

Уважаемые коллеги!
Приглашаем Вас на Курсы
повышения квалификации по нутрициологии
Цикла тематического усовершенствования ФПКВ
ГОУ ВПО «Нижегородская государственная медицинская
академия Минздравсоцразвития России»
«ПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО И БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА.
ОСНОВЫ ДИЕТОЛОГИИ И НУТРИЦИОЛОГИИ».

Курсы организованы в соответствии с рекомендациями ВОЗ (Питание и здоровье в Европе, Первый план действий в области пищевых продуктов и питания для Европейского региона ВОЗ на 2000-2005 гг.), Резолюцией 57.17 WHA (Всемирная Ассамблея здравоохранения, 2004 г.), с Основами государственной политики в области здорового питания населения РФ на период до 2020 года, образовательными программами ГУ НИИ питания РАМН и ММА им. И.М.Сеченова, Российской Программой «Здоровое питание – здоровье нации».

Лекции читают высококвалифицированные специалисты в области гигиены питания, доктора и кандидаты медицинских наук, специалисты других областей знаний, имеющие большой практический опыт разработки, анализа механизмов действия, клинических эффектов специализированных продуктов питания, БАД к пище и других средств и методов коррекции нарушений пищевого статуса человека.

По окончании курса специалистам выдается удостоверение о краткосрочном повышении квалификации государственного образца. Продолжительность обучения 72 учебных часа.

Пройдя Курсы Вы получите:

- богатую и полную информацию в области здорового образа жизни, оздоровительного питания и применения СПП и БАД для профилактики и оздоровления населения;
- современные принципы и методы работы с организованными коллективами и населением в сфере пропаганды и продвижения средств и методов здорового питания;
- легитимность работы в данной сфере деятельности;
- удостоверение государственного образца о повышении квалификации ГОУ ВПО «Нижегородская государственная медицинская академия Минздравсоцразвития России»;
- новые контакты, полезные для работы.

Организатор курсов – Приволжский Федеральный Центр
оздоровительного питания

Записаться на курсы, получить дополнительную информацию, познакомиться с учебно-тематическим планом, согласовать индивидуальный график занятий можно по телефонам: (831) 277-68-33, 277-68-87, 415-43-19 по E-mail: pitanie@nrma.ru или

на сайте: <http://pfcop.opitanii.ru>

ГОУ ВПО «НиЖГМА Минздравсоцразвития России»

Кафедра гигиены детей и подростков и гигиены питания

Приволжский федеральный центр оздоровительного питания

А.С. Поляшова, В.А. Игнатьев

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Справочные материалы по курсу

«Питание здорового и больного человека. Основы диетологии и нутрициологии» цикла тематического усовершенствования специалистов

Н.Новгород

2011

Авторы:

ПОЛЯШОВА АЛЛА СЕРГЕЕВНА – кандидат медицинских наук, доцент кафедры гигиены детей и подростков и гигиены питания, кафедры педиатрии и неонатологии ФПКВ ГОУ ВПО «НижГМА Минздравсоцразвития России», диетолог, микроэлементолог, педиатр

ИГНАТЬЕВ ВЛАДИМИР АЛЕКСАНДРОВИЧ - директор Приволжского Федерального Центра оздоровительного питания, член Научного совета по медицинским проблемам питания РАМН и Минздравсоцразвития РФ, биолог, нутрициолог

Питание и здоровье человека. Справочные материалы по курсу «Питание здорового и больного человека. Основы диетологии и нутрициологии» цикла тематического усовершенствования специалистов – Н.Новгород: ГОУ ВПО «НижГМА Минздравсоцразвития России»; ПФЦОП, 2011.- 54 с.

Руководство разработано как дополнительный справочный материал для слушателей курсов повышения квалификации по теме «Питание здорового и больного человека. Основы диетологии и нутрициологии» Цикла тематического усовершенствования специалистов в рамках Российской программы «Здоровое питание – здоровье нации».

Данное руководство также может быть использовано в учебном процессе студентов медицинских ВУЗов по курсу «Гигиена питания», слушателей факультета последиplomного образования, в работе врачей-диетологов, нутрициологов, а также других специалистов, занимающихся проблемами организации здорового питания населения и коррекции алиментарно-зависимых состояний, руководителей и консультантов Центров оздоровительного питания и Центров Здоровья.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: ПРИНЦИПЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ	34
Схема 5 Пирамида здорового питания	34
Двенадцать принципов здорового питания Программы СИНДИ (ЕРБ ВОЗ, 2000 г.)	35
Таблица 46 Время истощения запасов пищевых веществ в организме человека (Мартинчик А.Н., Маев И.В., Петухов А.Б., 2002 г.)	36
Схема 6 Схема составления оздоровительных программ	36
Схема 7 Современная классификация БАД к пище	36
ПИТАНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ	37
Таблица 47 Связь факторов питания с некоторыми заболеваниями (В.А. Доценко, 2004 г.)	37
Таблица 48 Симптоматология парциальной (пищевой) недостаточности	37
Таблица 49 Степень доказанности связи факторов питания с риском развития рака	40
Таблица 50 Состав и свойства основных растительных продуктов питания и их влияние на функцию толстого кишечника	40
Таблица 51 Пищевые жиры и холестерин, влияющие на риск развития ишемической болезни сердца	43
Таблица 52 Сколько рыбы необходимо съедать ежедневно, чтобы получить профилактическую для здорового человека дозу Омега 3 ПНЖК	43
Продукты растительного происхождения – источники Омега 3 ПНЖК	44
Таблица 53 Содержание фитатов в продуктах	44
Таблица 53 Содержание кофеина в напитках	44
Таблица 54 Продукты, содержащие большое количество щавелевой кислоты (по L.R.Sanders, 2001) Рекомендуется снизить при оксалурии	44
ПРИЛОЖЕНИЯ	45
Приложение 1 Пищевая аллергия	45
Таблица 55 Продукты с алергизирующей активностью	45
Таблица 56 Продукты, либераторы (повышающие выработку) гистамина	45
Приложение 2 Характеристика ферментных препаратов	46
ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ	47
ЛИТЕРАТУРА	52

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ)	18
Таблица 19 Классификация, роль и источники минеральных веществ	18
Таблица 20 Физиологические нормы потребности в минеральных веществах для взрослых (2008 г.)	19
Таблица 21 Физиологические нормы потребности в минеральных веществах для детей (2008 г.)	19
Таблица 22 Содержание калия в 100 г съедобной части продуктов	19
Таблица 23 Содержание натрия в 100 г съедобной части продуктов	20
Таблица 24 Содержание кальция в 100 г съедобной части продуктов	20
Таблица 25 Содержание элементарного кальция в различных его солях	20
Таблица 26 Содержание фосфора в 100 г съедобной части продуктов	21
Таблица 27 Содержание магния в 100 г съедобной части продуктов	21
Таблица 28 Содержание железа в 100 г съедобной части продуктов	21
Таблица 29 Минеральные элементы в продуктах питания	22
Таблица 30 Основные минеральные элементы – антагонисты	24
Таблица 31 Усвояемость элементов (Скальный А.В., 2004)	24
Таблица 32 Взаимодействие элементов в организме человека (Скальный А.В., 2004)	24
Таблица 33 Клинические проявления микроэлементозов	25
Таблица 34 Содержание некоторых минеральных веществ в минеральных водах (по Б.Л. Смолянскому, В.Г. Лифляндскому, 2010 г.)	26
Таблица 35 Основные лечебно-профилактические эффекты витаминов, макро- и микроэлементов при воздействии экстремальных факторов (А.С. Лосев, А.В. Скальный, 2003)	26
МИНОРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ	28
Таблица 36 Рекомендуемые уровни потребления минорных и биологически активных веществ пищи с установленным физиологическим действием для взрослых (МР 2.3.1.2432-08 от 18.12.2008 г.)	28
Таблица 37 Рекомендуемые уровни потребления биологически активных веществ пищи с установленным физиологическим действием для детей	28
L-КАРНИТИН	29
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОБМЕН	30
Таблица 38 Энергетическая ценность 100 г съедобной части продуктов (по Б.Л. Смолянскому, В.Г. Лифляндскому 2010 г.)	30
Таблица 39 Калорийность продуктов и энерготраты на физическую активность	30
Таблица 40 Энерготраты при различных видах деятельности	31
Таблица 41 Средние величины основного обмена детского населения	31
Таблица 42 Средние величины основного обмена для взрослого населения России (ккал/сутки)	32
Таблица 43 Гликемические индексы некоторых продуктов	32
МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ПИЩЕВОГО СТАТУСА ЧЕЛОВЕКА	33
Таблица 44 Принцип формирования нутриметабограммы (Батурин А.К., Васильев А.В., ГУ НИИ питания РАМН 2005 г.)	33
Таблица 45 Классификация состояния питания в зависимости от индекса массы тела	33
Схема 4 Этапы оценки пищевого статуса пациента (Васильев, 2006)	33

ВВЕДЕНИЕ

Каждый человек должен обладать необходимыми сведениями о рациональном сбалансированном питании, веществах, составляющих пищу, об их роли в жизнедеятельности здорового и больного организма. Все это формирует культуру питания, являющуюся неотъемлемой частью культуры общества. Нарушение принципов рационального питания неизбежно приводит к развитию заболеваний, которые укорачивают человеческую жизнь, делают ее неполноценной. Достаточно сказать о таких проблемах, как ожирение, хронический дефицит в питании незаменимых пищевых веществ, сопровождающий развитие самой различной патологии.

Данные справочные материалы содержат информацию о классификации основных пищевых веществах, их физиологической роли в жизнедеятельности организма, специфические признаки дефицита отдельных микронутриентов (витаминов и минеральных веществ), а также их содержание в продуктах питания для алиментарной коррекции выявленного дефицита.

В приложении включена дополнительная информация полезная для работы специалистов в области нутрициологии.

Впервые разнообразный справочный материал по курсу нутрициологии и диетологии представлен в виде таблиц и схем в компактной форме удобной как для усвоения материала по курсу, так и для использования в своей профессиональной деятельности и в быту.

Справочник открывает серию пособий по курсу нутрициологии, необходимых для повышения уровня профессиональных знаний и квалификации специалистов, и для развития культуры питания широких слоев населения.