

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/129320>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Медицина

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

Глава 1 Рациональное питание 5

Глава 2 Адекватное питание 9

Заключение 12

Список литературы 14

Введение

Уровень жизни и качество жизни – это категории общественного плана. Здоровье личности зависит от стиля жизни. А стиль жизни уже носит индивидуалистичный характер и зависит от традиций, предпочтений человека.

Человеческое поведение нацелено на удовлетворение потребностей. Если у людей одинаковые потребности, все равно у каждого есть свои способы удовлетворения потребностей. Значит, и поведение людей отличается разнообразием и зависит от воспитания.

Предмет исследования: системы принципов и законов рационального и адекватного питания, современные направления в питании.

Объект исследования: Знания накопленные людьми о процессе питания.

Цель исследования: Изучить теории и концепции питания способствующие поддержанию здорового образа жизни.

Задачи:

1.Используя литературные источники, изучить основы рационального питания.

2.Используя литературные источники изучить современные основы адекватного питания.

Актуальность рассматриваемой темы. Стремление к обретению и сохранению здоровья для современного человека является залогом его социальной успешности, профессиональной компетентности и активного долголетия. Здоровый образ жизни как способ организации жизнедеятельности в целях укрепления здоровья включает в себя помимо всего прочего правильное питание. Масштаб и значимость организации процесса питания можно осознать, взглянув на следующие цифры: в среднем за 70 лет жизни, человек совершает приблизительно 90000 приемов пищи и съедает порядка 60-70 тонн различных продуктов, в том числе 2,5 тонн белков, 2 тонны жиров, 10 тонн углеводов, 0,2 тонны поваренной соли и выпивает более 50 тонн воды. Становится очевидно, что питание как естественная функция человеческого организма влияет на развитие и работу всех его систем. А если учесть тот факт, что организм человека полностью обновляется за 7 лет жизни, то афоризм: «Мы то, что мы едим» можно понимать буквально. В современном обществе наблюдается ряд проблем, связанных с питанием. Первая - это переизбыток пищевых продуктов и изменение их качества не в лучшую сторону, вторая - наличие слишком большого количества информации, содержащей противоречивые факты о продуктах, различные «псевдо-диеты» и заблуждения. Все это приводит к тому, что смысл процесса питания современного человека изменяется. Из восполнения затраченной энергии и обеспечения клеток тела строительными материалами он трансформируется в получение удовольствий от пищи и удовлетворение пищевых пристрастий. Афоризм «Есть чтобы жить» трансформируется в социальную патологию: «Жить чтобы есть, желательно много и вкусно». Если учесть, что процесс принятия пищи может быть правильным и не правильным, а данные института питания РАМН свидетельствуют о том, что неправильное питание может сократить жизнь человека до 8 лет, данная проблема становится актуальной для научных изысканий. Конечно, существуют различные факторы, влияющие на стиль питания каждого человека; к объективным можно отнести окружающую среду, материальное положение и состояние здоровья, к субъективным - жизненные ориентиры личности, индивидуальный выбор пищи и информированность субъекта о физиологических особенностях своего организма и составе пищи.

Глава 1 Рациональное питание

Питание абсолютно необходимо для того, чтобы поддерживать жизнь. Наука классифицирует следующие функции питания:

- 1) **Снабжение организма энергией.** Рациональное питание содержит в своей структуре равновесие поступающей в организм энергии и расходуемой на жизнедеятельность.
- 2) **Снабжение организма пластическими веществами.** Прежде всего, это, конечно, белки, минеральные вещества, жиры и углеводы. В процессе жизнедеятельности в человеческом организме постоянно наблюдается процесс разрушения одних клеток и внутриклеточных структур и формирование новых. Строительным материалом для формирования новых клеток и внутриклеточных структур являются химические вещества, которые входят в состав продуктов. Потребность в питательных веществах может варьировать в зависимости от возраста. Дети нуждаются в повышенном содержании в пище пластических веществ, поскольку в детском организме происходит не только замена разрушенных клеток и внутриклеточных структур, но процесс роста. Пожилые люди – наоборот, характеризуются сниженной потребностью в большом количестве пищи, но качество ее должно содержать большое количество питательных веществ.
- 3) **Снабжение человеческого организма биологически активными веществами, которые важны для регуляции процессов жизнедеятельности.** Ферменты и большое количество гормонов являются регуляторами химических процессов, которые протекают в организме. Ферменты могут синтезироваться и организмом. Но некоторые коферменты (составные элементы ферментов) человеческий организм может синтезировать только из специальных предшественников, которые есть только в пище. Поэтому так важно принимать витамины.
- 4) **Выработка иммунитета (специфического и неспецифического).** Уровень иммунного ответа на инфекцию определяется качеством питания и достаточным содержанием в пище калорий, белков и витаминов. Недостаточность питания приводит к падению уровня общего иммунитета и сокращению сопротивляемости организма самым разным инфекциям. Полноценное же питание с достаточным включением белков, жиров и витаминов и калорий дает возможность организму усиливать свою иммунную систему и увеличивать уровень сопротивляемости инфекциям. В данном случае мы говорим о взаимосвязи питания со неспецифическим иммунитетом. Определенный уровень химических соединений, которые включены в продукты питания, не расщепляется в пищеварительном тракте или расщепление происходит неполным образом. Такие нерасщепленные крупные молекулы белков или полипептидов могут проникать через стенку кишечника в кровь и, являясь чужеродными для организма, вызывать его специфический иммунный ответ.

Сбалансированное питание – это питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми веществами в достаточном количестве и оптимальных соотношениях, что способствует хорошему усвоению пищи и максимальному проявлению всех полезных биологических свойств. Нарушение этого положения (недостаточное или избыточное потребление отдельных компонентов питания) неизбежно приводит к отрицательным изменениям пищевого статуса человека и, как следствие, – к алиментарно зависимым заболеваниям.

Концепция сбалансированного питания была разработана академиком А. А. Покровским. Сбалансированное питание является основой современной науки о питании. Оно включает три основных принципа:

1. Энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергозатратам организма.
2. Рацион должен содержать оптимальное количество сбалансированных между собой пищевых веществ.
3. Режим питания должен быть оптимальным.

По определению академика А.А. Покровского, «Рациональное питание – это организованное и своевременное снабжение организма пищей, содержащей оптимальное количество питательных веществ, необходимых для его функционирования». Выделим в данной теории несколько фактов. Так как пища является источником энергии, важно знать, на что она тратится: в состоянии покоя на обеспечение основного обмена и работы внутренних органов расходуется около 1500-1700 ккал, в зависимости от массы тела человека; на переваривание и усвоение пищи расходуется около 200 ккал; на движение и профессиональную деятельность затрачивается около 600-800 ккал.

Получается, что в среднем современному человеку необходимо 2300-2700 ккал. При этом людям, выполняющим тяжелую физическую работу или активно занимающимся спортом необходимо потреблять около 3500-4000 ккал. Соответственно, если человек получает пищи меньше чем нужно, развивается истощение и происходит ослабление организма, если больше, то присутствует недомогание связанное с процессом перенасыщения и вынужденным излишним перевариванием пищи.

В настоящее время выделяют следующие принципы рационального питания: питание должно быть регулярным и отвечать потребностям организма в нутриентах (жиры, белки, углеводы, микроэлементы, витамины); в суточном рационе необходимо учитывать физическую активность человека и его энергетические затраты; при разработке рациона, следует стремиться к идеальным показателям индексов массы тела; энергетическая ценность пищи должна быть обеспечена сложными углеводами; соотношение жиров, белков и углеводов должно быть 1-1-4 или 1-1-5; необходимо обеспечить достаточное употребление свежих овощей и фруктов (500 грамм в день); следует ограничить потребление соли; нужно обеспечить достаточное потребление йода (около 150 мг в сутки); не допускать излишнее потребление холестерина. На наш взгляд, теория рационального питания не полностью раскрывает интересующую нас проблему. Стандартные рекомендации о составе рациона и процессе питания не исчерпывающие, возможно они подходят для большинства людей, но не для всех.

В сбалансированном питании предусматриваются оптимальные количественные и качественные соотношения макронутриентов и отдельных микронутриентов. Особое внимание уделяется сбалансированности незаменимых (эссенциальных) веществ, которые не синтезируются в организме или синтезируются в недостаточном количестве. Общее количество незаменимых компонентов в сбалансированном питании превышает 50 .

На концепции сбалансированного питания основываются физиологические нормы питания, составление пищевых рационов для здорового и больного человека, разработка продуктов питания нового поколения и т.д.

В действующих физиологических нормах питания оптимальным для среднего взрослого человека является соотношение белков, жиров и углеводов в граммах – 1: 1,2: 4,6, по энергетической ценности – 12: 30: 5 (%). Эти соотношения могут видоизменяться в зависимости от возраста, характера труда, климата, вида спорта и др.

Список литературы

1. Базеко, Все секреты здорового питания / Базеко. - М.: Медицинская литература, 2003. - 985 с.
2. Григорьев, В. И. Культура питания спортсмена: учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, В. А. Чистяков. - СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2011. - 191 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2001. - 446 с
4. Малахов, Г. П. Здоровое питание / Г.П. Малахов. - М.: Комплект, 1997. - 496 с.
5. Мартинчик, А. Н. Общая нутрициология: Учебное пособие / А. Н. Мартинчик, И. В. Маев, О. О. Янушевич. - М.: МЕДпресс-информ, 2005. — 392 с.
6. Материалы медицинской библиотеки [Электронный ресурс]. - URL: <http://lor.inventech.ru> (дата обращения 04.11.2020)
7. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник и практикум / М.Н. Мисюк. - М.: Юрайт, 2018. - 500 с.
8. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2015. - 144 с.
9. Науменко Ю.В. Здоровье и физическая культура: социально-культурный подход к определению сущности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2015. - № 4-1. - С. 137-141
10. Никишкин В.А. Филимонова С.И. Физическая культура и спорт: Учебник. - М.: 2005
11. Носов А.Г. Сущность процесса разработки и реализации индивидуальной траектории становления здорового образа жизни // Фундаментальные исследования. - 2013. - № 10-10. - С. 2282-2285
12. Райан, М. Питание в спорте на выносливость. Все, что нужно знать бегуну, пловцу, велосипедисту и триатлету / М. Райан. — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2012. - 36 с.
13. Скальный, А. В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А. В. Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова и др. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. - 117 с.
14. Справочник по диетологии / Под ред. Покровского А.А., Самсонова М.А. - М.: Медицина. - 1981. - 704 с.
15. Тутельян, В. А. Научные основы здорового питания / В. А. Тутельян, А.И. Вялков, А.Н. Разумов и др. - М.: Издательский дом «Панорама», 2010. - 816 с.
16. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 367 с
17. Уголев, А. М. Теория адекватного питания и трофология / А. М. Уголев. - Л.: Наука, 1991. - 272 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/129320>