

Городской Центр здоровья
ГУ «Минский городской центр
гигиены и эпидемиологии»



Правильное питание – основа вашего здоровья



Заведующий Центром здоровья,
главный внештатный специалист
по формированию ЗОЖ КЗ МГИК
Кавриго Снежана Викторовна

Группы факторов, влияющих на здоровье (по данным ВОЗ)



Особенности современного питания

- Избыточная калорийность
- Повышенное содержание жиров и сахаров
- Низкое содержание пищевых волокон
- Большая доля восстановленных и консервированных продуктов, проигрывающих натуральным по содержанию витаминов
- Наличие в пищи пищевых добавок, ароматизаторов, усилителей вкуса, красителей и пр.
- Несвоевременные и быстрые приемы пищи
- Злоупотребление алкоголем
- Переедание

Основные компоненты пищи:

БЕЛКИ

ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ

Рекомендации по употреблению жиров:

Употреблять в сутки 1-2 столовые ложки растительного масла.

2 порции жирной рыбы в неделю (сёмга, скумбрия, сельдь).

2-4 г. рыбьего жира в сутки.

Обогащение рациона бобовыми (уменьшение уровня холестерина)

МИКРО- НУТРИЕНТЫ

МАЛЕНЬКИЕ, НО ВАЖНЫЕ



- **МИКРОНУТРИЕНТЫ** - это витамины и минералы, необходимые организму в небольших количествах для поддержания жизненно важных функций. Они участвуют в обмене веществ, поддерживают работу иммунной системы и способствуют росту и развитию клеток.

Почему они важны?

О здоровье человека следует задумываться еще до его рождения, когда мама находится в положении. Женщины, вынашивая ребенка, должны заботиться о добавлении необходимых макро- и микроэлементов в свой рацион. Это же касается и кормящих матерей.



Школьники, студенты - могут испытывать проблемы со сном и тревожность. В таких случаях добавление незаменимых аминокислот может значительно улучшить состояние



Для людей трудоспособного возраста характерна эмоциональные изменения, такие как раздражительность. Здесь важно обратить внимание на витамины группы В и магний.

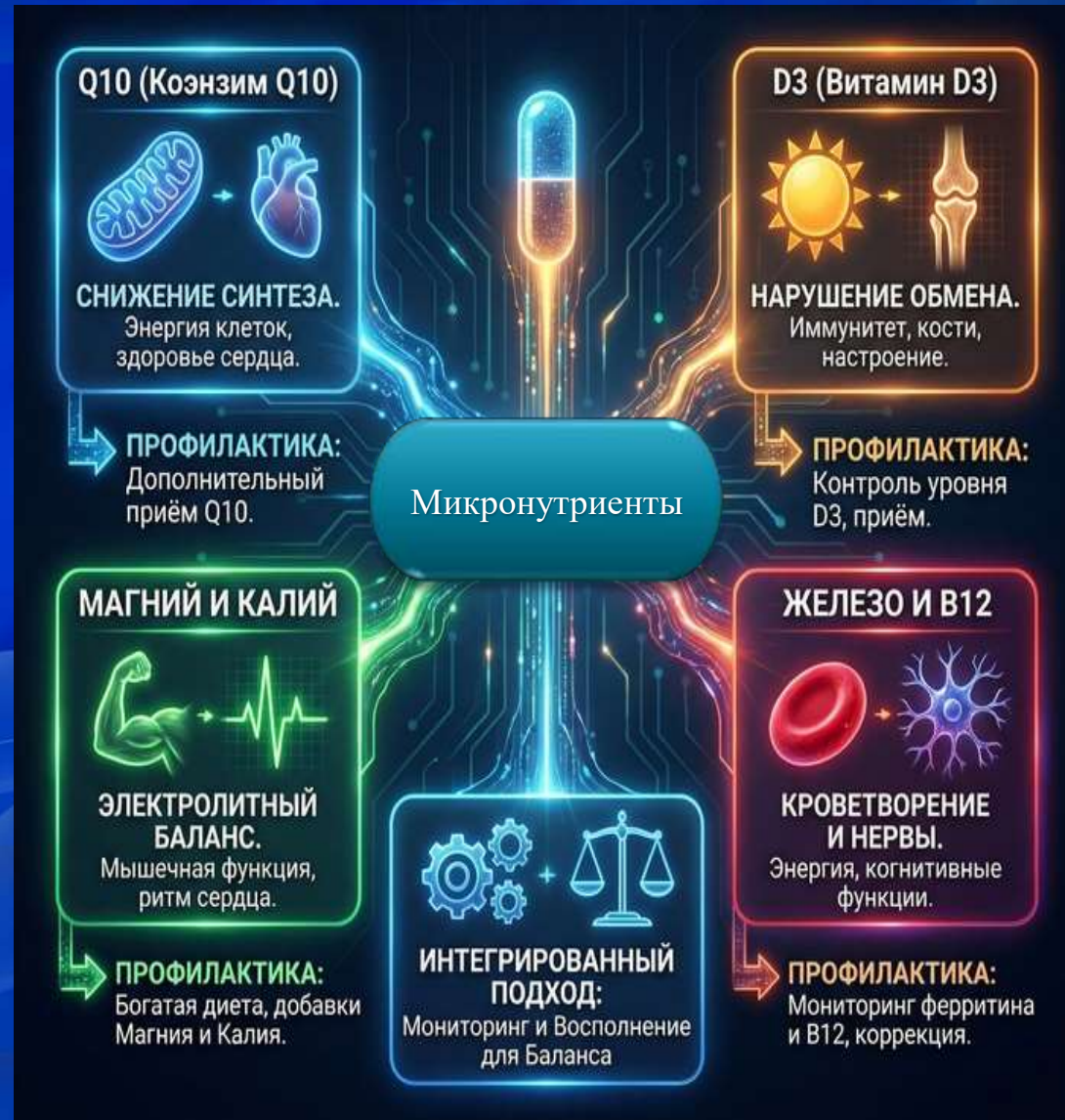


У пожилых людей чаще возникают проблемы с опорно-двигательным аппаратом и сердечно-сосудистой системой. Им необходим кальций и магний



Что лежит в основе грамотной коррекции дефицита микронутриентов?

- Грамотная коррекция дефицита микронутриентов (витаминов и минералов) строится на трех принципах:
- точное лабораторное подтверждение,
- персонализированный подбор дозировок и учет синергии элементов.
- Бессистемный прием биологически активных добавок "на всякий случай" неэффективен и может вызвать опасную интоксикацию.



Совместимость микронутриентов

- Отказ от поливитаминов является важным шагом, поскольку комплексы "от А до Я" часто содержат компоненты-антагонисты в минимальных дозировках, которые плохо усваиваются вместе. Также не стоит превышать рекомендуемые дозы, особенно для жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К), так как они могут накапливаться в тканях и их избыток токсичен для печени и почек.



ВИТАМИН А
ВИТАМИН С



ВИТАМИН Е
МЕДЬ
МАРГАНЕЦ
ЦИНК
КАЛЬЦИЙ

ВИТАМИН Д
ВИТАМИН Е
И ОД



МЕДЬ

ВИТАМИН А
В 3



МАГНИЙ
МЕДЬ
КАЛЬЦИЙ
ЖЕЛЕЗО

СИНЕРГИЯ

АНТАГОНИЗМ

ПРИЧИНЫ ГИПЕРВИТАМИНОЗА

Факторы, Ведущие к Избытку Витаминов в Организме

1 Чрезмерный прием БАДов и витаминных комплексов

Передозировка добавок



Неконтролируемое употребление

2 Неправильное питание и продукты, обогащенные витаминами



Избыток в рационе Обогащенные продукты

3 Самолечение и отсутствие врачебного контроля



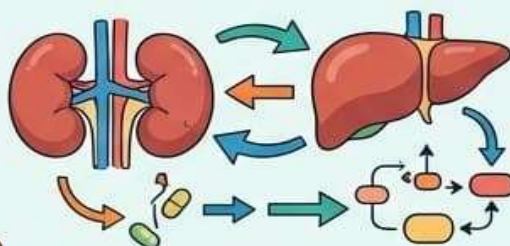
Самоназначение
Без консультации врача

4 Длительный прием высоких доз



Хроническое
превышение нормы

5 Нарушения обмена веществ или заболевания



Проблемы с выведением
Нарушение метаболизма

6 Взаимодействие с лекарствами



Взаимодействие
с препаратами

- **Расчет суточной физиологической потребности в жидкости для здорового человека в состоянии легкой физической активности**

**25-35 мл на кг массы тела в сутки;
1-1,5 мл на каждую потребляемую ккал;
минимум 1,5-1,7 л в сутки**

$$30\text{мл} * 60\text{кг} = 1800\text{мл}$$