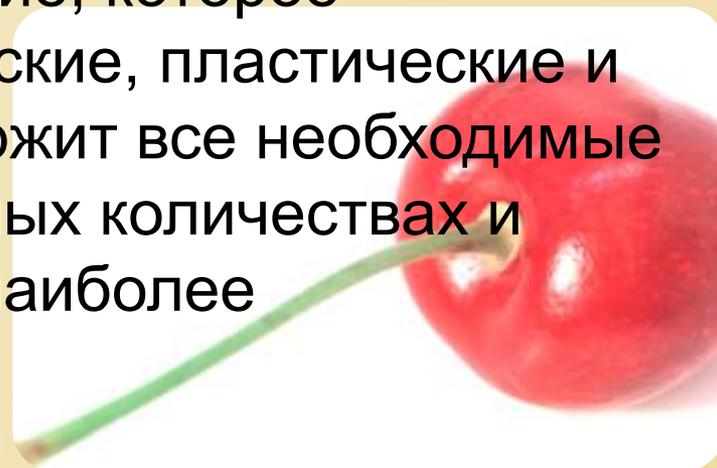


ОСНОВНЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

ПИЩА – жизненно важный компонент взаимосвязи организма и окружающей среды, поддерживающий его метаболизм – химические процессы жизнедеятельности.

ПИТАНИЕ – фактор окружающей среды, призванный обеспечить нормальный рост, развитие организма, высокий уровень его здоровья и работоспособности.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ (от слова ratio (лат.) – разумное, целесообразное) – питание, которое восполняет без избытка энергетические, пластические и иные потребности организма, содержит все необходимые для человека вещества в достаточных количествах и сбалансированных между собой в наиболее благоприятных соотношениях.



Принципы рационального питания

I

- **Энергетическая ценность** рациона питания должна соответствовать энерготратам организма, в организме должен поддерживаться энергетический баланс

II

- Питание должно удовлетворять физиологические потребности **в пищевых веществах, сбалансированных** между собой в оптимальных соотношениях

III

- Прием пищи должен осуществляться в определенных **режиме и условиях**

IV

- Пища должна иметь приятные **органолептические** свойства, создавать длительное чувство **насыщения**, не быть обременительной для пищеварительной системы, хорошо **перевариваться**

V

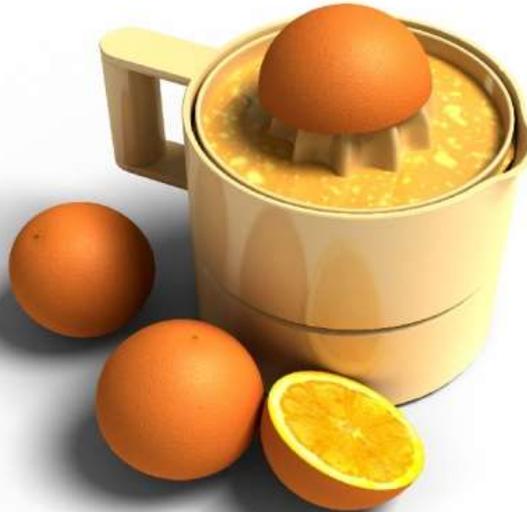
- Пища должна быть **безвредной** в отношении микроорганизмов, токсических веществ и радионуклидов

Сбалансированное питание

Питание должно содержать все необходимые для человека питательные вещества (нутриенты) в достаточных количествах и сбалансированных между собой в наиболее благоприятных соотношениях.

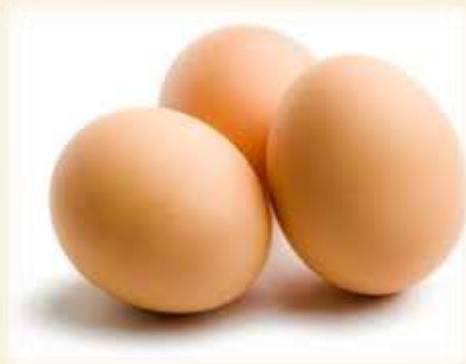
Это «концепции сбалансированного питания» академика А.А. Покровского, она имеет в своей основе философский закон перехода количества в качества: изменение количества вещества изменяет качество (питания, продукта).

КОЛИЧЕСТВО



КАЧЕСТВО

ИСТОЧНИКИ ПОЛНОЦЕННОГО БЕЛКА – животного происхождения



Яйца

**Мясные
продукты**



**Рыба,
морепродукты**

**Молочные
продукты**

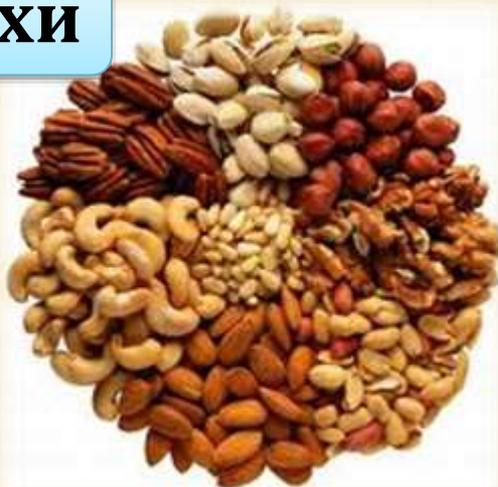


ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ

**Растительные
масла**



Орехи



Яйца

**Мясо, рыба
(жирные сорта)**

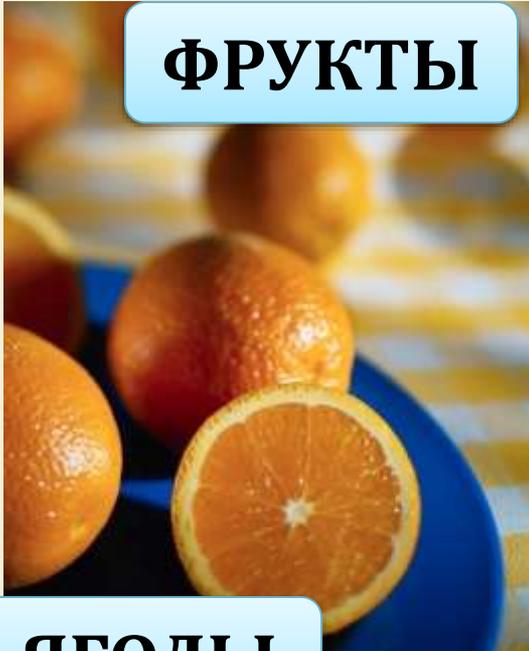


**Молочные
продукты
(жирные)**

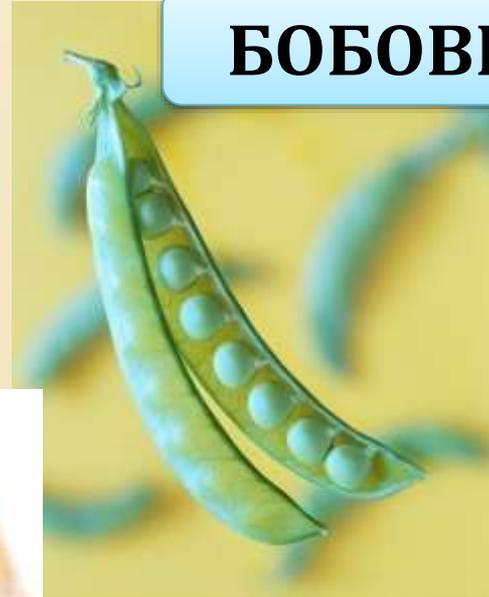


Источники углеводов

ФРУКТЫ



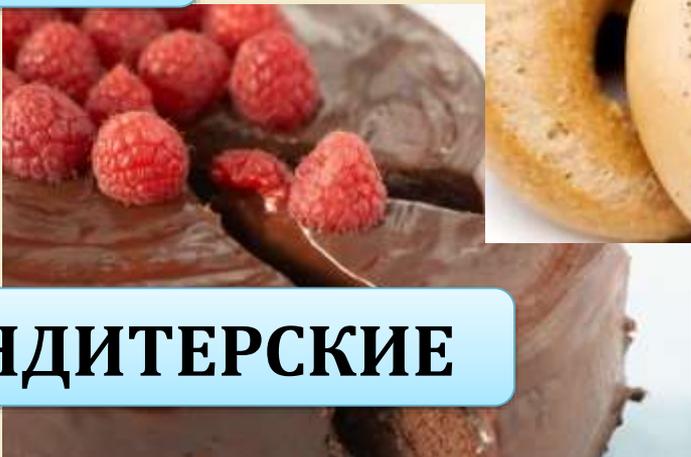
БОБОВЫЕ



МЕД



ЯГОДЫ



КОНДИТЕРСКИЕ

МЕД

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ



ОВОЩИ





Витамины – группа эссенциальных микронутриентов, участвующих в регуляции и ферментативном обеспечении большинства метаболических процессов

Минеральные вещества участвуют в пластических процессах, поддержании кислотно-щелочного равновесия, в нормализации водно-солевого обмена

Автор: Ж.В. Гудинова



Режимность питания

Режим питания - это физиологически обоснованное распределение приема пищи в течение суток

Физиологическими основами режима питания являются выработка условного рефлекса и соответствие биологическим ритмам организма с высокой активностью в дневное время суток и с пониженной активностью ночью



Режимность питания связана с биологическими ритмами

Гигиеническая оценка способов кулинарной обработки пищи

ЖАРКА



- неблагоприятный в гигиеническом отношении способ кулинарной обработки.
- во-первых, пища почти всегда более жирная (за исключением приготовления в некоторых современных видах посуды),
- во-вторых, при жарке образуется корочка, которая, конечно, улучшает вкус, но является агрессивной для пищеварительной системы

ТУШЕНИЕ, ОБРАБОТКА НА ПАРУ

- благоприятны во многих отношениях
- в некоторых случаях показаны исключительно
- достигается щадящая обработка продуктов

КОНСЕРВИРОВА ННАЯ ПИЩА

- мера вынужденная, незаменима в наших климатических условиях
- биологическая ценность консервированной пищи всегда на порядок ниже, чем свежей

Классификация продуктов по происхождению



ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

- Мясо
- Рыба
- Молоко
- Яйца



РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

- Зерновые
- Бобовые
- Овощи
- Фрукты
- Ягоды



ИСКУССТВЕННЫЕ
пищевые добавки
сахарозаменители –
**лучше исключить
из рациона или
сильно ограничить**