



ДИЕТЫ И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Мария Владимировна Матвеева,
д-р мед. наук, врач по медицинской профилактике
ОГБУЗ «ЦОЗиМП»

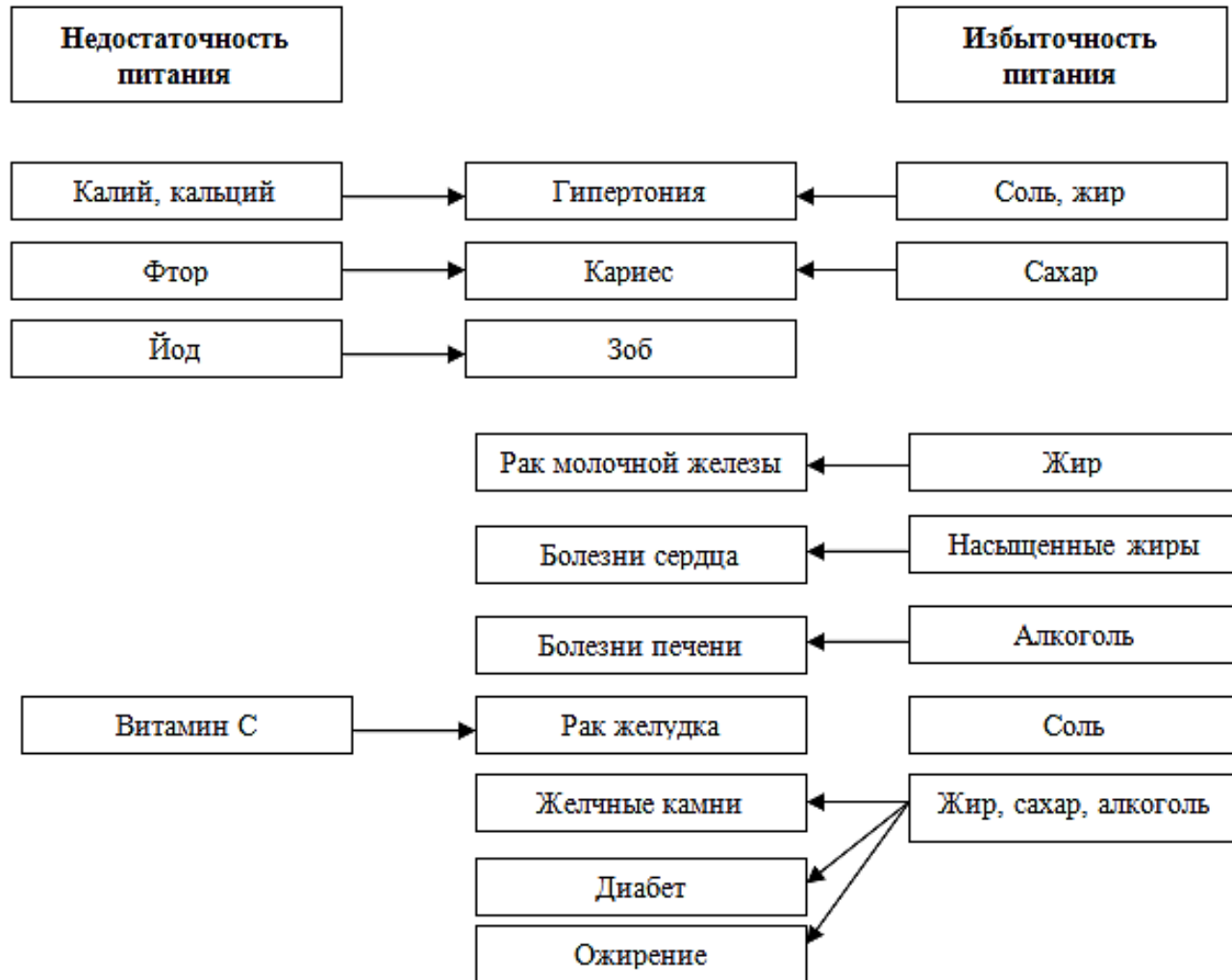
Здоровье человека по мнению ВОЗ



Факторы, определяющие здоровье человека



Питание и здоровье человека



Цели ВОЗ в профилактике

1. Сокращение на 25% риска преждевременной смертности от сердечно-сосудистых, онкологических, хронических респираторных заболеваний и диабета.
2. Относительное сокращение по крайней мере на 10% вредного потребления алкоголя.
3. Относительное сокращение распространенности недостаточной физической активности на 10%.
4. Относительное сокращение на 30% среднего потребления населением соли/натрия.
5. Относительное сокращение на 30% текущего показателя распространенности употребления табака среди лиц в возрасте от 15 лет.
6. Относительное сокращение на 25% распространенности случаев повышенного артериального давления или сдерживание распространенности случаев повышенного кровяного давления в соответствии с национальными условиями.
7. Прекращение роста числа случаев диабета и ожирения.

Принципы правильного питания

Здоровое питание способствует укреплению иммунитета, сохранению хорошей физической формы, снижает риск развития неинфекционных заболеваний (диабет, болезни сердца, инсульт и рак).

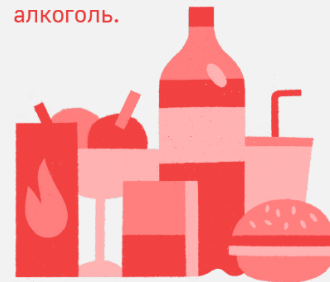
Общие рекомендации



- 1 Следите за суточным потреблением калорий с учетом веса.
- 2 Ешьте не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день (без учета картофеля).
- 3 Следите за количеством употребляемых жиров: не более 30 % от суточной нормы калорий.
- 4 Употребляйте не более 50 г свободных сахаров* и не более 5 г соли в сутки.
- 5 Ешьте сваренную или приготовленную на пару пищу.

* Все сахара, добавляемые или присутствующие естественным образом в продуктах.

! По возможности, исключите: сладкую газировку и энергетики; жирное, соленое, жареное; кондитерские изделия; фастфуд; алкоголь.

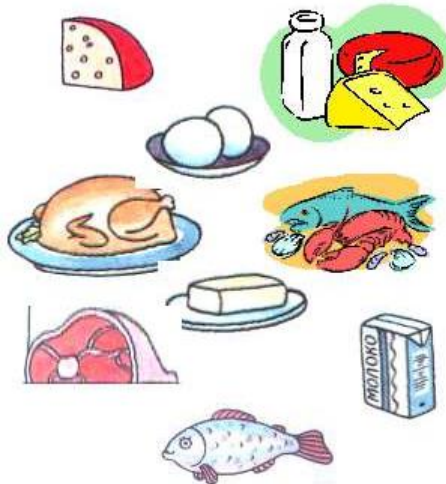


Рекомендации по индивидуальному составу здорового питания можно получить у врача-диетолога.

Основные питательные вещества

Белки

↓
В продуктах животного происхождения



Жиры

↓
В мясе, молоке, сале, в маслянистых растениях



Углеводы

↓
В крупах, муке, крахмале, фруктах, овощах



Как рассчитать индекс массы тела

$$I = \frac{m}{h^2}$$

(индекс массы тела) (вес в кг) (рост в метрах)

Вес в килограммах нужно разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

Индекс массы Соответствие между массой человека и его ростом

16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16–18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5–25	Норма
25–30	Избыточная масса тела (предожирение)
30–35	Ожирение первой степени
35–40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

Расчет дневной нормы калорий DCI

$$DCI = \left(\begin{array}{l} \text{ВЕС} \\ \text{В КГ} \\ \times 10 \end{array} + \begin{array}{l} \text{РОСТ} \\ \text{В СМ} \\ \times 6,25 \end{array} - \begin{array}{l} \text{ВОЗРАСТ} \\ \text{В ГОДАХ} \\ \times 5 \end{array} + \begin{array}{l} - 161 \text{ } \text{♀} \\ + 5 \text{ } \text{♂} \end{array} \right) \times \text{А} \text{ коэфф. активности}$$

Коэфф. А	Физическая активность
1,2	Физическая нагрузка отсутствует или минимальная
1,38	Тренировки средней тяжести 3 раза в неделю
1,46	Тренировки средней тяжести 5 раз в неделю
1,55	Интенсивные тренировки 5 раз в неделю
1,64	Тренировки каждый день
1,73	Интенсивные тренировки каждый день или по 2 раза в день
1,9	Ежедневная нагрузка + физическая работа

Окружность талии как маркер ИР

ПОЛ	Избыточная масса	Ожирение
Мужчины	94-102 см	> 102 см
Женщины	80-88 см	> 88 см



Инструментальные методы измерения окружности талии

- в положении стоя
- на середине расстояния между нижним краем грудной клетки и гребнем подвздошной кости по средней подмышечной линии
- по самому тонкому месту туловища (не по максимальному размеру и не на уровне пупка)
- на выдохе, в тот момент, когда живот обследуемого слегка втянул и не выпячен

Правило тарелки



Средиземноморская диета



Всемирная
организация
здравоохранения

- **Избегать** употребления таких продуктов как **«красное» животное мясо, в пользу рыбы, морепродуктов, курицы и макаронных изделий**
- Отдавать предпочтение растительным маслам (оливковое, подсолнечного масла)
- **Рекомендуется употреблять порядка 5 порций фруктов и овощей в день**, а также блюда с максимальным сохранением растительных волокон как целыми, так и в составе салатов
- **Сокращать употребление сладостей в пользу фруктов**
- Употреблять не менее **1 раза в неделю** блюда из **жирной рыбы** для покрытия потребности в омега-3
- **Не использовать блюда с большим количеством соли**
- Диета сочетается с активным образом жизни

СРЕДНЯЯ СУТОЧНАЯ НОРМА

Вес Вода



50кг

1,5л



60кг

1,8л



70кг

2,1л



80кг

2,4л



ФОРМУЛА ДЛЯ ВЫЧИСЛЕНИЯ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ВОДЫ



ЖЕНЩИНЫ:

$(\text{вес} * 0,03) + (\text{время физической активности в часах} * 0,4) = x \text{ литров}$



МУЖЧИНЫ:

$(\text{вес} * 0,04) + (\text{время физической активности в часах} * 0,6) = x \text{ литров}$

Благодарю за внимание!



ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Бакунина, 26, телефон: (3822) 65-02-16

e-mail: profilaktika@tomsk.gov70.ru, сайт: profilaktika.tomsk.ru