

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/kontrolnaya-rabota/202313>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физиология

Глава 1. Физиологические нормы потребления основных и независимых факторов питания	2
1.1. Особенности питания беременной женщины 26 лет в первом триместре	2
1.2. Физиологическая роль и потребность в основных макро- и микроэлементах	4
Глава 2. Разработка рациона питания для беременной женщины 26 лет в первом триместре	10
Глава 3. Оценка сбалансированности недельного питания беременной женщины 26 лет в первом триместре.....	17
Заключение.....	20
Список литературы.....	21

ГЛАВА 1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ И НЕЗАМЕНИМЫХ ФАКТОРОВ ПИТАНИЯ

1.1. Особенности питания беременной женщины 26 лет в первом триместре

Учитывая программирующее влияние питания женщин в период беременности и лактации на развитие ребенка, состояние его здоровья при рождении и в последующие этапы жизни, организацию здорового питания женщин необходимо признать имеющей огромное значение. Склонность ребенка к ожирению и неинфекционным заболеваниям (НИЗ), связанным с питанием, может быть запрограммирована в период его внутриутробного развития и раннего детства и зависит от состояния питания матери в предконцептуальный период, во время беременности и лактации. Рост плода во многом регулируется нутритивной поддержкой. Плацента отвечает за доставку питательных веществ в течение большей части беременности. Размер плаценты, ее "работоспособность" и рост плода могут быть обусловлены материнским нутритивным статусом до беременности и на ранних сроках беременности. В противоположность этому, на более поздних сроках беременности он имеет меньшее влияние на рост плода. Материнское питание до и в течение ранних сроков беременности имеет большее влияние на гестационный рост, нежели питание матери на более поздних сроках, что предполагает возможность регуляции фетального роста и продолжительности беременности. Таким образом, нутритивные факторы, регулирующие рост плода, потенциальный постнатальный рост и фенотип могут быть связаны с материнским нутритивным статусом до зачатия.

Неполноценное же питание женщины во время беременности способствует развитию анемии, гестозов, фетоплацентарной недостаточности и задержки развития плода, а, следовательно, и перинатальной патологии.

Рост и развитие плода требуют его адекватного снабжения энергией и всем комплексом незаменимых и заменимых факторов питания; вместе с тем, необходимо обеспечение всеми необходимыми пищевыми веществами самой беременной женщины с учетом физиологических изменений, происходящих в этот период в организме, для поддержания ее здоровья и комфортного самочувствия на всех этапах беременности.

В литературе накоплено значительное число наблюдений, свидетельствующих о том, что дефицит энергии и белка в рационе матери и в конечном счете в «рационе» плода ведет к задержке его роста и развитию внутриутробной гипотрофии, рождению плодов с низкой массой тела. Следует признать, что недостаток в снабжении белком и энергией плода может возникнуть лишь при очень выраженном дефиците белка в рационе матери, так как при небольшой нехватке белка в питании матери она «снабжает» плод достаточным количеством белка за счет расходования собственных белковых резервов.

Первый триместр очень важен и для мамы, и для малыша.

Как раз в этот период начинает формироваться и развиваться плод: формируется позвоночник; созревает сердце и мозг; развивается кровеносная и нервная система. Особенно важно в этот период выстроить питание женщины так, чтобы ребенок получил все необходимые для полноценного развития вещества. В первом триместре лучше использовать преимущественно белковую пищу, так как белок является строительным материалом для костей и клеток. В это время нужно обогатить организм фолиевой кислотой, которая способствует развитию нервной системы младенца и обеспечивает своевременное деление и рост

клеток.

Также для снижения рисков возникновения патологий плода, нужно в первом триместре увеличить содержание в организме таких полезных веществ, как цинк, йод, селен, кобальт и медь, а также витаминов С и В.

Полезными в этот период будут такие продукты: различные бобовые культуры; нежирные сорта мяса; яйца; овощи; маложирный творог и сыр; печень; свежевыжатые соки; морская капуста; хлеб цельнозерновой.

Рекомендуется отказаться в первом триместре от фаст-фуда, газированных сладких напитков, различной консервации, кофе, сухариков, чипсов и острых соусов, приправ. Лучше всего отдать предпочтение овощам и фруктам, которые будут полезны и для мамы, и для ребенка.

1.2. Физиологическая роль и потребность в основных макро- и микроэлементах

Как известно, ПНЖК необходимы как компонент миелиновых мембран, играющий главную роль в формировании и функционировании нервной системы плода, причем для образования нейросетчатки крайне важным считается достаточное поступление не только суммы ПНЖК, но и необходимых количеств омега-3-жирных кислот, к числу которых относятся линоленовая (18:3), эйкозапентаеновая (20:5) и докозагексаеновая (22:6) жирные кислоты. Поэтому дефицит указанных жирных кислот в рационе матери может вести к нарушениям формирования головного мозга, особенно зрительного анализатора.

Классическим примером роли дефицита пищевых веществ в нарушении эмбрионального развития являются данные о тяжелых врожденных дефектах нервной трубки (ДНТ), возникающих при дефиците фолиевой кислоты, в том числе и несовместимой с жизнью анэнцефалии.

Сходные дефекты развития нервной трубки могут возникать у эмбриона и при дефиците другого микронутриента — цинка. ДНТ возникают в начале эмбрионального развития при незакрытой нервной трубке. Поскольку нервная трубка закрывается в раннем эмбриональном периоде (28 дней после зачатия), женщина должна начать прием фолиевой кислоты до наступления беременности или на ее начальном этапе. Отсюда исследователи, занимающиеся разработкой подходов к преконцептуальной обеспеченности женщин репродуктивного возраста фолиевой кислотой, подчеркивают необходимость продолжения изучения по определению точных сроков назначения, форм введения и дозировки. При этом все исследователи подчеркивают важность использования фолиевой кислоты у женщин репродуктивного возраста. Врожденные пороки развития плода также могут быть следствием как дефицита, так и в еще большей степени избытка витамина А, обладающего тератогенным действием.

При рассмотрении вопроса о роли правильного питания беременной женщины в развитии эмбриона и плода необходимо также указать на чрезвычайно актуальную проблему адекватного обеспечения женщин кальцием и железом.

Кальций абсолютно необходим ребенку для построения костей и зубов. Поэтому при его недостаточном поступлении в организм матери с пищей происходит мобилизация эндогенного кальция из костей, зубов и других тканей женщины, который и восполняет плоду дефицит пищевого кальция. Следствием этого может служить развитие остеопороза и поражение зубов (вплоть до их выпадения) у беременной женщины.

Что касается железа, то его достаточное поступление в организм беременной женщины считается необходимым условием отложения запасов железа в организме плода, что, в свою очередь, служит одним из основных факторов профилактики железодефицитной анемии у детей первого года жизни. В связи с широкой распространенностью этого состояния среди российских детей особенно важно обеспечить условия для формирования запасов железа у беременных женщин и младенцев.

Учитывая необходимость обеспечения роста и развития плода, роста и функционирования плаценты, беременная женщина имеет особые потребности в количестве нутриентов. Данные о базисных потребностях и дополнительных количествах пищевых веществ в течение беременности представлены в табл. 1. Как видно из таблицы, адекватное поступление всего комплекса пищевых веществ, необходимых для удовлетворения физиологических потребностей беременной женщины, не является некой постоянной величиной, а меняется в динамике беременности. В I триместре беременности рост энерготрат женщины относительно незначителен, поскольку, с одной стороны, женщина продолжает работать и вести активный образ жизни, а с другой — дополнительные потребности в энергии, требуемые для обеспечения роста плода, также невелики, учитывая его небольшие размеры. Основным условием правильного питания в этот период является достаточное разнообразие рациона и включение в него всех групп продуктов, а также обогащение его всеми необходимыми витаминами и микроэлементами. На начальных этапах беременности

нередко возникают изменения аппетита и пищевые извращения (острая потребность в соленом и кислом, желание есть мел, скорлупу яиц и др.).

1. Химический состав пищевых продуктов: Книга 1. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов/Под ред. И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева. – М.: Агропромиздат, 1987 г.
2. Серпунина, Л.Т. Физиология питания. Методические указания. – Калининград: Издательство ФГБОУ ВПО «КГТУ», 2015 г., - 164 с.
3. Онищенко Г.Г.- Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 18 декабря 2008 г.) – 43 с.
4. Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 22 июля 2021 г.) – 43 с.
5. Омаров Р.С., Сычева О.В. Основы рационального питания. Учебное пособие. – Ставрополь: Издательство «АГРУС», 2014 г., - 77 с.
6. Чернова А.В., Терещенко В.П. Пищевые и биологически активные добавки. Учебно-методическое пособие. – Калининград: Издательство ФГБОУ ВПО «КГТУ», 2016 г., - 50 с.
7. Таблицы калорийности и химического состава продуктов питания: http://health-diet.ru/table_calorie/
8. Таблица калорийности продуктов питания: <http://www.calorizator.ru/product>

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/kontrolnaya-rabota/202313>