

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/130872>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Медицина

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Альтернативные теории питания 5

1.1. Нетрадиционное питание в рационе человека 5

1.2. Вегетарианство 7

1.3. Лечебное голодание 9

1.4. Сыроедение 12

1.5. Раздельное питание 14

Глава 2. Основные методы нетрадиционного питания 17

2.1. Макробиотическое питание 17

2.2. Нетрадиционные взгляды на пищевые продукты 19

2.3. Примерное меню нетрадиционного питания 23

Заключение 30

Список литературы 32

Введение

Одной из самых актуальных проблем современного общества является проблема здорового питания. Полноценное питание предусматривает потребление необходимого количества белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов для нормального функционирования организма. Физическое здоровье человека, состояние иммунной системы, долголетие, психическая гармония - все это напрямую связано с проблемой здорового питания.

Правильное (или здоровое) питание - это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все потребности организма и, кроме того, идут ему на пользу. От того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах. Болезнь нынешней цивилизации - избыточное потребление животных жиров и рафинированных углеводов, недостаточное потребление фруктов и овощей, что чревато серьезными последствиями, как и недоедание, ослабляющее организм.

Актуальность здоровой пищи очень важна в современных условиях постоянных инфекций и заболеваний, вирусов и прочих болезней, которые за крайнее десятилетие получили мощное развитие и выкашивают множество людей по всему миру. Статистика доказывает, что только благодаря хорошему питанию многие болезни минуют человека или же переносятся им гораздо легче. И тут тоже с логической точки зрения всё ясно и понятно - ведь поскольку организм чрезвычайно насыщен различными полезными веществами и ингредиентами, он имеет максимально стойкий иммунитет и вся его иммунная система прекрасно справляется с любыми неприятностями, даже очень сложными заболеваниями и инфекциями.

Цели и задачи правильного питания зарядить человека энергией, чтобы не было ощущения упадка сил даже в самый некомфортный сезон.

Степень разработанности темы. Теоретические и практические основы в области альтернативных и нетрадиционных видов питания, заложены в трудах Л.В. Донченко, А.А. Кочетковой, А.П. Нечаева, В.А. Тутельяна, С.Б. Юдиной.

Проблемам совершенствования процессов альтернативных и нетрадиционных видов питания посвящены исследования известных российских ученых: Л.В. Антиповой, А.Н. Гурова, А.И. Жаринова, А.А. Кочетковой,

Ю.Н. Нелепова, В.Б. Толстогузова, И.А. Рогова, и др.

Объектом исследования являются виды питания.

Предметом исследования является диетология на современном этапе развития.

Цель курсовой работы – рассмотреть альтернативные и нетрадиционные виды питания.

Задачи:

- определить роль нетрадиционного питания в рационе человека .
- дать характеристику вегетарианству, лечебное голодание, сыроедение, раздельное питание, макробиотическое питание.
- исследовать нетрадиционные взгляды на пищевые продукты.
- проанализировать примерное меню нетрадиционного питания.

Методы исследования - теоретические: анализ, синтез, обобщение, аналогия, сравнение.

Структура работы обусловлена целями и задачами исследования. Курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

Глава 1. Альтернативные теории питания

1.1. Нетрадиционное питание в рационе человека

Под нетрадиционным питанием подразумевают такие виды и методы питания, которые отличаются от принятых в современной научной медицине принципов питания здорового и больного человека.

Нетрадиционное питание называют также альтернативным, что означает возможность выбора между тем или иным видом нетрадиционного питания и рекомендациями науки о питании.

Вопросу питания всегда уделяли особое внимание в истории человечества, и мировоззрение каждой эпохи порождало свои представления относительно него. Сейчас большая часть населения не удовлетворяется традиционными подходами, а постоянно находится в поиске новых путей к здоровому питанию. Это привело к появлению невероятного количества диет и альтернативных систем питания, и условно их можно назвать нетрадиционными. Некоторые из них вызывают у населения высокий уровень заинтересованности [5, с 79].

Первой можно выделить систему питания с глубокой религиозной и философской основой - вегетарианство. Основные постулаты - определенный образ жизни и питание продуктами растительного происхождения. Вегетарианская пища богата витаминами, пектином, каротином, клетчаткой и другими полезными веществами. По статистике среди вегетарианцев малый процент тучных людей, а связано это с быстрым возникновением чувства сытости от растительной пищи.

Сыроедение - питание сырой пищей, что предполагает либо включить в рацион в достаточном количестве свежих фруктов, овощей, ягод, минеральных веществ, либо полностью исключить из рациона мяса, яиц, рыбы, молока и других продуктов животного происхождения (витарианизм).

Из положительных моментов сыроедения можно выделить: улучшение обоняния, состояния и цвета кожи, лица, нормализация массы тела, сна, укрепление психики, памяти, мышц. Но ряд минусов также присутствует: обеднение рациона, неполучение незаменимых аминокислот [3, с 40].

Питание йогов - по специфике близко к вегетарианству. Переход к этому питанию проходит постепенно: отказ от мяса начинается с уменьшения до одного блюда в день и дальнейшего исключения из рациона. Продукты употребляются в сыром виде, не исключая минимальную тепловую обработку; пищу нужно медленно и тщательно пережевывать; не рекомендуется, есть при утомлении, стрессе.

Диета по группе крови. Считается, что питаться в соответствии со своей группой крови поможет минимизировать риск возникновения тяжелых заболеваний, очистить организм от токсинов и жиров, замедлить процесс распада клеток. Для каждой группы составлены отдельные рекомендации, свое меню. Однако убедительные доказательства целесообразности такой диеты отсутствуют.

Раздельное питание - это обособленное употребление продуктов за один прием пищи, которые отличны по своему химическому составу. Обосновывается этот способ тем, что продукты не смешиваются, оптимизировано их переваривание в желудке, поэтому в кишечник не попадает непереваренная пища [1, с 12].

Хоть эта система питания не имеет достаточной научной аргументации, полезные рекомендации все же

выделяют. Так, при заболеваниях органов пищеварения раздельное питание может дать положительный эффект. Кроме того, этот метод может быть полезен при диагностике и лечении страдающих пищевой аллергией.

Список литературы

1. Алексеев С.В., Уселко В.Р. Гигиена труда. - М: Медицина. 2016. - 576 с.
2. Андреев Ю.А. Новые Три кита здоровья. - М.: Феникс. 2015. - 350 с.
3. Барановский, А. Диетология. Руководство / Андрей Барановский. - Москва: Высшая школа, 2018. - 854 с.
4. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. - М.: Медицина. 2017. - 156 с.
5. Горохов В.А., Горохова С.Н. Лечебно-сбалансированное питание - путь к здоровью и долголетию. - СПб.: Питер. 2016. - 278 с.
6. Гурвич М. М. Диетология. Полное руководство; Эксмо - Москва, 2018. - 592 с.
7. Диетология: руководство/ Под ред. А.Ю. Барановского. - СПб.: Питер, 2015. - 960 с.
8. Добротворская С.Г. Факторы саморазвития и здорового долголетия человека / С.Г. Добротворская. - Казань: Центр инновац. технологий, 2018. - 132 с.
9. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие. - М.: ФЛИНТА; 2018. - 559 с.
10. Здоровое питание. В.Н. Шилов, В.П. Мицьо. - М.: Парус, 2016. - 224 с.
11. Королев А.А. Гигиена питания: Учебник для студентов высших учебных заведений Изд.2-е, перераб., доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 528 с.
12. Лисовский, В. Домашняя диетология / В. Лисовский. - Москва: СИНТЕГ, 2018. - 179 с.
13. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии. А.В. Скальный. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2018. - 258 с.
14. Первушина, Е. Домашняя аптека. Диетология и фитотерапия / Елена Первушина. - М.: Гельветика, 2015. - 503 с.
15. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. - Минск, 2014. - 242 с.
16. Справочник по диетологии. // Под ред. Пикроиского А.А. и Самсонова М.А. - М.: Медицина, 2016. - 627 с.
17. Сушанский А.Г., Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания. I, II. СПб.: «Издательский Дом «Нева», 2016. - 375 с.
18. Физиология питания. Учебник / Под ред. Т.М. Дроздова, П.Е. Влощинского, В.М. Поздняковского. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. - 352 с.
19. Шевченко В. П. Клиническая диетология; ГЭОТАР-Медиа - Москва, 2018. - 256 с.
20. Шевченко В.П. Питание и долголетие. - М.: Университетская книга, Логос, 2016. - 320 с.
21. Эвенштейн З. М. Популярная диетология; Экономика - Москва, 2009. - 319 с.
22. Эддар А. Трактат о питании. - М.: Просвещение, 2017. - 157 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/130872>