



Ивановская государственная медицинская академия
Библиотека

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Иваново 2021



ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Как известно, наше здоровье зависит от образа жизни, в том числе и от питания. Однако не все осознают роль правильного питания в профилактике многих заболеваний.

По данным Росстата, увеличилось число россиян, интересующихся здоровым питанием. К сожалению, 32% граждан по-прежнему питаются неправильно.

Еда штука хитрая. Есть нужно уметь, а представить себе - большинство людей вовсе есть не умеют. Нужно не только знать что съесть, но и когда и как. И что при этом говорить. Да-с.

*Михаил Булгаков
«Собачье сердце»*



613.2
Г 802

Греллерт, Фолькер.

Энциклопедия правильного и здорового питания / Ф. Греллерт. - М. : Зебра Е, 2006. - 653 с. : ил.



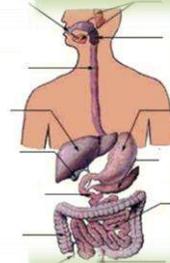
Что такое «правильное питание»? Что такое углеводы, белки, жиры, витамины, микроэлементы, свободные радикалы? Что такое вторичные добавки? Как происходит обмен веществ? Надо ли иметь идеальный вес? Сколько калорий необходимо потреблять? Что значит «питаться разумно»? Когда следует худеть? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в «Энциклопедии правильного питания», написанной известным немецким специалистом Фолькером Греллертом.

Глава 5 «Основы здорового питания»

Тем кто интересуется правильным питанием, для сохранения своего здоровья, предлагаем познакомиться с Главой 5: **Основы здорового питания в книге «Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне."»**



- В этой главе** рассказывается
- о пищеварении,
 - питательных веществах,
 - калориях,
 - рационе и режиме питания,
 - видах диет,
 - последствиях неправильного питания



*Основы здорового питания. Глава 5. - Текст : непосредственный
// Инструктор здорового образа жизни и всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" : учебное пособие / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин ; М-во здравоохранения Рос. Федерации, ГБОУ ВПО Первый Моск. гос. мед. ун-т им. И.М. Сеченова, М-во спорта Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО Рос. гос. ун-т. физ. культуры, спорта, молодежи и туризма, Общерос. общ. орг. Лига здоровья нации. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – С. 128-154.*

ФУНКЦИИ ПИТАНИЯ

Пища является источником энергии и необходимых для жизни питательных веществ, а процесс питания - средством для их получения. Кроме того, питание - один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.

Выделяют следующие функции питания:

Пластическая. (структурная).

Еда является поставщиком структурных элементов организма. Этим обеспечивается непрерывное обновление клеток и тканей.

Энергетическая.

Пища обеспечивает организм энергией как в покое, так и в процессе трудовой деятельности.

Приспособительная.

Благодаря питанию человек адаптируется к измененным условиям внешней среды. Например, к изменению погоды, физической, умственной и эмоциональной нагрузок, к смене часового пояса и климатической зоны

Регуляторная.

Благодаря наличию в продуктах питания определенных веществ регулируется деятельность всех процессов, протекающих в организме.

Защитная.

Различные компоненты пищи формируют иммунитет, помогают «обезвреживать» не только чужеродные организмы (бактерии, вирусы, простейшие), но и различные отравляющие вещества (соли тяжелых металлов, алкоголь, медикаменты).

Реабилитационная.

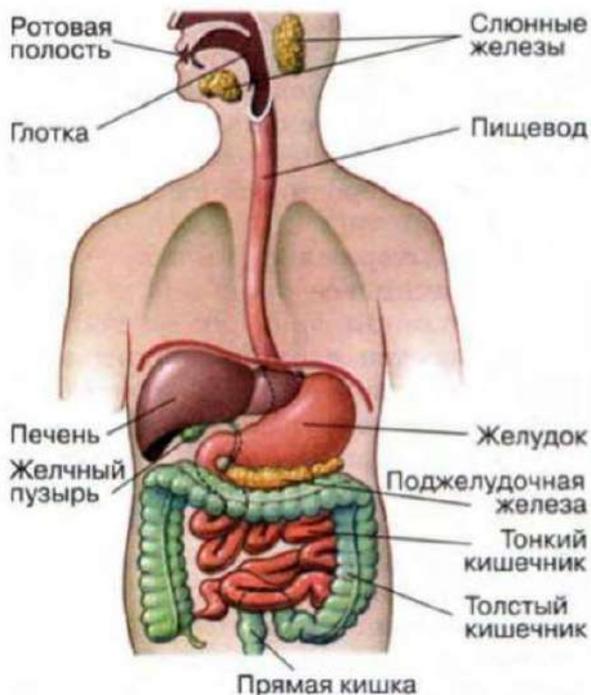
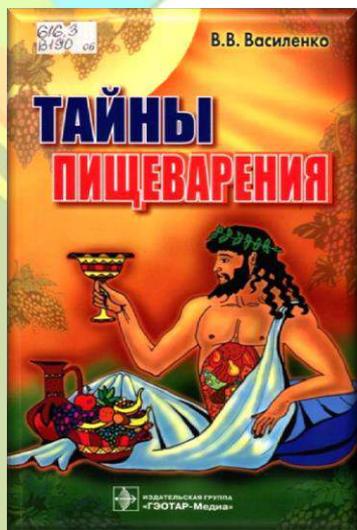
Адекватное и полноценное питание способствует более быстрому восстановлению после болезни и прочих стрессовых влияний на организм.

ПИЩЕВАРЕНИЕ

Чтобы понимать, как правильно питаться, необходимо иметь представление о том, как происходит процесс питания с физиологической точки зрения, как протекает пищеварение, что такое пищеварительная система и как она работает.

Пищеварение - комплекс физиологических, химических и физических процессов, во время которых сложные питательные вещества расщепляются до более простых соединений.

Пищеварительная система



АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Пищеварительная система представляет собой комплекс органов, которые осуществляют пищеварение. Она делится на пищеварительный канал и пищеварительные железы.

Пищеварительный канал состоит из **ротовой полости, глотки, пищевода, желудка, тонкой и толстой кишки.**

616.3
В 190

Василенко, Владимир Владимирович.

Тайны пищеварения / В. В. Василенко. - М. :

ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 287 с.

КАЛОРИИ

Калории — это энергия, которую человек получает с пищей и тратит на физическую активность и метаболические процессы - например дыхание, пищеварение.

Все затраты энергии люди восполняют только пищей - значит, человеку надо есть столько, чтобы между получаемым извне веществом и затраченной энергией установился баланс.

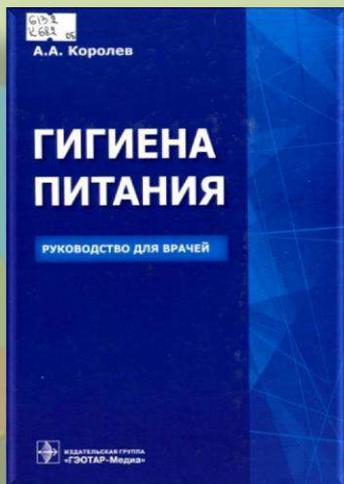
Суточная норма калорий определяется энергетическими затратами организма на различные виды деятельности и основным обменом.

Определение суточной потребности в калориях является необходимым условием рационального питания.

Соответствие калорий при расходе и поступлении - одно из важнейших правил здорового питания, недостаток или избыток которых отрицательно влияет на организм.



Правильное питание - это поступление и усвоение организмом питательных веществ, которые необходимы для восполнения затраченной энергии, восстановления тканей и регулирования работы всех органов человека. Именно поэтому человек нуждается в оптимальном соотношении пищевых веществ - белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды.



613.2
К 682

Королев, Алексей Анатольевич.

Гигиена питания : руководство для врачей / А. А. Королев. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 612 с.

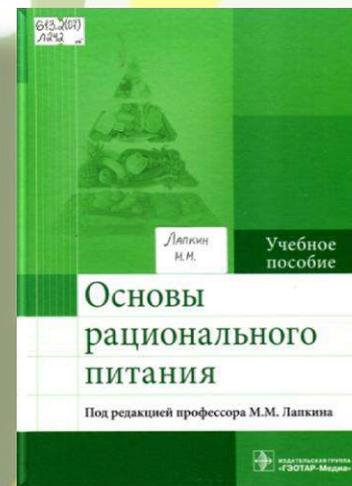
В руководстве изложены гигиенические основы питания человека, научно-практические аспекты теории рационального питания. Отражены современные данные о физиологических потребностях в пищевых веществах и энергии для различных категорий населения, приведены критерии пищевой и биологической ценности и безопасности основных групп продуктов, в том числе новых источников пищи. Рассмотрена в расширенном аспекте проблема алиментарно-зависимых заболеваний и алиментарной адаптации человека в условиях действия неблагоприятных факторов среды обитания. Описаны подходы к обеспечению качества пищевой продукции при ее производстве и реализации.

613.2(07)

Л 242

Лапкин, Михаил Михайлович. *Основы рационального питания : учебное пособие : для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы высшего образования по специальностям 31.05.01 "Лечебное дело", 31.05.02 "Педиатрия", 32.05.01 "Медико-профилактическое дело", 31.05.03 "Стоматология" : [гриф] / М. М. Лапкин, Г. П. Пешкова, И. В. Растегаева ; под ред. М. М. Лапкина ; М-во образования и науки РФ. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 302 с. : ил.*

В учебном пособии обсуждается физиологическая роль основных питательных веществ, витаминов, провитаминов, неорганических соединений в обмене веществ и энергии организма здорового человека. Приводятся данные о методах изучения энергетического обмена. Рассматриваются теории, объясняющие физиологические механизмы регуляции приема пищи. С позиций доказательной медицины обсуждаются основные принципы организации рационального питания человека.



ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Неадекватное поступление питательных веществ и энергии в организм приводит к расстройствам питания.

Расстройство питания определяется следующими признаками:

- ✓ нарушение обмена веществ,
- ✓ неправильное функционирование различных органов,
- ✓ нарушение структуры органов,
- ✓ снижение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды и заболеваниям.



Избыточный вес и ожирение определяются как аномальные и излишние жировые отложения, которые могут нанести ущерб здоровью.



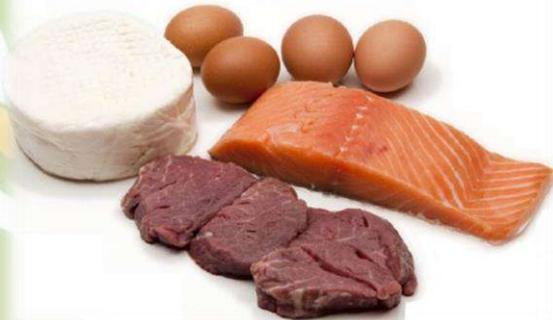
Расход питательных веществ преобладает над поступлением. К сожалению, этой проблеме не уделяют достаточного внимания и не относятся к ней со всей серьезностью



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



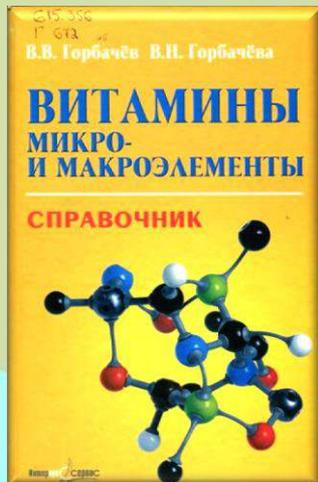
ЖИРЫ (липиды) - органические соединения, состоящие из глицерина и жирных кислот. Поступившие с пищей жиры в кишечнике расщепляются до глицерина и жирных кислот. Эти вещества всасываются, проходят через стенку тонкого кишечника, вновь превращаются в жир и поступают в лимфу и кровь.



БЕЛКИ - полимеры, состоящие из аминокислот, связанных между собой пептидной связью.



УГЛЕВОДЫ - органические соединения, содержащиеся во всех тканях организма в свободном виде, в соединениях с липидами и белками и являющиеся основным источником энергии.



615.356
Г 672

Горбачев, Владимир Васильевич.

Витамины микро- и макроэлементы :

справочник / В. В. Горбачев, В. Н. Горбачева. -

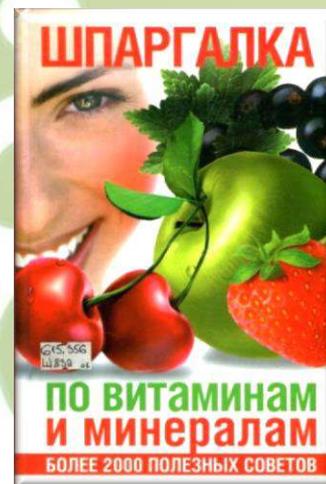
Минск : Книжный дом ; [Б. м.] : Интерпрессервис,
2002. - 544 с. : ил.

ВИТАМИНЫ - группа необходимых организму органических соединений, обладающих высокой биологической активностью.

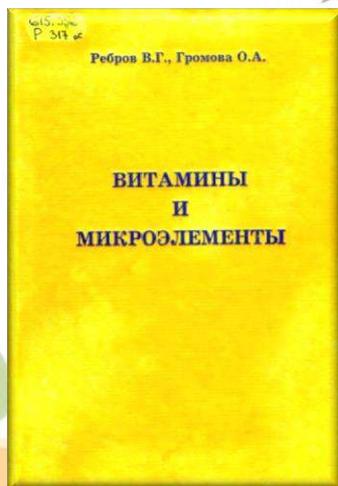
Витамины не синтезируются в организме человека в достаточном количестве, но имеют огромное значение, поэтому должны поступать извне, т. е. с пищей



615.356
Ш 832



ШпАРГАЛКА по витаминам и минералам. Более 2000 полезных советов / Е. Филякова. - М. : Гелеос ; [Б. м.] : Клеопатра, 2008. - 256 с.



615.356
Р 317

Ребров, Валентин Григорьевич.

Витамины и микроэлементы / В. Г. Ребров, О. А.

Громова. - М. : [б. и.], 2003. - 648 с. : ил.

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ - химические элементы, которые содержатся в организме человека в незначительном количестве.

Они необходимы для обеспечения нормальной жизнедеятельности всех органов. В организм человека микроэлементы поступают с продуктами питания.

РАЦИОН

Правильно подобранный рацион обеспечивает организм всеми необходимыми ему веществами и минералами. **Рацион питания** оказывает непосредственное влияние на активность и качество жизни человека, на его работоспособность и сопротивляемость организма болезням. Вот почему так важно знать, что сбалансированное и здоровое питание играет важную роль в жизни современного человека.

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА –

это схематическое изображение принципов здорового питания, разработанное Гарвардской школой общественного здоровья под руководством американского диетолога **Уолтера Виллетта**.

Пищевая пирамида



В пирамиде питания представлены не конкретные продукты, а **пять больших групп продуктов**, что позволяет разнообразить свой рацион питания и выбирать те продукты, которые вам больше нравятся или подходят для вашего образа жизни.

Продукты, расположенные внизу пирамиды, нужно употреблять в пищу как можно чаще, соответственно расположенные вверху - исключить из рациона или употреблять в ограниченном количестве.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ



Для рационального питания необходимо соблюдение не только баланса энергии, но и правильного режима питания:

- ✓ питание должно быть 4—5-разовым;
- ✓ необходимо исключить большие перерывы между приемами пищи (4-5 ч);
- ✓ нельзя принимать пищу непосредственно перед сном (за 1 ч и менее);
- ✓ энергетически с завтраком необходимо получать 25% пищи, с обедом — 35%, с ужином — 15% и 25% — с другими приемами пищи (перекусы).



«Не откладывай до ужина того, что можешь съесть за обедом»

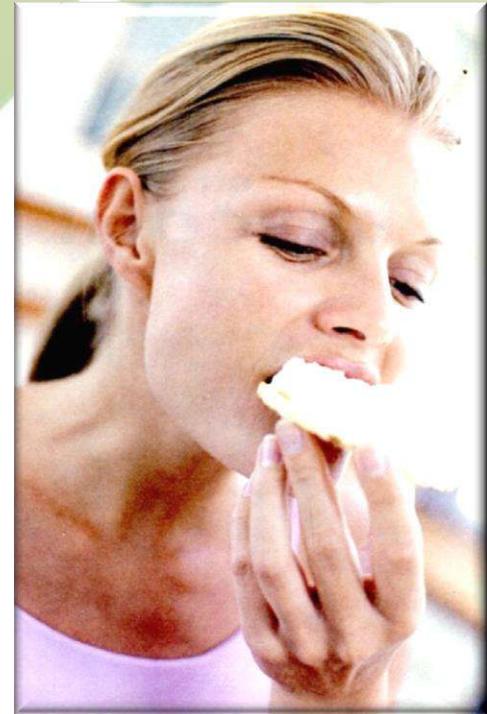
А.С.Пушкин

ПЕРЕЖЕВЫВАНИЕ ПИЩИ

Разобравшись с тем, что, сколько и когда следует есть, многие забывают о том, как надо есть.

Вот несколько советов:

- ✓ Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. Это максимально подготовит еду к воздействию желудочного сока.
- ✓ Дабы снять с желудка дополнительную работу - измельчение пищи, - пережевывайте каждый кусок не менее 20 раз, так желудок сразу приступит к перевариванию еды. Если пища поступает в желудок крупными кусками, пищеварение замедляется и может появиться неприятное ощущение тяжести в животе.
- ✓ Ешьте маленькими порциями. Чувство сытости наступает через 15-20 мин после приема пищи, именно столько времени нужно головному мозгу, чтобы осознать сытость. Если чувство голода не покидает вас спустя 20 мин, можно съесть еще что-нибудь.
- ✓ Не ешьте на ходу. Питаясь быстро, на ходу, не удастся тщательно пережевать пищу и уследить за размером съеденной порции.



Соблюдение этих простых правил поможет наладить работу пищеварительной системы и получить максимум удовольствия от еды.

ВОДА

Наш организм на 60-70% состоит из воды, без нее невозможны нормальное функционирование организма, осуществление процесса обмена, поддержание теплового баланса, удаление продуктов метаболизма и т.д.

Питьевой режим — это наиболее рациональный порядок употребления воды, устанавливаемый с учетом характера и степени тяжести работы людей, а также условий окружающей среды. В среднем суточная потребность в жидкости составляет 1,5-2 л.

Функции воды в организме:

- ✓ главный элемент терморегуляции;
- ✓ внутрисуставная смазка;
- ✓ профилактика запоров;
- ✓ доставка питательных веществ и кислорода к тканям и клеткам;
- ✓ растворение минеральных веществ, облегчение их усвоения;
- ✓ выделение конечных продуктов обмена веществ;
- ✓ увлажнение слизистых полости рта, носа и конъюнктив.



Избыток воды в организме	Недостаток воды в организме
Отеки	Сгущение крови
Апатия	Увеличение нагрузки на сердце
Сонливость	Жажда
Изнуряющее потоотделение	Потеря Аппетита
Утомление	Сухость Кожи
Судороги	Гипотония
	Тахикардия
	Головокружение
	Слабость

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Рациональное питание детей и подростков строится с учетом общих физиологических и гигиенических требований к пище. В количественном и качественном отношении потребности детей несколько отличаются от потребностей взрослых, что связано с анатомо-физиологическими особенностями растущего организма.

Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, повышает трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям.

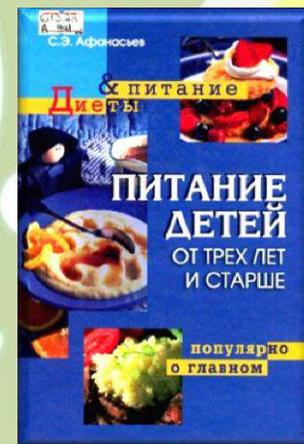
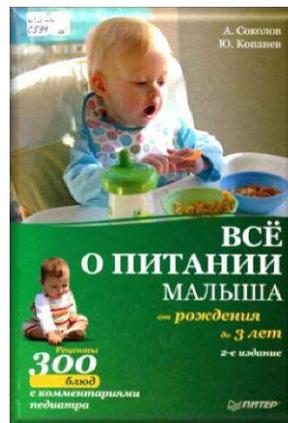


613.22

С 594

Соколов, Андрей Львович.

Все о питании малыша от рождения до 3 лет. Рецепты 300 блюд с комментариями педиатра / А. Л. Соколов, Ю. А. Копанев. - 2-е изд. - СПб. [и др.] : Питер, 2010. - 255 с. : ил.



613.22

А 941

Афанасьев, Сергей Эдуардович.

Питание детей от трех лет и старше / С. Э. Афанасьев. - М. ; Ростов н/Д : МарТ, 2005. - 269 с. - (Диеты и питание).

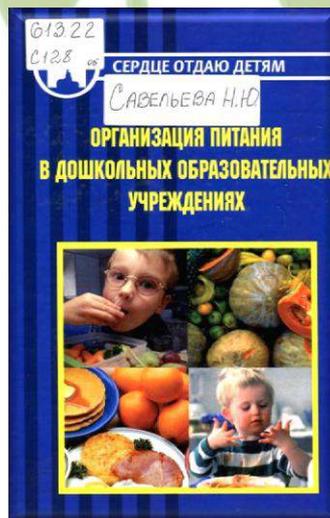
613.22

К 395

Кильдиярова, Рита Рафгатовна.

Питание здорового ребенка / Р. Р. Кильдиярова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - (Библиотека врача-специалиста. Педиатрия).

Дети и подростки нуждаются в легкоусвояемой пище, ведь переваривающая способность их пищеварительных органов пока еще слаба. Ритм питания тоже имеет существенное значение. Он должен быть более частым, чем у взрослых (лучше в 5 - 6 приемов).



613.22
С 128
Савельева, Ника Юрьевна.
Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях / Н. Ю. Савельева. - Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 405 с.

613.22
Г 955
Гурова, Маргарита Михайловна.
Современные подходы к питанию детей / М. М. Гурова. - М. : МедЭкспертПресс, 2007. - 147 с.

Лир Д.Н., Перевалов А.Я.

Анализ фактического домашнего питания проживающих в городе детей дошкольного и школьного возраста



Пермский государственный медицинский университет
Е.А. Вагнера Минздрава России, Пермь, Россия
Perm State Medical University named after E.A. Wagner, Perm, Russia

...питание детского населения отражает влияние как социальных условий в стране, так и локальной социальной среды ребенка, при этом резерв адаптационных возможностей и состояние здоровья населения – анализ фактического питания в домашних условиях детей дошкольного и школьного возраста, проживающих в городе. **Цели и методы.** Проведено ретроспективное исследование оценки фактического питания детей и подростков в домашних условиях, проживающих в городе. Использован метод 24-часового (суточного) воспроизведения питания в выходные дни, предшествующий опросу. Гигиеническая оценка питания в соответствии с возрастными нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах. В группу обследованных вошли дети дошкольного возраста, учащиеся начальной, средней и старшей школы. Общая численность составила 717 человек (351 мальчик и 366 девочек). **Результаты и обсуждение.** Рационы всех анализируемых возрастных групп были дефицитны по абсолютному содержанию витаминов В, В₂, С, А в дошкольном возрасте довыполнимо – по витамину Е, белку и жиру. Питание разбалансировано по содержанию макроэлементов: избыточное количество белка в общую калорийность рациона в среднем на 10%, недостаток клетчатки растительных жиров, животных белков и углеводов. Потребление отдельных продуктов не всегда зависит от физиологической потребности в энергии: калорийность рациона в среднем на 10% превышает физиологическую потребность – кондитерские изделия, сахар (44% энергии). Продукты массового потребления: хлеб, крупы и мука составляют 21–25% энергии; молоко и молочные продукты – 15% в младшем дошкольном возрасте и старшеклассников; мясо, птица и рыба, наоборот, составляют 15–17% и меньше в дошкольной возрастной группе; доля овощей

// ВОПРОСЫ ПИТАНИЯ. – 2019. – №3. – С. 69 – 77.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

ПОЖИЛЫХ

Процесс старения — это медленное накопление возрастных изменений, проявляющихся на всех уровнях организма. К числу изменений и причин, формирующих старение, относят уменьшение суточных энергозатрат, снижение окислительно-восстановительных процессов, превалирование процессов распада над процессами синтеза, наличие дегенеративных атрофических процессов в организме, а также ослабление функций пищеварительного аппарата.



618.2-083.2
0-754

БЕРЕМЕННЫХ

Особенности питания беременных и женщин в период лактации / Н. А. Коровина [и др.] ; Рос. мед. акад. последиплом. образования Минздравсоцразвития РФ, Педиатр. шк. им. Г. Н. Сперанского. - М. : [б. и.], 2011. - 44 с. : ил.



СПОРТСМЕНОВ



Спортивное питание - это препараты и пищевые концентраты, разработанные для людей, активно занимающихся спортом, и предназначенные для улучшения спортивных показателей: повышения силы и выносливости, увеличения мышечной массы и т.д.

ВИДЫ ДИЕТ

Диета - это употребление пищи по определенным правилам. Диета может характеризоваться такими факторами, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка еды, а также время и интервалы приема пищи.

ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА

Диета - один из важных методов лечения при многих заболеваниях.

Основные принципы **лечебных диет** - правильный подбор продуктов, соблюдение технологии кулинарной обработки. Состав диет меняется в зависимости от остроты и стадии заболевания. Важно отметить, что такие диеты вправе назначать только специалист.

Лечебное питание разделено на «столы», или диеты, которые имеют свой номер от 0 до 15. Каждая диета назначается с учетом заболевания и преследует свои цели.



БЕЗГЛЮТЕИНОВАЯ ДИЕТА

Глютеновая болезнь (целиакия) - это заболевание малой кишки, вызываемое белком, находящимся в пшенице, ржи и ячмене. Белок - плотен повреждает ворсины в малой кишке, вызывая симптомы диспепсии (нарушение нормальной деятельности кишечника).



БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

Непереносимость лактозы - это неспособность усваивать лактозу, преимущественно сахар, содержащийся в молоке. Эта неспособность является результатом нехватки фермента лактозы. Поскольку лактоза не усваивается, это вызывает судороги, вздутия, газы и диарею. Больным рекомендуется ограничить потребление молочных продуктов.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ

(БАД) - препараты, восполняющие дефицит тех или иных нутриентов, оказывающие регулирующее действие на процессы, протекающие в организме.

БАД не могут полностью заменить пищу и не предназначены для лечения заболеваний.

ВЕГЕТАРИАНСТВО

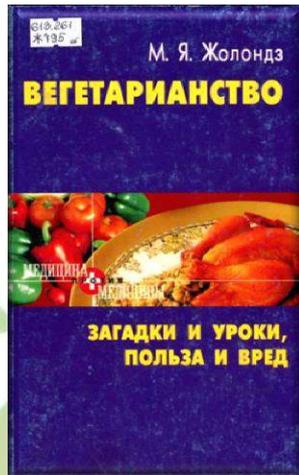
Вегетарианство — питание, исключая употребление продуктов животного происхождения. Отношение к вегетарианству неоднозначно даже среди специалистов.

Полезьа вегетарианства:

- ✓ снижение веса;
- ✓ снижение риска заболеваний сердца и сахарного диабета.

Недостатки вегетарианства:

- ✓ белковая недостаточность;
- ✓ дефицит железа, цинка, кальция;
- ✓ гиповитаминоз;
- ✓ дисбиоз.



613.261
Ж 795

Жолондз, Марк Яковлевич.

Вегетарианство: загадки и уроки, польза и вред / М. Я.

Жолондз. - Санкт-Петербург : ЗАО Весь, 1999. - 253 с. : ил.

ВЕГАНСТВО

Строгое вегетарианство, при котором исключаются любые виды мяса животных, птиц, рыбы, морепродуктов, а также яйца, молоко и молочные продукты, а в некоторых случаях даже мед.

Доктор медицинских наук, доцент кафедры терапии и эндокринологии ИвГМА, врач-диетолог **Галина Алексеевна Батрак**



ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

Ученые утверждают, что здоровье человека на 70-80% зависит от качества питания. Рациональное питание -это целая наука, и ей будет посвящена наша рубрика.

Закон равновесия

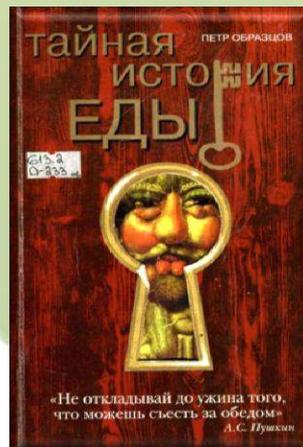
Рациональное питание - это физиологически полноценное питание, учитывающее индивидуальные особенности организма. Существуют законы рационального питания. Прежде всего это закон равновесия. Поступление энергии должно со-ответствовать ее расходу. Продукты имеют калорийность, поэтому питание должно быть сбалансировано по белкам, жирам и углеводам.

Самое главное в питании - его разнообразие и режим. При составлении рациона нужно учитывать пол (мужчинам нужно питаться более калорийно), возраст (с годами снижается скорость обменных процессов), характер труда (физический или умственный) и исходную массу тела.

Пищевые продукты по цене здоровья
В современном мире изменились потребности человека, изменился и состав продуктов, и их ассортимент. Пищевая промышленность предлагает то, что лучше покупают. Идет агрессивная реклама продуктов, которые совсем не полезны. Много говорится о том, что еда - это праздник, удовольствие. А вот о правильном питании говорят мало, да и потребности в такой информации зачастую нет. Чем мы платим за это? Своими болезнями. Во всем мире прогрессируют заболевания, которые непосредственно связаны с нерациональным питанием. Ожирение, сахарный диабет, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, нарушения обмена веществ, кариес - всё это последствия в том числе и неправильного питания. Мы дорого расплачиваемся за свое нерациональное пищевое поведение.



В книге «Живи со вкусом!» два опытных английских психотерапевта дают рекомендации по выбору продуктов питания и пищевых добавок, которые помогают справиться с депрессией, невротами, переутомлением, бессонницей.



Все о еде – история отдельных блюд, кушаний и продуктов, о том как и зачем мы поглощаем пищу, об этом книга известного журналиста и писателя Петра Образцова.



В книге рассказывается о правильном сочетании продуктов, предусмотренных системой раздельного питания



В рекомендациях приведены основные принципы здорового рационального питания, основанные на выборе пищевых продуктов и построению ежедневного рациона.



Что такое оптимальное питание?

Кому нужна диета?

Что такое БАД?

И многое другое.

Об этом рассказано в данной брошюре.



В книге приводятся практические рекомендации, основанные на индивидуальном подходе к системе питания.

ПУБЛИКАЦИИ В ЖУРНАЛАХ

// *Врач.* – 2020. – №1. – С. 16 – 19.

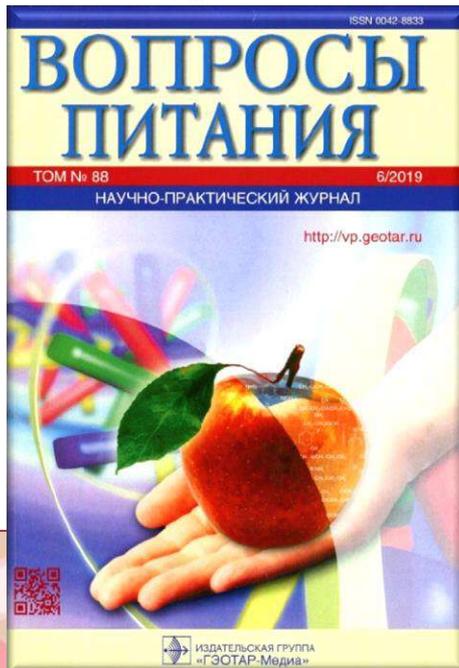
// *Вопросы питания.* – 2017. – №5. – С. 17 – 21.

Кобелькова И.В., Мартинчик А.Н., Кудрявцева К.В., Батурич А.К.

Режим питания в сохранении здоровья работающего населения

Мартинчик А.Н., Батурич А.К., Михайлов Н.А., Кешабянц Э.Э., Камбаров А.О.

Разработка и оценка достоверности базового индекса здорового питания населения России



Биотехнологии, Москва, Россия
Nutrition, Biotechnology and Food Safety.

...и данных о фактическом среднесуточном потреблении пищевых продуктов, а также критически анализирует целостную оценку рациона питания, включая показатели только по энергетическим показателям индекса здорового питания (ИЗП), основанных на фактическом питании населения России и принципах здорового питания. ...использовали данные о фактическом потреблении основных групп пищевых продуктов, полученных (с учетом) обследования питания численности 45 тыс. домохозяйств, проведенного Росстатом во всех субъектах Российской Федерации. ...индикаторов ИЗП были изменены представления о величине потребления тех продуктов, а также уровней потребления хронических неинфекционных заболеваний. ...В конструкцию ИЗП включены 5 индикаторов, охватывающих потребление основных групп пищевых продуктов алиментарных факторов риска хронических заболеваний. ...Потребление групп пищевых продуктов (вернее, исключая колбасы, овощи, фрукты) было критически значимым фактором риска (обильный жирный сахар, добавленная соль) оценивались в хроме. В результате преобразования количественных критериев (факторов риска) и выведены процентное балльное оценки (0-10 баллов) всех в ИЗП. Оценка достоверности ИЗП (валидность) рандомизированным ИЗП и составляющими компонентами статистически значимая положительная признаком достоверности и объективности кон-

// *Вопросы питания.* – 2019. – №6. – С. 34 – 44.

Технологии питания в профилактике преждевременного старения

Л. Блинкова¹, кандидат медицинских наук,
Л. Сobotка², MD, профессор

¹Ставропольский государственный медицинский университет
²Медицинский факультет Карлова Университета,
Градец Кралове, Чешская Республика
E-mail: dietdoctorlnb@yandex.ru

Неуклонное постарение населения планеты и в мировом масштабе – проблема увеличения частоты сосудистой деменции, включая болезнь Альцгеймера, способствуют развитию медико-социальных подходов и научно обоснованных технологий, направленных на предупреждение преждевременного старения.

Показателем базового корректного питания и здоровья является основой

ждевременного старения

групп продуктов качества

достижения иммуно-

полезных эффектов,

тическим изменениям

и антиостеопоротичес-

ественно влияет на

огического старения.

лактической терапии.

туры и кратности при-

гически активных ве-

матривающее питание

иоксидантов, биоэлек-

тиков и других видов

стресса, уменьшению

и активации нейротро-

е способствует здоро-



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



*Выставка представляет документы из фондов
библиотеки ИвГМА
<http://libisma.ru>*

Выставку подготовила: Никишина Т.А.