

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://stuservis.ru/otchet-po-praktike/121634>

Тип работы: Отчет по практике

Предмет: Медицина

-

1. Физиологическая ценность и химический состав среднесуточных рационов людей, занятых преимущественно умственным трудом

Физиологические нормы – это научно обоснованные нормы питания, полностью покрывающие энергетические траты организма и обеспечивающие его всеми веществами в надлежащих количествах и в наиболее оптимальных соотношениях. В России действуют «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08)

Физиологические нормы питания имеют две стороны: количественную, т.е. калорийность рациона и качественную – где расшифровывается структура калорийности, т.е. за счет каких пищевых веществ обеспечивается калорийность. (таблица 1.)

Таблица 1

Нормы физиологических потребностей людей, занимающихся преимущественно умственным трудом (в день)

Пол,

возраст,

род занятий Энергия, ккал Белки, г (рас/жив) Жиры, г Углеводы, г (Крахмал) Минеральные вещества, мг Витамины

Кальций Фосфор Магний Железо Цинк Йод С, мг А, мкг Е, мг D, мкг В1, мг В2, мг В6, мг В12, мкг

Группа труда - I, КФА - 1,4

мужчина, 18-29,

студент 2450 72/40 81 358 800 1200 400 10 15 0,15 70 1000 10 2,5 1,2 1,5 2 3

женщина,

18 – 29, студентка 2000 61/34 67 289 800 1200 400 18 15 0,15 70 800 8 2,5 1,1 1,3 1,8 3

Таблица 2

24-часовое воспроизведение питания

Часы приема пищи Место приема пищи

Название продукта, блюда или напитка, их состав, способ приготовления и кулинарной обработки, размер порции Домашнего или не домашнего

приготовления Количество, г, мг

07.30-07.40

Дома

Кофе вареный из натуральных зерен, 1 стакан.

Каша овсяная

Домашнего приготовления

200

200

12.00-12.30 Кафе Кофе вареный из натуральных зерен, 1 стакан.

Сахар песок, 2 ложки сахара.

Булочка сдобная Не домашнего приготовления 200

14

80

15.20-15.40 Дома Чай черный 1 стакан

Суп с фрикадельками

Сметана

Овощная запеканка

Домашнего приготовления. 200

200

10

150

18:40-19:00 Дома Чай черный 1 стакан.

Курица запеченная с отварным картофелем домашнего приготовления 200

200

100

22.00 -

22.20 Дома Кефир

Не домашнего приготовления 200

2. Определение суточных энергетических затрат, величины основного обмена и расчет коэффициента физической активности

Потребность человека в энергии определяет уровень потребляемой с пищей энергии, который должен уравнивать энергетические затраты.

Общие энергетические затраты взрослых людей складываются из нескольких компонентов: 1) величины основного обмена; 2) затрат энергии на усвоение пищи

(пищевой энергогенезис); 3) затрат энергии на физическую активность, т.е. на работу мышечной системы внутренних органов. (рис.2)

Рис.2 Общие энергетические затраты

Энергетические затраты могут быть определены различными методами: 1) методом прямой калориметрии (основан на определении количества выделяемого

организмом тепла и определения температуры среды в специальной, полностью изолированной комнате);

2) методом непрямой калориметрии (основан на

определении химического состава вдыхаемого и выдыхаемого воздуха). Величина энергетических затрат с помощью этих методов определяется приблизительно, они

являются косвенными и дорогостоящими. К более точным расчетным методам относятся так называемые 3) хронометражные методы, основанные на точном учете

всех видов деятельности человека, их продолжительности, а также величины основного обмена, пола, возраста человека.

В работе энергетические затраты определялись хронометражно-табличным методом. Для 1) расчета величины основного обмена опрашиваемых были

использованы формулы, рекомендованные ВОЗ, с учетом возрастного диапазона, массы тела, роста, пола человека и произведены расчеты (таблица 3).

Таблица 3

Хронометражно-табличный метод расчета ВОО

Характеристика

Формулы Расчеты

ВОО в сутки ВОО/мин

Студентка, жен., 19 лет

$MT-55кг, P-1,71м \quad 13,3MT+334P+35 \quad 13,3 \times 55 + 334 \times 1,51 + 35$

$=1337,64 \text{ ккал} \quad 1337,64:1440$

$=0,9 \text{ ккал}$

2) Пищевой термогенезис (затраты энергии на переваривание, всасывание, пищевых веществ самой пищи) - необходимо к затратам энергии на основной обмен и физическую активность добавить еще

1. Мартинчик А.Н. Микробиология, физиология питания, санитария: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Ю.В.

Несвижский. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 352 с.

2. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии: учебник для нач. проф. образования / З.П. Матюхина. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 256 с.

3. Методические рекомендации 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых

веществах для различных групп населения Российской Федерации.

4. Сборник рецептур кулинарных изделий и блюд.

5. Химический состав российских пищевых продуктов. Справочник. Под ред. И.М. Скурихина. М.: 2015

6. <http://detskaya-medicyna.ru/> сайт детская медицина

7. <http://humaniter.narod.ru> официальный сайт. Актуальные вопросы диетологической коррекции вес

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://stuservis.ru/otchet-po-praktike/121634>