушение структуры и функций организма, снижение адаптационных резервов;
- формируется при количественной и качественной недостаточности питания.

Показатели диагностики статуса питания

- 1. Соматометрические
- 2. Клинические
- 3. Функциональные
- 4. Биохимические
- 5. Иммунологические
- 6. Демографические

АЛИМЕНТАРНО-ЗАВИСИМЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- – заболевания микробной и немикробной природы, связанные с приемом пищи.

Классификация алиментарно-зависимых заболеваний

- 1. Заболевания, связанные с инфекционными агентами и паразитами, передающимися с пищей: сибирская язва, бруцеллез, туберкулез, тиф и паратиф, шигеллез и другие бактериальные кишечные инфекции; амебиаз, токсоплазмоз, лямблиоз; ящур; трихинеллез, цистицеркоз, дифиллоботриоз и др.
- 2. Пищевые отравления микробной и немикробной этиологии.

Классификация алиментарно-зависимых заболеваний

- 3. Болезни нерационального, несбалансированного питания.
- 3.1. Болезни недостаточного питания и отсутствия пищи: белково-энергетическая недостаточность; квашиоркор; алиментарный маразм; авитаминозы; анемии.
- 3.2. Болезни избыточного питания:
- ожирение; гипертоническая болезнь.

Классификация алиментарно-зависимых заболеваний

- 3.3. Болезни нерационального, несбалансированного питания:
 - нарушения пищевого статуса; избыточная масса тела;
 - гиперлипидемия; дислипидемия; гипергликемия;
 - гиповитаминозы; макро- и микроэлементозы;
 - атеросклероз и болезни сосудов; ишемическая болезнь сердца;
 - сахарный диабет; заболевания щитовидной железы; заболевания
 - желудочно-кишечного тракта; желчнокаменная болезнь; нарушение
 - плотности и структуры костей; онкологические заболевания;
 - вторичные иммунодефициты; кариес зубов; подагра.

Классификация алиментарно-зависимых заболеваний

- 4. Пищевая аллергия и непереносимость.
- 5. Врожденные нарушения обмена нутриентов.