

«Здоровое питание – основа здоровья»

Преподаватель
Усольцева Ирина Григорьевна



Челябинский областной
центр дополнительного
профессионального образования
специалистов здравоохранения

Что такое ЗДОРОВЬЕ ?

**ЗНАНИЕ - ПОНИМАНИЕ,
что важнее?**

ЗНАНИЯ:

- человечество улетело в космос;
- изучает недра земли;
- изучает геном клетки;
- проводит уникальные операции;
- разрабатывает новые методики лечения,

НО почему ?

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ ?

НО ПОЧЕМУ :

- многие женщины не могут родить ребенка;
- дети стали рождаться по шкале Апгар с показателями – 6/7 баллов;
- помолодела онкология;
- победным маршем атакуют нас вирусы;
- состояние здоровья жителей РОССИИ ухудшается?

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ ?

Вопросов больше , чем ответов.
Но одним из ответов, на мой взгляд,
является **наше понимание** об этих
процессах.

Поэтому сегодня я предоставляю
вашему вниманию часть своего
понимания.

Что такое здоровье?

Здоровье – это высокий уровень сопротивляемости организма на любой внешний неблагоприятный фактор воздействия.

Внешний неблагоприятный фактор воздействия может быть как:

- стрессовый фактор ;
- физический фактор;
- биологический фактор;
- химический фактор.

На внешний фактор:

- стрессовый, физический, биологический природой генетически заложена защита.
- Химический фактор – это термоядерная бомба с замедленным действием, на который природа не имеет генетической защиты, что приводит к аллергическим, аутоиммунным, онкологическим процессам.

Человечество создало химические вещества, которых нет в природе, поэтому организму защитить самого себя очень сложно.

Что обеспечивает уровень защиты – сопротивляемости организма?

Конституция - она несет весь наследственный багаж; всю поломку на уровне морфологическом, функциональном и взаимосвязи между органами и системами организма.

Определяется два основных типа конституции:

- **Нервно-артритический;**
- **Лимфатико – гипопластический.**

НЕРВНО-АРТРИТИЧЕСКИЙ

(мочекислый диатез, литический диатез)

тип **КОНСТИТУЦИИ** при котором выражены нарушения обменных процессов с накоплением токсических веществ и, как следствие, образование желчных, почечных камней и развитие онкологических заболеваний.

ЛИМФАТИКО-ГИПОПЛАСТИЧЕСКИЙ (лимфатический диатез)

тип **КОНСТИТУЦИИ** при котором выражено снижение функции защиты организма, так как снижена функция железистой ткани и не выполняется в полном объеме синдром воспаления, что приводит к формированию группы **ЧБ** детей.

ВЫВОДЫ:

- Значит у первой конституции необходимо восстановить обменные процессы,
- у второй улучшить функцию железистого аппарата и выполнение организмом механизма защиты – физиологического механизма, генетически заложенного механизма воспаления,
- и тем самым дать возможность организму быть здоровым.

ЕСТЬ У НАС МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ СРЕДСТВА,

- которые улучшают обе конституции на генетическом уровне ;
- или на уровне обменных процессов;
- или на уровне защиты лимфоидной ткани;
- или на уровне эвакуации разрушенных клеток и токсических веществ?

К сожалению таких
медикаментозных средств у нас нет.

Поэтому **ГЛАВНЫМ ЛЕКАРСТВОМ,**

которое сможет восстановить

- нарушенную структуру клеток,
- органов,
- в целом всего организма,
- а соответственно восстановить утраченную функцию организма

**может быть лишь то лекарство,
которое имеет схожую
морфологическую структуру с
организмом человека.**

Этим **лекарством** является то,

что создано природой :

растения,

животные,

минералы.

Именно они являются главным
нашим лекарством.

ЕЖЕДНЕВНО

- умирает определенное количество клеток;
- другое количество болеет;
- часть клеток генетически пострадала, а природный ресурс (генетически схожий с нами , так как мы тоже природный ресурс) может восстановить эти нарушения.

ЗНАЧИТ, ЧТОБЫ

- расти и развиваться гармонично;
- в полном объеме восстановить утраченную функцию органов и систем во время острого состояния;
- при хронизации процесса иметь редкие обострения с легким течением и без осложнений;
- иметь правильный иммунологический ответ защиты

НАДО

ЕЖЕДНЕВНО

**принимать природное
лекарство:**

растения,

**продукты животного
происхождения,**

минералы.

МЫ-МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ

должны не просто **ПОНИМАТЬ**,
что **натуральное питание** – это наше
спасение.

**Это должно стать нашим образом
жизни.**

Только тогда мы сможем донести
до пациентов значимость
природного лекарства.

Да! питание должно быть

- рациональным;
- сбалансированным по белкам, жирам, углеводам и калорийности,

**НО САМОЕ ГЛАВНОЕ! ОНО
ДОЛЖНО БЫТЬ
НАТУРАЛЬНЫМ.**

Здоровое питание

- **Пища является основным источником** жизненно важных веществ: белков , жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов.
- Все пищевые вещества в соответствии с их ролью в организме разделяются на две группы:
 - **незаменимые;**
 - **заменимые.**
- **Незаменимыми** веществами являются те, которые в организме не могут синтезироваться вообще или синтезируются в малом количестве:
 - белки;
 - витамины;
 - полиненасыщенные жирные кислоты;
 - минеральные вещества;
 - вода.

Белки

осуществляют важные функции в организме:

- рост;
- обмен веществ;
- мышечную работу;
- мышление;
- воспроизводство потомства;

Белки

При расщеплении **пищевого белка** в пищеварительном тракте образуются **аминокислоты**:

- **незаменимые** (триптофан, метионин, валин, треонин, фенилаланин, изолейцин, лизин, лейцин);
- **Заменимые.**

Биологическая ценность пищевых белков определяется их аминокислотным составом.

Белки

Белки, содержащие все **незаменимые** аминокислоты в количестве , достаточном для синтеза тканевых белков, являются **полноценными** и входят в состав продуктов **животного** происхождения:

молоко;

мясо;

яйца;

рыба;

птица;

усваиваются на 90%.

Белки

Белки **растительного** происхождения являются **неполноценными** и входят в состав продуктов растительного происхождения:

мука;

крупы;

бобовые;

усваиваются на 60% и менее.

Жиры

осуществляют важные функции в организме как :

- «компактный» источник энергии;
- поставщики незаменимых полиненасыщенных жирных кислот;
- поставщики жирорастворимых витаминов А и Д;
- пластический материал;
- выполняют белковосберегающую функцию.

Жиры

- как «компактный» источник энергии – это жирные кислоты насыщенные и малонасыщенные;
- как пластический материал – это полиненасыщенные жирные кислоты (олеиновая, линолевая, линоленовая, арахидоновая).

Жиры

- это полиненасыщенные жирные кислоты, которые в форме фосфолипидов взаимодействуют с белками, образуя липопротейды, тем самым, участвуют в построении клеточных структур и активно влияют на процессы клеточного метаболизма.

Жиры

- это полиненасыщенные жирные кислоты, при недостатке которых отмечается у детей:

- отставание физического развития;
- более тяжелое течение рахита;
- более тяжелое течение анемии;
- ослабление иммунитета;
- поражение кожи.

Жиры

в рацион питания должны входить в виде:

- сливочного масла;
- молока;
- сливок;
- сметаны;
- яичного желтка;
- рыбьего жира;
- растительного масла (10-15% от общего содержания жира).

Углеводы

осуществляют важные функции в организме как :

- легкоусвояемый источник энергии;
- входят в состав ДНК и РНК;
- участвуют в передаче наследственной информации;
- являются структурным элементом эритроцитов;
- определяют группу крови;
- входят в состав гепарина, фибриногена;
- входят в состав гормонов.

Углеводы

в пищеварительном тракте
превращаются в моносахара:

- глюкозу;
- фруктозу;
- галактозу

и разносятся током крови попадая в
печень.

Углеводы

Глюкоза используется как:

- источник энергии в 67%;
- на переваривание в нейтральный жир и жирные кислоты в 30%;
- на депонирование в мышцах и печени в виде гликогена - в 3%.

Углеводы

в рацион питания должны входить в виде:

- овощей;
- фруктов;
- хлебных изделий из муки грубого помола;
- злаков;
- бобовых;
- легкоусвояемых углеводов (сахар, мед, варенье, кондитерские изделия), которые должны составлять 20% от общего содержания углеводов, т.е. 70-100г в сутки.

Основные принципы здорового питания:

в суточном рационе питания
оптимальное соотношение белков,
жиров, углеводов должно составлять:

1:1:4

или в процентном отношении от
калорийности как:

10-15% : 30-32% : 55-60%

Основные принципы здорового питания:

- удельный вес животного белка должен составлять не менее 60%;
- удельный вес жиров растительного происхождения – не менее 30% от общего количества жиров;
- легкоусвояемые углеводы (сахара) должны составлять 20% от общего количества углеводов.

Основные принципы здорового питания:

следует избегать употребление:

- рафинированных , очищенных продуктов;
- переспелых фруктов или подгнивших овощей, чтобы избежать попадания в организм афлатоксинов;
- пищи, содержащей химические добавки в виде консервантов, красителей, ароматизаторов;
- стимулирующих продуктов и напитков (алкоголя, кофе, чая черного и зеленого, острых специй);
- маринованных овощей и фруктов;
- в большом количестве растительной пищи семейства пасленовых (содержат ядовитые алкалоиды).

Основные принципы здорового питания:

следует употреблять:

- продукты ,которые **произрастают в регионе проживания** человека(генетически схожие с человеческим организмом);
- продукты **нерафинированные**, неочищенные;
- **сырые** овощи и фрукты в достаточном количестве
(до 400г. в сутки);
- **природные иммуномодуляторы** (лук, чеснок, хрен, горчица, сухофрукты, мед, орехи, горький шоколад);
- **квашенные** овощи и фрукты, что снижает содержание вредных химических веществ и улучшает процессы пищеварения;
- **травяные** чаи из трав региона проживания человека;
- в достаточном количестве растительной пищи семейств:
крестоцветных, бобовых, злаковых.

Хотите быть здоровыми ?

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫМИ.

Кто мешает нам и нашим
пациентам быть
здоровыми ?

***Трудно
начинать!!!***





*Благодарю
за
внимание!*



**ЖЕЛАЮ ВАМ
УЧИТЬСЯ БЫТЬ
ЗДОРОВЫМИ!!!**