

Рекомендации по здоровому питанию для различных групп населения.

Основными принципами здорового питания для людей различных возрастных групп являются:

- обеспечение сбалансированности между энергетической ценностью рациона питания и энергетическими затратами организма;
- соответствие питания физиологическим потребностям организма;
- обеспечение равновесия между поступлением и расходом основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов);
- снабжение организма адекватными количествами незаменимых пищевых веществ;
- соблюдение правильного режима питания.

Здоровое питание направлено на:

- сохранение здоровья, поддержание хорошего самочувствия и настроения;
- сохранение и улучшение адаптивных возможностей организма;
- повышение работоспособности, стрессоустойчивости и иммунитета;
- достижение максимальной продолжительности жизни.

На протяжении всей жизни человек должен питаться в соответствии с физиологическими потребностями, которые меняются в процессе роста, развития и старения организма.

Питание пожилых людей и долгожителей.

В старости возникает энергетический дисбаланс, сопровождающийся ожирением, снижением двигательной активности и замедлением нейрогуморальной регуляции гомеостаза, а также нарушением липидного обмена, в частности холестерина. Тучность предрасполагает к атеросклерозу, сахарному диабету и другим заболеваниям.

Умеренное ограничение питания пожилых людей должно быть разумным, не в ущерб биологической ценности рациона. Большинство продуктов нужно употреблять в небольших количествах и с определенной частотой в течение недели.

Питание беременных и кормящих матерей.

Адекватное питание беременных обеспечивает не только правильное развитие и созревание внутриутробного плода, но и сложные физиологические перестройки, которые связаны со становлением лактационных механизмов. Рост плода, существенное увеличение массы матки, изменения молочных желез - все это напряженные пластические процессы, требующие обеспечения. Приблизительно 2/3 прибавки массы тела во время беременности приходится на массу плода и новообразованных тканей половых органов, крови и амниотической жидкости, а 1/3 составляет «материнский резерв», или запас питательных веществ, необходимых для послеродового периода и обеспечения лактации. Питание беременной должно быть рассчитано на покрытие повышенной потребности во всех основных его ингредиентах. Для беременных и кормящих определены дополнительные потребности в энергии и пищевых веществах.

Питание работников умственного труда.

Все профессии, связанные с умственной деятельностью, относятся к 1-й группе интенсивности труда с минимальными энергетическими затратами, которые не превышают в возрастной группе 18-29 лет 2000 ккал у женщин и 2450 ккал у мужчин. Умственный труд связан с высоким нервно-эмоциональным напряжением в сочетании с выраженной гипокинезией. У работников умственного труда широко распространены избыточная масса тела и ожирение (31-36%), заболевания органов кровообращения и пищеварения.

Питание работников умственного труда, как правило, избыточно по энергетической ценности, не сбалансировано по основным пищевым веществам и дефицитно по ряду незаменимых пищевых веществ (серосодержащие аминокислоты, растительные жиры, аскорбиновая кислота, ретинол и др.).

