УДК 616-008.9

Функция питания при заболеваниях населении.

Зейналов Магомед Асадович
Азербайджанский государственный медицинский институт им. Н.Нариманова, II лечебно-профилактический факультет, советник РАЕ , г. Евлах. Электронная почта: mmd_59@mail.ru.

Аннотация.
ВОЗ определил питании современного человека индивидуальные потребности в продуктах питания и энергии значительно варьируются в зависимости от пола, возраста, характера труда, физической активности, физиологического состояния (беременность, лактация), наличие заболевания и т.д. Тем не менее, есть научные консультации по теме .Вокруг наиболее распространенный вид в рационе современного человека. Эти общие цели в рационе питания, которые должны быть направлены все люди в планировании индивидуального потребления пищи в целях сохранения здоровья и продления активной жизни и долголетия, были сформулированы ВОЗ в 1991 г. Общий лимит потребления жиров в целом, и особенно животных жиров и холестерина. Общее потребление жиров должно быть не более 30% от общего ежедневного потребления калорий. Потребление насыщенных жиров животного происхождения должно быть не более 10% от общего количества калорий. Рекомендуется ограничить потребление холестерина менее 300 мг / сут. Эти рекомендации могут быть достигнуты за счет ограничения потребления масла и жира, кондитерские изделия, жареные и другие жирные продукты. Должна применят нежирные сорта рыбы, птицы, мяса, нежирных сортов молока и молочных продуктов, за счет увеличения потребления овощей, фрукты, зерновые, бобовые. Сокращение потребления жиров, особенно насыщенных животных жиров и холестерина помогает предотвратить атеросклероз сердца и кровеносных сосудов, рака мозга, рака толстой кишки и предстательной железы, препятствует развитию ожирения, гипертонии, камней в желчном пузыре.

Ключевые слова: продукты питания как аспекты здоровья, правильное питание здорового человека как профилактика заболеваемости.

Function nutrition in diseases of the population.

Zeynalov Magomed Asadovich .
Azerbaijan State Medical Institute of the name N. Narimanov II medical-prophylactic faculty, Advisor RAE, Yevlakh Central City Hospital doctor intensive care. E-mail: mmd_59@mail.ru. Aspects of healthy nutrition

Abstract.

WHO for nutritional modern man Individual needs in food and energy vary significantly depending on gender, age, nature of work, physical activity, physiological state (pregnancy, lactation), the presence of the disease, etc. However, there is scientific advice about the most common view in the diet of modern man. These common objectives in the diet, which should seek all the people in the planning of individual consumption of food in order to preserve the health and prolong the active life and longevity, have been formulated by the WHO in 1991 Limit total fat intake in general, and especially animal fats and cholesterol. Total fat intake should be no more than 30% of total daily caloric intake. The consumption of saturated animal fats should be no more than 10% of the total caloric intake. It is recommended to limit your intake of cholesterol less than 300 mg / day. These recommendations can be achieved by limiting the consumption of oil and fats, pastry, fried and other fatty foods, low-fat varieties of fish, poultry, meat, low-fat varieties of milk and dairy products, by increasing the consumption of vegetables, fruits, grains, legumes. Reducing fat intake, and especially saturated animal fats and cholesterol helps prevent atherosclerosis of the heart and blood vessels of the brain, colon and prostate cancer, prevents the development of obesity, hypertension, gallstones. Follow these guidelines should be a child, then adults will not appear listed diseases.

Keywords: Food as health aspects, nutritional standards of a healthy person.

.

Индивидуальные потребности в пище и энергии существенно различаются в зависимости от пола, возраста, характера труда, физической активности, физиологического состояния (беременность, период лактации), наличие заболевания и т.д. Тем не менее, есть научные из наиболее распространенных цели в рационе современного человека. Эти общие цели в рационе питания, которые должны быть соблюдать все люди в планировании индивидуального пищевого потребления. Поэтому, чтобы сохранить здоровье и продлить активную жизнь и продолжительность жизни, должно соблюдать правила который были сформулированы ВОЗ в 1991 г. Общее потребление жиров должно составлять не более 30% от общего количества ежедневных калорий на рационе. Потребление насыщенных жиров животного происхождения должно быть не более 10% от общей диеты. Рекомендуется ограничить потребление холестерина менее 300 мг / сут Сокращение потребления жиров и особенно насыщенных жиров животного происхождения и холестерина, помогает предотвратить атеросклероз сердца и кровеносных сосудов ,рака мозга, толстой кишки и предстательной железы, препятствует развитию ожирения, гипертонии, камней в желчном пузыре. Следуйте этим инструкциям, должны быть ребенком, в то время как

взрослые не возникает перечисленных заболеваний. Рекомендуемая суточная доза (4 или более) из фруктов и овощей, особенно желтые и темно-зеленых, цельного зерна, бобовые (горох, солевой фазе, соевые бобы). Потребление растительной пищи обеспечивает организм сложными углеводами (полисахаридами) и пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ. Именно в свертывание добавление жира в качестве приправы для салатов, овощей. РИС.1.

Исследования показывают, что в тех странах и регионах, где высокий уровень потребления продуктов питания из фруктов и овощей и других растительных продуктах, менее распространенных атеросклеротической болезни сердца и головного мозга, рака, заболеваний желудка, кишечника и легких. Когда вы посадите потребление пищи снижается потребление насыщенных жиров животного происхождения, так как неизбежно уменьшается потребление продуктов животного происхождения увеличивает потребление бета-каротина - предшественника витамина А, окрашивающие фрукты и овощи в желтый цвет. Овощи, фрукты, зерновые и бобовые . Основного и единственный источник пищевых волокон в рационе человека. Пищевые волокна - пищевые вещества, которые способствуют профилактике основных хронических заболеваний человека - сердечнососудистых и заболеваний и рака. Потребление белка рекомендуется держать на умеренном уровне. Белок - необходимый компонент пищи и источником незаменимых аминокислот. Там нет никаких научных доказательств того, что увеличилось по сравнению с физиологическим потреблением потребности белка дает положительный эффект. За счет уменьшения потребления жира

потребление калорий не рекомендуется, чтобы компенсировать высоким содержанием белка диеты и увеличение потребления растительных продуктов, содержащих сложные углеводы - пищевые волокна. Многие белковые продукты животного
происхождения, как правило, содержат много жира, используйте обезжиренные сорта этих продуктов: нежирное мясо, шкурки курица, нежирная сорта молочных продуктов. Большинство сортов рыбы - богатый источник белка с низким содержанием жира. Тем не менее, есть жирная рыба: палтус, лосось, осетрин. Следует иметь в виду все блюда из мяса, птицы и рыбы идет с добавлением жира. Научные медицинские рекомендации исключают потребление жирного мяса , но желание использовать нежирные сорта, и где приготовление пищи использовать минимальное количество жира или используемых методов приготовления пищи. Хранить и поддерживать здоровый вес тела, обеспечивая баланс между числом питании, и активности человека. Лишний вес и ожирение повышают риск развития таких заболеваний, как рассеянный склероз и церебральных сосудов сердца, сахарным диабетом 1 типа, гипертония, заболевания желчных путей, остеопороза и некоторых форм рака. Для гармоничного развития и сохранения здоровья необходимо поддерживать умеренную физическую активность, которая длится достаточное количество потребляемой пищи, но большой, чтобы удовлетворить потребности в питательных веществах. Когда избыточный вес тела рекомендуется умеренное и постепенное снижение потребления пищи. Существующие медицинские стандарты нормального здорового веса для взрослых допускают широкий диапазон значений. На основе стандартов для здорового веса по индексу массы тела (ИМТ). ИМТ = масса тела в кг / (высота м) 2 Если значение индекса масса тела взрослого 18,5-25, то вес считается нормальным (NYM). Когда значение индекса массы тела 25-30 имеют избыточный вес, отражаются в стоимости более чем на 30 - ожирение. Индекс массы тела используется в возрасте 18 лет и старше, но не является показателем здорового веса тела у детей и подростков. Добиться снижения веса тела может уменьшить потребление только калорийности и увеличением физической активности. Рекомендуется поддерживать сбалансированное потребление различных продуктов питания, чтобы принять во внимание все рекомендации по здоровому потребления еды энергии, т.е. количество пищи должно быть сбалансировано с входом энергии, т.е. со значением физической активности человека, чтобы поддерживать нормальный здоровый вес для взрослых и обеспечить рост ребенка и подростка. Имейте в виду, что приготовление пищи обычно увеличивает ее калорийность. Таким образом,

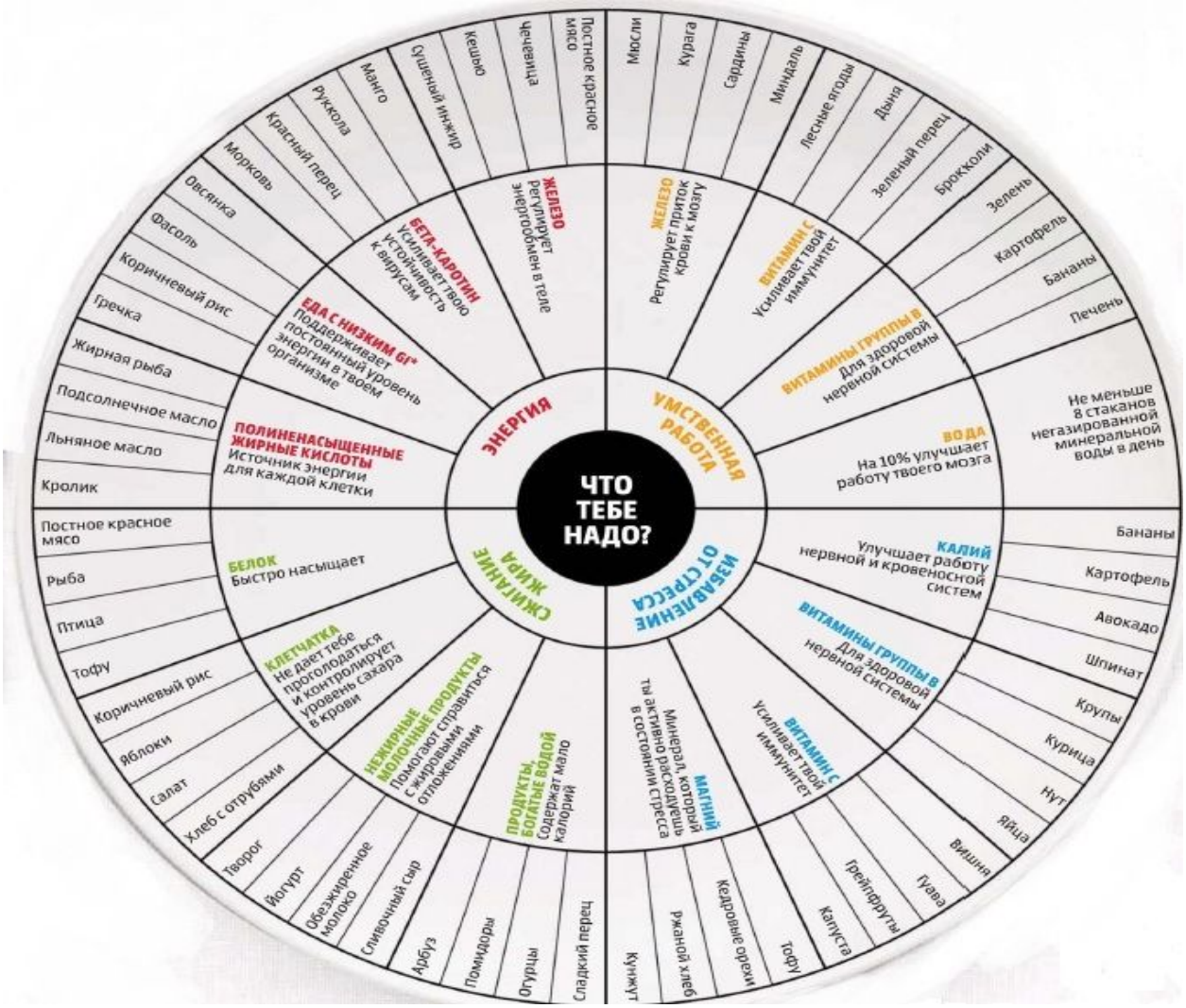
жаренная картофеля увеличивает ее калорийность вдвое чем обычное. Кроме того, он увеличивает калорийность . Калорийность среднего яблока 80 ккал, то же запеченное яблоко с 1 чайной ложкой сахара будет иметь калорийности 110 калорий, кусочек яблочного пирога того же веса - имеет 300 калорий. Добавленных сахаров и жиров в тесте привести к повышенной калорийность. Уменьшите потребление соли до 6 г или меньше потребления соли до 6 граммов в день может повысить кровяное давление. Эффект от снижения потребление соли может отличаться у разных людей, но в целом, это один из способов профилактики и лечения артериальной гипертензии. Следует отметить, что 50-60% соли, содержащейся в продуктах питания или добавленного к пищевому продукту во время переработки в пищевой промышленности, и 40-50% - в при приготовлении пищи в домашних условиях или на столе для еды. Из-за добавления соли в приготовлении пищевых запасов существуют, чтобы сократить потребление: без соли или умеренно соленая пища не при приготовлении пищи и не добавлять соль в пищу за столом и ограничить потребление соленого овощных и других консервов. Эти рекомендации полезны всем людям, а не только страдающий от гипертонии и дети должны соблюдать также. Если вы решили использовать соль йодированную, поддерживать адекватный уровень потребления кальция. Кальций необходим для нормального роста скелета и развития и зубов. Особенно необходимы кальций у подростков из-за высоких требований растущего организма. Основная рол кальция служит профилактике остеопороза в зрелом возрасте и старости. Не достаточно потребление кальция связано с развитием остеопороза, переломов костей и ритм сердца, а также с развитием гипертонии. Для нормального функционирования организма кальция необходимое потребление молочных продуктов и зеленых овощей. Не принимать большие дозы лекарств без необходимости витамины, витаминно-минеральные комплексы, аминокислоты, белки, пищевые волокна и другие пищевые добавки. Как правило, таблетки или драже составы витаминов и минералов, содержат дозу, близкую к суточной потребности, и только одна доза суточная доза для предотвращения неполучение любых витаминов и минеральных веществ. Не верьте различные виды рекламы на чудодейственных свойствах всевозможных таблеток, препаратов, полученных из разных экзотических стран и источников. Помните, что здоровое питание - это натуральные пищевые продукты, разнообразные и сбалансированные. Потребление любого пищевого вещества в избытке не полезно, а вредно. Во-первых, избыток должен выделяться из организма, таким образом, погрузили почки. Во-вторых, избыток одного питательного вещества может привести к

нарушению обмена другой. Научный совет не содержит категорических призывов прекратить потребление любого рода продуктов или питательных веществ, или, наоборот, есть только один вид пищи. Суть рекомендаций в сбалансированном ограничивают потребление пищи или увеличение потребления другого. Применение не корректириумий составы пиши , увеличить риск развития хронических заболеваний, так называемых болезней цивилизации (заболеваний сердце и кровеносные сосуды мозга рак, ожирение, гипертония, диабет, остеопороз, заболевания желчных путей и др.). В идеале должно быть понятно всем людям, что единственный способ устранить риск заболеваний, связанных с избыточным весом, неправильным и недоедания заключается в сознательном соблюдения правил здорового питании. Лишний вес и ожирение повышают риск развития таких заболеваний, как рассеянный склероз и церебральных сосудов сердца, сахарным диабетом 1 типа, гипертония, заболевания желчных путей, остеопороза и некоторых форм рака. Для гармоничного развития и сохранения здоровья необходимо поддерживать умеренную физическую активность, которая длится достаточное количество потребляемой пищи, но большой, чтобы удовлетворить потребности в питательных веществах. Когда избыточный вес ТЕ-ла рекомендуется умеренное и постепенное снижение потребления пищи. Существующие медицинские стандарты нормального здорового веса для взрослых допускают широкий диапазон значений. Добиться снижения веса тела может уменьшить потребление жиров и увеличением физической активности, а также самые лучшие и наиболее эффективно.Рис.2.

Виды спорта	Энергозатраты (в ккал)
Гимнастика	0,09
Ходьба по лестнице 16–20 ступеней/мин	0,06
Бег трусцой	0,10
Бег со скоростью 6 км/ч	0,12
Лыжная пробежка со скоростью 7 км/ч	0,11
Конькобежный спорт, фигурное катание	0,07–0,12
Езда на велосипеде со скоростью 10 км/ч	0,07
Плавание со скоростью 10 км/ч	0,05
Волейбол	0,06
Баскетбол	0,13–0,14
Бадминтон	0,08
Большой теннис	0,11
Настольный теннис	0,06–0,07

эффективно. Рекомендуется поддерживать сбалансированное потребление различных продуктов питания, чтобы принять во внимание все рекомендации по здоровому потребления еды энергии, т.е. количество пищи должно быть сбалансировано с входом энергии, т.е. со значением физической активности человека, чтобы поддерживать нормальный здоровый вес для взрослых и обеспечить рост ребенка и подростка. Как правило, таблетки или драже

составы витаминов и минералов, содержат дозу, близкую к суточной потребности, и только одна доза суточная доза для предотвращения неполучение любых витаминов и минеральных веществ. Помните, что здоровое питание - это натуральные пищевые продукты, разнообразные и сбалансированные. Потребление любого пищевого вещества в избытке не полезно, а вредно. Во-первых, избыток должен выделяться из организма, таким образом, погрузили почки. Во-вторых, избыток одного питательного вещества может привести к нарушению обмена другой. Научный совет не содержит категорических призывов прекратить потребление любого рода продуктов или питательных веществ, или, наоборот, есть только один вид пищи. Суть рекомендаций в сбалансированном ограничивают потребление одного вида пищи или увеличение потребления другого в зависимости от их роли в предотвращении или, наоборот, увеличить риск развития хронических заболеваний, так называемых болезней цивилизации (заболеваний сердце и кровеносные сосуды заболевания рака мозга, ожирение, гипертония, диабет, остеопороз, заболевания желчных путей и др.).Рис .3.



В идеале должно быть понятно всем людям, что единственный способ

устранить риск заболеваний, связанных с избыточным весом, неправильным и недоедания заключается в сознательном соблюдения правил здорового питания.

Литература:

1.V.G.Liflyandsky "Здоровая пища Энциклопедию".
2.) Мартинус. "Отличная еда." Москва, 1994.
3) Хироми Шинья "Волшебные ферменты"
4.) Зейналов М.А. "Антиоксидантные агенты в профилактике и лечении гиперлипидемии." // Научный электронный архив.URL: http://econf.rae.ru/article/10226 (базисная дата: 25.01.2017).
5.) Эдда «Трактат о питании».