

Нарушения питания

«Познай самого себя, и ты познаешь весь мир» Сократ.

Еще в 450 году до нашей эры, когда жил великий философ Сократ, люди размышляли

об основных факторах здоровья и благополучия. Главное условие здоровья – знание самого себя, особенностей своего организма и забота о его нуждах.

Из многочисленных условий здоровья полноценное, соответствующее энергетическим особенностям организма, питание является важнейшим фактором, определяющим качество и продолжительность активной и творческой жизни.

1. Пища дает строительный материал и энергию для созревания и поддержания оптимальной структуры и функции органов и тканей нашего тела. Сбалансированное, соответствующее психофизиологическим особенностям организма, питание формирует гармоничный рост органов и систем, психомоторное, интеллектуальное и половое развитие ребенка, и в дальнейшей жизни крепкое здоровье.

2. Красота нашего тела, кожи, глаз, волос, сила, ловкость и легкость движений зависит от полноценности нашего питания.

3. Защита организма от неблагоприятных факторов внешней среды, в том числе и от микробов и вирусов так же определяется питанием.

4. Лечебное питание является важнейшим элементом профилактики и комплексного лечения заболеваний.

Вода – это основная часть каждой клетки, крови, других жидкостей и межклеточного пространства нашего тела. Вместе с питанием мы должны получать достаточное количество чистой воды.

Знание основ питания для нашего тела, так же необходимо, как и умение читать и писать. Вспомним основные правила гигиены питания:

1. Наше тело нуждается в сбалансированном по составу наборе веществ:

- **животных и растительных белков**, как основного пластического материала для жизни и роста новых клеток;
- **углеводов и жиров**, как энергии для жизни и роста;
- **витаминов и микроэлементов**, являющихся катализаторами для всех процессов, происходящих в нашем теле;
- **минеральных веществ** костей, крови и других частей нашего тела;
- **достаточного количества чистой воды.**

Соотношение углеводов, жиров и белков примерно должно быть 4:1:1.

2. Ребенок до 1 года должен получать грудное молоко, а при его отсутствии, назначенное педиатром сбалансированное питание.

Возраст	Энергетическая ценность в ккал	Белки в граммах		Жиры в граммах		Углеводы в граммах
		Всего	животных	Всего	Растит.	
0-3 мес.	115	2,2	2,2	6,5	0,7	13
3-6 мес.	115	2,5	2,5	6,0	0,7	13
6-12 мес.	110	2,3	2,3	5,5	0,7	13

3. Питание должно быть регулярным и соответствующим энергетическим потребностям организма. Например, для работы мозга необходимо 20,0% глюкозы, циркулирующей в крови. Вы ушли из дома в школу без завтрака, или выпили стакан чая с бутербродом. Хватит ли Вам глюкозы, чтобы Ваш мозг справился с умственной нагрузкой, и Вы могли сверстникам показать, насколько вы умны, находчивы и остроумны?

Или вы ушли голодным на урок физкультуры, тренировку, и при физической нагрузке у Вас закружилась голова, потемнело в глазах, так как не хватило жиров и углеводов, чтобы мышцы могли создать аденозинтрифосфорную кислоту - энергию для работы мозга и всех частей тела.

Так отсутствие необходимого питания ставит Вас в невыгодное и опасное для жизни положение.

4. Чтобы питание доставлялось во все уголки нашего тела, у нас должна быть сформирована полноценная мышечная система, в которой расположены мелкие сосуды. Мышцы создают периферическое емкостное сосудистое русло, без которого не может работать сердце. Мышечная система является резервуаром производства аденозинтрифосфорной кислоты, основной энергии для тела.

Дефицит мышечной массы, в сочетании с неполноценным суставно-связочным аппаратом, при нарушениях питания, является основой для формирования патологии позвоночника, суставов и осложненных форм плоскостопия. Женщине необходим объем мышц до 30% от массы тела.

При дефиците мышечной массы у мужчин нарушается ароматизация и работа свободной фракции тестостерона, дающего мальчикам энергию роста, а мужчинам силу, уверенность и высокую работоспособность

К 16 годам объем мышц у мальчиков должен быть не менее 35-45% от массы тела. Поэтому возможность своевременно получить строительный материал для формирования мышц, на всех этапах детства до ростового скачка, и во время его, является важнейшим фактором для формирования мужчин, способных решать государственные задачи, защищать нас, и быть успешными в работе и реализации репродуктивной функции.

5. Нарушение ритма, состава питания и гиподинамия ведут к дисфункции пищеварительной системы. В практике мы нередко видим, что дома имеется полный набор продуктов, а ребенок не растет, не набирает мышечную массу, имеет слабое тело и часто болеет. У девушек наблюдается различные нарушения менструального цикла. При обследовании выясняется, что все эти проблемы связаны с дисфункцией пищеварительной системы. А ее вызывает длительная малоподвижность и нарушения ритма питания. Если вы запишите время, которое вы проводите, сидя в школе за партой, дома за домашним столом, компьютером, с сотовым телефоном, или на диванчике перед телевизором, вы увидите, как много времени Вы малоподвижны, а Ваши органы находятся в недостаточном кровоснабжении.

Например, такая проблема, как ожирение, так же связана с малоподвижностью и нарушением питания (редкие и обильные приемы пищи).

Как при низкой массе тела, так и при ожирении мы формируем белково-энергетическую недостаточность и имеем мало сил для жизнедеятельности. Эта проблема, по мнению ВОЗ, является одним из важнейших факторов снижения качества и продолжительности жизни населения.

6.В период получения образования ребенку ежедневно необходимо получить следующий (примерный) набор продуктов.

Наименование продуктов	Возраст, лет			
	7-10лет	11-13лет	14-17лет	
			юноши	девушки
Молоко, мл	500	500	600	500
Творог, г.	40	45	50	60
Сметана, г	15	15	20	15
Сыр, г	10	10	20	15
Мясо, г	140	170	220	200
Рыба, г	40	50	70	60
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Хлеб ржаной, г	70	100	150	100
Хлеб пшеничный, г	150	200	250	200
Крупы (овсяная, перловая, гречневая, пшенная и др.)	45	50	60	50
Макаронные изделия	25	30	35	30
Мед (сахар) и варенье	60	65	80	65
Кондитерские изделия, г	10	15	20	15
Масло сливочное, г	25	30	40	30
Масло растительное, г	10	15	20	15
Картофель, г	200	250	300	250
Овощи и зелень разные, г	275	300	350	320
Фрукты свежие, г	150-300	150-300	150-500	150-500
Фрукты сухие, г	15	20	25	20
Вода, в литрах	1,5	1,5	2,0	2,0

7.Желудок нуждается в нашей заботе.

Наш желудок представляет своеобразную химическую реторту, в которой доваривается пища. Обед из трех блюд обрабатываются в желудке около 3-6 часов. Продольные, круговые и косые мышцы помогают желудку плотно охватить пищевые массы, перетирать их, перемешивать с желудочным соком и ферментами. Имеющиеся клапаны-сфинктеры препятствуют попаданию пищи вверх из желудка в пищевод, пропускают ее по мере окончания обработки вниз в 12-ти - перстную кишку и препятствуют попаданию в желудок желчи и секрета поджелудочной железы, которые повреждают слизистую желудка. Если питание организовано в одно и то же время, вырабатывается пищевой рефлекс, ритмично выделяются пищеварительные соки и питание хорошо усваивается.

Желудок любит:

-натошак 100-200 мл прохладной воды, можно с добавлением сока лимона.

-регулярное питание свежеприготовленными продуктами;

Для ребенка это 5-6 раз в день и для взрослого 3-4 раза в день.

Если вы ежедневно в одно и то же время садитесь за стол, желудок сразу же начинает выделять сок для обработки пищи.

-ритуалы: хорошее настроение (никогда никого не ругать натошак!), последовательность подачи блюд и неторопливость в еде;

- вкусные запахи;

Рецепторы обоняния сразу же посылают сигналы в мозг и процесс переваривания пищи запускается. Повышают аппетит ароматные травы, корица, имбирь, мускатный орех, кардамон и.т.д.

-вареную, тушеную пищу и кисломолочные продукты, с другой едой ему иногда трудно справляться.

- овощные салаты перед бульоном и фрукты после еды;

Мышцы желудка предпочитают физкультуру в аэробном режиме: танцы, спортигры и тренировки брюшного пресса с весом до 8 кг до 16 лет и старше до 24 кг.

Желудок не любит:

- курение натошак. 1400 отравляющих веществ, что заложены в табачном дыме, не только раздражают, но и повреждают слизистую желудка и лишают ее защиты от онкогенов;

- провокаторов и жуликов: газированные напитки, пиво, алкогольные напитки и приправы с глутаматом натрия;

-плотные ужины и переедание перед сном. За это желудок отомстит вам отрыжкой, икотой, изжогой, тошнотой, накоплением газов, а может быть и рвотой.

Ведь он не сможет хорошо переработать и приготовить пищу для ниже лежащих отделов пищеварительной системы. Такая халтурно обработанная пища в 12-типерстной кишке и тонком кишечнике не может дать нашему организму ни белков, ни жиров, ни углеводов и витаминов и сразу же идет в отходы, чаще всего с поносом.

-заглатывание пищи большими кусками, без тщательного пережевывания;

-перекусы впопыхах, на ходу. Тот пирожок, что попался Вам по дороге, нужно съесть медленно, растянув удовольствие от еды.

-голодание, долгие перерывы между приемами пищи.

8. Своевременно обращаемся к врачу и удаляем вредные микробы, паразиты и вирусы. В 1983 году австралийский врач Б.Маршал выделил микроб, который в отличие от его собратьев, прекрасно живет в соляной кислоте желудка, укрываясь слизью, как скафандром. Он прочно прикрепляется и на слизистую желудка и 12-ти перстной кишки, размножается и ждет, когда вы ослабнете при неправильном питании, хронической психотравмирующей ситуации, стрессах, курении, потреблении пива и другого алкоголя. Неликобактер пилори является возбудителем длительно текущего гастрита В, язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки.

Чаще всего заселение желудка Неликобактер пилори происходит без особых жалоб на здоровье, но нередко это сопровождается потерей массы тела.

Коллективный понос в классе часто связан с заражением ротавирусной инфекцией. Нельзя забывать и о том, что в пище могут быть другие опасные микроорганизмы, гельминты и лямблии. Гигиена питания и чистота рук помогут Вам не потерять массу тела и здоровье.

9.Забота о 12-ти-перстной кишке, желчевыводящих путях и поджелудочной железе.

Все в нашем теле взаимосвязано и «дирижером» процесса пищеварения является двенадцати перстная кишка, где встречаются обработанная желудком пища, желчь и панкреатические ферменты. Это древнейшая часть нашего тела

является нейрогуморальным органом, так как вырабатывает несколько гормонов. 12-ти перстная кишка тесно связана с центральной и периферической нервной системой, уязвима и не может хорошо работать в условиях стресса, частых отравлений токсическими веществами (недоброкачественная пища, курение, алкоголь и прочее) и переутомления. Такую же сложную нервную регуляцию имеет сфинктер Одди – это фиброзно-мышечный футляр, окружающий желчный и панкреатический протоки, не допускающий попадание желчи в желудок натощак и обеспечивающий выход желчи и панкреатического сока при поступлении пищи в 12-ти перстную кишку.

Нарушения ритма питания, гипотония брюшной стенки при вялом брюшном прессе и гипермобильность позвоночника способствуют моторным нарушениям сфинктера Одди и желудочно-кишечного тракта.

Дорогие друзья! Мы с Вами вспомнили некоторые потребности нашего тела и наших неутомимых тружеников-органов пищеварительной системы. Начиная новый день, сразу же продумайте, как вы накормите себя и дадите своему телу энергию, чтобы быстрая, наполненная учебной, рабочей, творческой и потерями, жизнь была Вам в радость. И, благодаря энергии питания, Вы покажете миру, насколько вы уникальны, талантливы и достойны любви.

Составитель В.Юшкина РКБ им. Г.Г.Куватова
2011