

Добро пожаловать

на профессиональный курс:

**Консультант по лечебному питанию,
траволечению и ортомолекулярной медицине.**

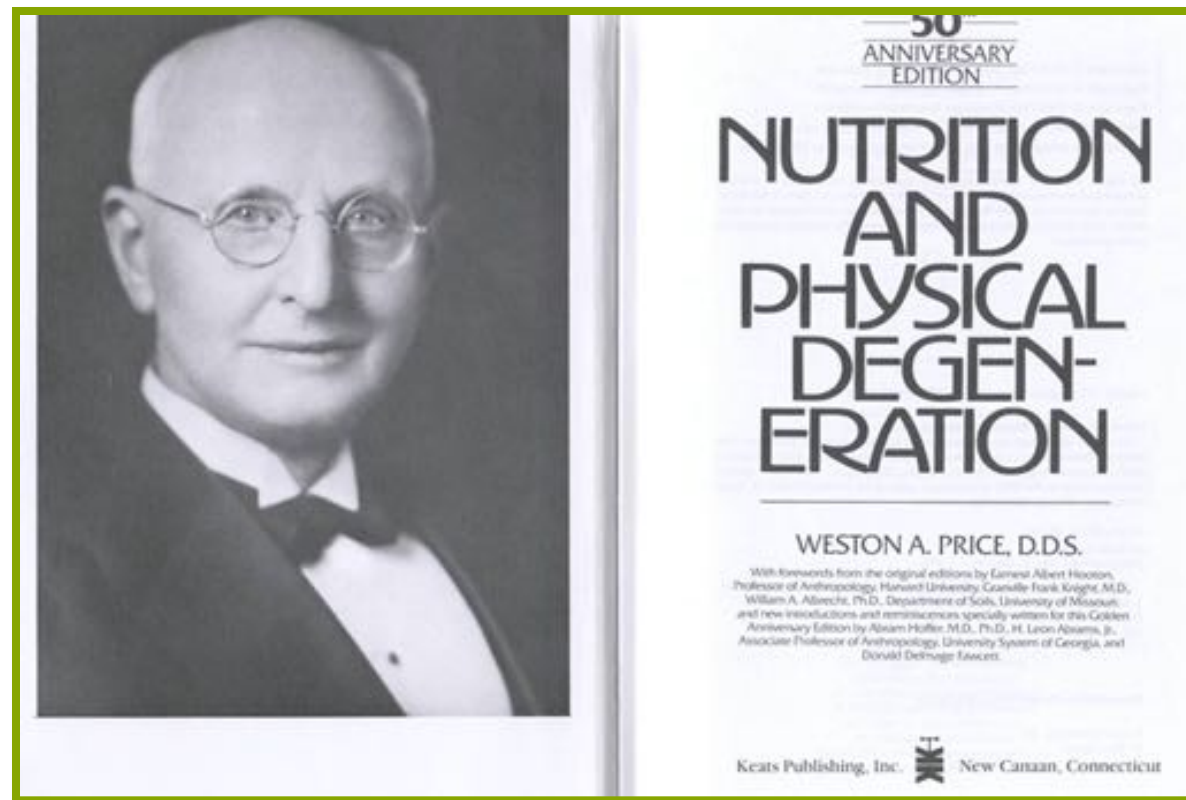
**Автор и ведущая курса:
натуропат, д-р Юлия Резников**



Карта урока № 2

1. Роль диетотерапии в лечении и профилактике различных заболеваний
2. Основы лечебного питания.
3. Как составить диету замещения?
4. Строение пищеварительной системы и ее функции.
5. Признаки плохого и хорошего пищеварения.

Роль питания в лечении и профилактике.



Революционная работа стоматолога д-ра Уэстона Прайса
«Питание и физическое перерождение»

Выводы доктора Прайса.

«Сохранять здоровье из поколения в поколение удастся лишь тем народам, которые едят богатые питательными веществами цельные продукты».

По мере перехода к более «цивилизованной» диете развиваются разрушительные заболевания.

Статистика изменений в режиме питания людей за последние 100 лет.

Потребление жиров увеличилось
с 32% в 1909 году до 43% в 1985 году.



Потребления углеводов за тот же период
понижилось с 57% до 46% .



Доля калорий из сложных углеводов,
которые содержатся в зернах и овощах -
понижилась с 68 % в 1909 году
до 47% в 1980 году.



Таблица болезней, связанных с недостатком потребления растительной пищи.

Категория заболевания	Специфические болезни
Метаболические (связанные с обменом веществ)	Ожирение, подагра, диабет, камни в почках, желчекаменная болезнь.
Сердечно - сосудистые	Болезни сердца, гипертония, варикозное расширение вен, тромбоз
Кишечные	Запоры, аппендицит, геморрой, рак кишечника, синдром раздраженного кишечника, язвенный колит, болезнь Крона
Другие	Кариес, анемия, склероз, различные кожные заболевания

Исследования связи питания детей и их поведения и успехов в учебе.

В исследовании, проведенном в 1988 году одновременно в 9 странах среди учащихся средних школ было обнаружено, что дети, не получающие сбалансированный завтрак, на **80%** чаще испытывали поведенческие расстройства и трудности в учебе, были более агрессивны и беспокойны.

Исследования связи питания детей и их поведения и успехов в учебе.

В одной из муниципальных школ Бостона, где **33%** детей считались трудными.

Через месяц после введения обязательных завтраков обнаружилось,
что число трудных детей упало до **7%**.

Питание пожилых людей

В западном мире **30%** людей старше 70 лет страдают болезнью
Альцгеймера

Чем меньше калорий, тем длиннее жизнь.

В последние 5 лет были проведены 30 исследований в разных странах мира, которые показали, что ограничение калорий продлевает жизнь.



Что должна включать диета здорового человека?

Минимум **50** грамм клетчатки

Источником **60-70 %** калорий должны быть углеводы.

Жиры должны составлять **20-30%** от дневной нормы каллорий.

Белки **10-15%**

Диета на 1500 каллорий в день.

- ✓ Молочное 1 порция
- ✓ Овощи 10 порций
- ✓ Фрукты 6 порций
- ✓ Углеводы (хлеб, злаки , крахмал) ... 6 порций
- ✓ Бобовые 2 порции
- ✓ Белок животного происхождения
(мясо, птица, рыба , яйца) 2 порции
- ✓ Жиры 5 порций

Состав порции молочного

Молоко до **3%** жирности 1 стакан

Йогурт диетический до **3%** жирности1 стакан + убрать одну порцию жира.

Пищевой состав одной порции :

Белки 8 грамм

Углеводы 12 грамм

Клетчатка 0

Калории 80

Состав порции овощей

1 порция стакан свежих или отварных овощей.

Пищевой состав одной порции :

Белки 2 грамма

Углеводы 5 грамм

Клетчатка 2 грамма

Калории 25

Состав порции фруктов

- ✓ Грейпфрут ½
- ✓ Виноград 12 ягод
- ✓ Банан 1 маленький
- ✓ Нектарина 1 маленькая
- ✓ Сливы 2 средние
- ✓ Абрикосы 2
- ✓ Клубника ¾ стакана
- ✓ Апельсин 1 маленький
- ✓ Яблоко 1 маленькое

Все нижеперечисленные порция = 1 стакан

- ✓ Арбуз
- ✓ Ягоды
- ✓ Ананас
- ✓ Дыня

Пищевой состав одной порции :

- ✓ Белки 0
- ✓ Углеводы 10 грамм
- ✓ Клетчатка 2 грамма
- ✓ Каллории 40

Хлеб, злаки, крахмалистые овощи

Злаки без сахара, готовые к употреблению	$\frac{3}{4}$ стакана
Паста, готовая к употреблению	1 стакан
Мука	2 столовые ложки
Кукуруза	$\frac{1}{3}$ стакана
Картофель отварной	1 стакан
Тыква отварная	$\frac{3}{4}$ стакана
Хлеб	1 кусочек

Пищевой состав одной порции :

Белки	2 грамма
Углеводы	15 грамм
Клетчатка	2 грамма
Калории	70

Бобовые

Все виды бобовых свежие и сухие - 1 порция -
1 стакан готового к употреблению продукта.

Соя - убрать одну порцию жиров.

Пищевой состав одной порции :

Белки 7 грамм
Углеводы 15 грамм
Клетчатка 8 грамм
Калории 90
Жиры 0,5 грамма

Белок животного происхождения

Птица 25 грамм в готовом виде
Рыба свежая или мороженая 25 грамм в готовом виде
Саломон , туна или макрель в консервах без масла ... ¼ стакана
Нежирный сыр или творог.....25 грамм
Яйцо: 1 штука снять 1 порцию жира

Пищевой состав одной порции :

Белки 7 грамм

Углеводы 0

Клетчатка 0

Жиры 3 грамма

Каллории 55

Жиры

Маргарин 1 столовая ложка
Авокадо 1/10
Растительное масло ... 2 чайные ложки
Маслины 5 маленьких

Пищевой состав одной порции :

Белки 0

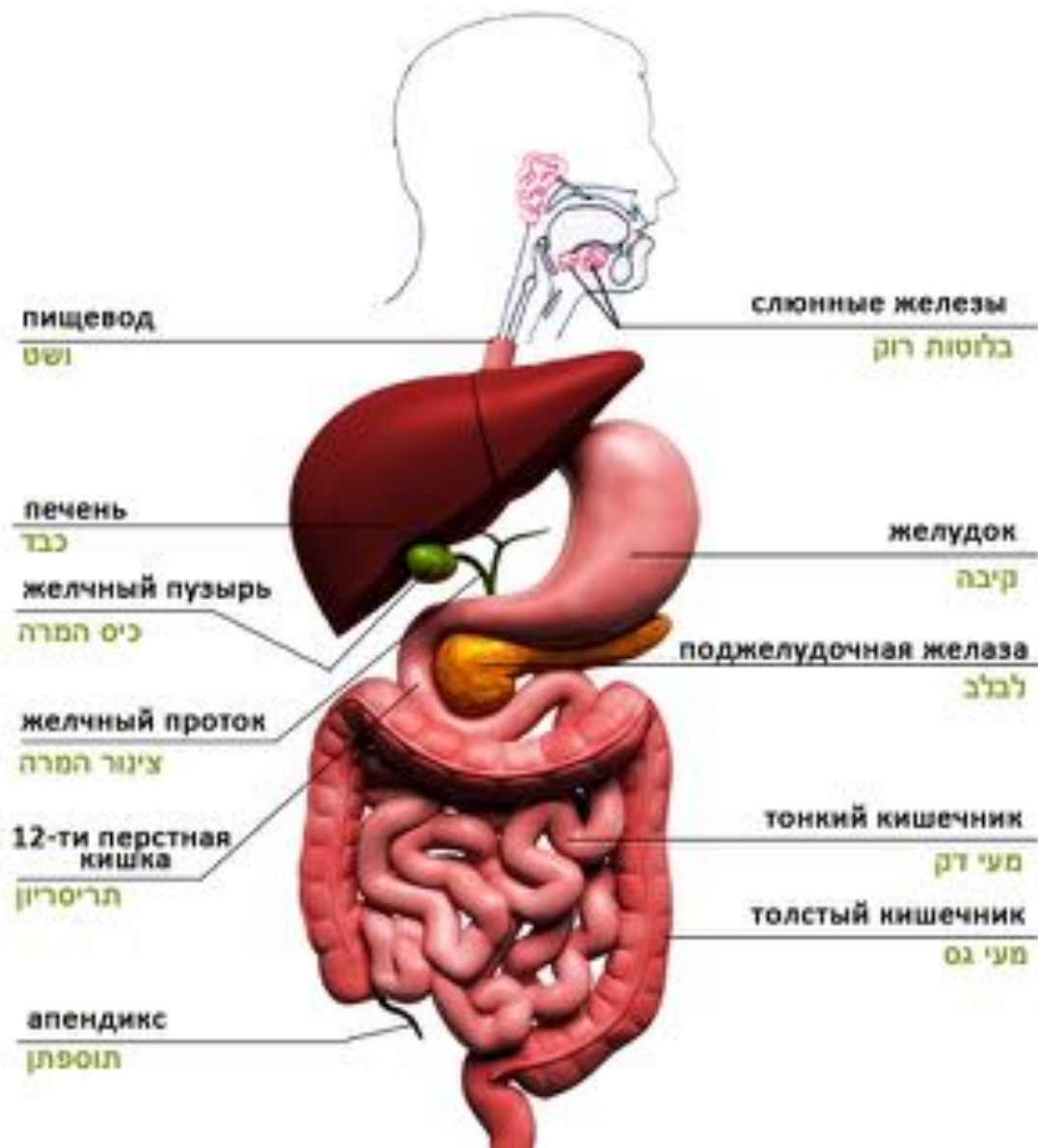
Углеводы 0

Клетчатка 0

Жиры 5 грамм

Калории 45

Пищеварительная система



Рот и пищевод

Слюна вырабатывается 3 парами основных слюнных желез и множеством мелких. Слюна состоит из воды, электролитов (натрий, калий), гликопротеинов (белок, содержащий сахар).

Плюс к этому в состав слюны входят 2 энзима - амилаз и лизозим. Амилаз – начинает первичное расщепление углеводов. Лизозим – это энзим, разрушающий оболочку некоторых микробов, попадающих в рот из воздуха и пищи. Таким образом он их уничтожает.

Глотание и прохождение пищи через пищевод



В момент глотания трахея закрывается и пища проходит только в пищевод.

Из рта в пищевод пища попадает благодаря мышцам глотки и под воздействием силы тяжести.

Желудок

В желудке накапливается и начинает перевариваться проглоченная пища.

Она перемешивается и одновременно подвергается химическому воздействию.

Пища может находиться в желудке от 2-х до 6-ти часов в зависимости от ее количества и состава.

Особенности стенок желудка

Стенки желудка вырабатывают:

Слизь, содержащую электролиты

Соляную кислоту

IF **I**ntrinsic **F**actor - отвечающий за усвоение B12.

Вещества, контролирующие различные функции желудка

Пищеварительные ферменты- **липазы, пепсины.**

Ферменты, расщепляющие белки, имеют общее название - **протеазы или протеолитические ферменты.**

Контроль за функциями желудка

Существует центральный и местный контроль.

Центральный осуществляет нервная система.

Нервный импульс передает стенкам желудка приказ вырабатывать различные вещества.

Местный контроль зависит от нахождения в желудке пищи.

Если она есть - то это усиливает перистальтику и запускает выработку соляной кислоты.

Двенадцатиперстная кишка

Двенадцатиперстная кишка представляет собой верхнюю часть тонкого кишечника.

Туда поступают секреты поджелудочной железы (так называемый панкреатический сок) и желчь, необходимые для пищеварения.

Тонкий кишечник

В тонком кишечнике происходит усвоение пищи.
Он представляет собой трубку длиной до 7 метров.
Стенки тонкого кишечника имеют особое строение.

Печень и желчный пузырь

Печень - это самая крупная железа в организме и ее вес у взрослого человека составляет **1-1,5 кг.**

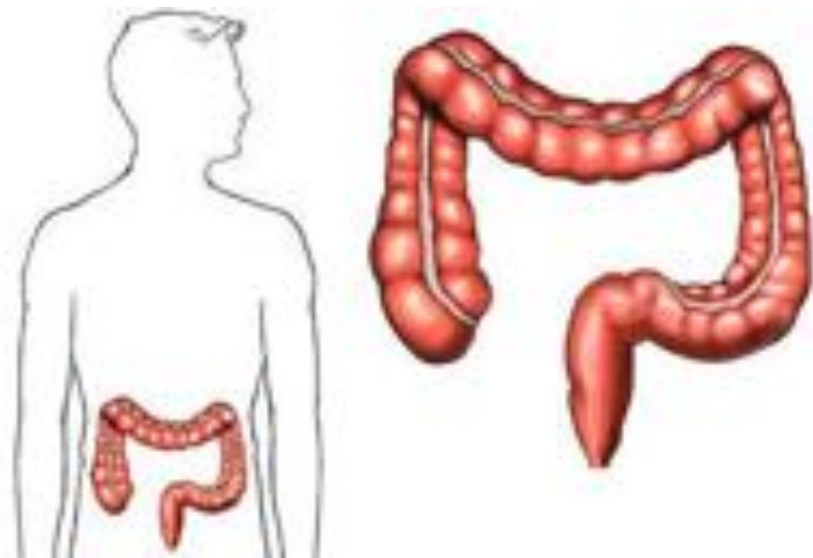
Печень имеет 3 выводящие системы:

- ✓ Кровеносную
- ✓ Лимфатическую
- ✓ Желчегонную

Печень - метаболическая фабрика организма.
Это главный орган, поддерживающий гомеостаз.

Толстый кишечник

В стенках толстого кишечника находятся железы, вырабатывающие большое количество слизи.



В толстом кишечнике происходит всасывание воды и электролитов (калий, натрий) обратно в организм.

Признаки хорошего пищеварения

- ✓ Отсутствие дискомфорта в желудке или кишечнике.
- ✓ Регулярное , незатрудненное опорожнение кишечника.
- ✓ Ощущение свежести и бодрости после еды.
- ✓ Приятный вкус во рту и свежее дыхание.

Признаки плохого пищеварения

1. Дискомфорт в желудке и кишечнике.
2. Метеоризм и отрыжка.
3. Дурной вкус во рту и неприятный запах дыхания.
4. Усталость, сонливость , раздражительность после еды.
5. Неконтролируемый сильный аппетит или стойкая тяга к стимуляторам, жирам, соленой, сладкой или кислой пище.
6. Головные боли.
7. Тошнота.
8. Заложенный нос.
9. Холодный пот.

Домашнее задание

Рассчитать для 3-х своих знакомых программу питания в соответствии с диетой замещения по группам продуктов.

Приготовить 2 новых блюда
из раздела «вкусные рецепты» на сайте ><https://vitateva.com/>