

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/laboratornaya-rabota/286829>

Тип работы: Лабораторная работа

Предмет: Химия

Введение.....	3
1. Предлагаемое меню.....	9
2. Расчетная часть.....	10
2.1. Содержание пищевых веществ в продуктах питания предлагаемого меню.....	10
2.2. Содержание минеральных веществ в продуктах питания предлагаемого меню.....	16
2.3. Содержание витаминов в продуктах питания предлагаемого меню.....	21
2.4. Содержание полиненасыщенных жирных кислот в продуктах питания предлагаемого меню.....	26
2.5. Содержание незаменимых аминокислот в продуктах питания предлагаемого меню.....	27
3. Анализ предлагаемого меню и сопоставление его с формулой сбалансированного питания.....	29
Заключение.....	31
Библиографический список.....	33

Теория адекватного питания учитывает роль балластных веществ и кишечной микрофлоры в процессе пищеварения. Она получила достаточно широкое распространение, так как базируется на естественных физиологических особенностях организма.

Её сущность выражается в четырёх принципах:

1. Пищу усваивают как поглощающий её организм, так и населяющие его бактерии.
2. Приток нутриентов складывается не только за счёт притока их с пищей, но и благодаря деятельности бактерий, синтезирующих дополнительные питательные вещества.
3. Нормальное питание обусловлено не одним потоком нутриентов, а несколькими потоками питательных и регуляторных веществ.
4. Балластные вещества являются физиологически важными компонентами пищи.

Таким образом, теория сбалансированного питания является составной частью теории адекватного питания.

В разработку теории адекватного питания существенный вклад внес академик А.М. Уголев. Он доказал, что обеднение пищи грубой растительной клетчаткой приводит к хроническим запорам, изменению микрофлоры кишечника. Некоторые ученые считают, что рак толстой кишки, желчнокаменная болезнь, нарушение обмена веществ чаще всего развиваются на фоне отсутствия или резкого снижения балластных веществ в пищевом рационе.

Особое значение в этой теории питания отводится особенностям микрофлоры организма человека.

С точки зрения теории адекватного питания, идеальная пища – это та пища, которая полезна данному человеку в данных условиях, адекватна его состоянию и особенностям ее переработки. Таким образом, питание должно быть не только сбалансированным, но и адекватным, то есть соответствовать возможностям организма, на протяжении тысячелетий сформировавшимся процессам усвоения пищи.

Постулаты теории адекватного питания отражены в законах рационального питания.

При составлении рациона питания особое внимание следует обратить на правильность подбора блюд и пищевых продуктов по отдельным приемам пищи.

Завтрак – первый прием пищи после сна, который должен обеспечивать человека необходимым энергетическим материалом и пищевыми компонентами.

Утром, в связи с понижением аппетита после сна, завтрак целесообразно начинать с закусок, которые возбуждают секрецию пищеварительных соков.

Затем должно следовать блюдо, являющееся основным источником энергии и пищевых веществ и не требующее длительного приготовления. Рекомендуется на завтрак мясное и рыбное блюдо с углеводным

или овощным гарниром, запеканки и т.п.

Завтрак может быть бутербродным, а также включать отдельные гастрономические продукты – колбасу, яйца, сливочное масло и т.п.

Обязательным для завтрака является включение горячих напитков (чай, кофе, какао), которые оказывают тонизирующее действие.

Второй завтрак (или полдник) – не должен быть насыщенным, лучше всего для него подходят бутерброды или булочки со стаканом чая, молока, йогурта и т.п.

Обед – представляет собой основной прием пищи. Он должен начинаться с овощной или острой закуски для возбуждения аппетита и секреторной деятельности пищеварительного аппарата.

Затем следует жидкое первое блюдо, которое за счет содержания экстрактивных веществ стимулирует сокоотделение и подготавливает органы пищеварения к приему второго блюда.

Второе блюдо должно быть богато белком (мясное или рыбное) с овощным или крупяным гарниром.

Завершать обед следует сладким напитком, для чего рекомендуются такие холодные напитки как компот, кисель и т.д., которые обладают свойством тормозить секрецию пищеварительных соков. Исключают горячие сладкие напитки, т.к. они обладают возбуждающим секрецию свойством.

Ужин – должен включать легко переваривающиеся блюда. Это необходимо для того, чтобы переваривание пищи не затягивалось слишком долго, особенно, в желудке, чтобы до сна пища перешла из желудка в кишечник, где процессы переваривания в значительно меньшей степени, чем в желудке, сопровождаются возбуждением коры головного мозга.

Рекомендуется на ужин легко переваривающиеся блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц, овощей.

Жареные блюда, порционное мясо долго задерживается в желудке, поэтому они не должны включаться в меню ужина.

Не рекомендуется на ужин очень жирная пища (рыбные консервы, свинина и т.п.), так как жиры перевариваются медленно, а продукты расщепления жиров поступают в кровь во время сна. Это приводит к ухудшению снабжения тканей кислородом, ускорению свертывания крови, образованию тромбов, что является причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний. Исключаются из меню ужина блюда и продукты, возбуждающие ЦНС. В качестве напитков на ужин лучше использовать некрепкий чай, молоко или молочные напитки. Не рекомендуется включать в ужин тонизирующие напитки.

1. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: Методические рекомендации.—М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2021.—72 с.

2. Унзорг Р. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание / Р. Унзорг. - М.: «Кристина и Ко», 1994. - 30 с.

3. Смоляр В. И. Рациональное питание / В. И. Смоляр - К.: Из-во Наукова думка, 1991. — 368 с.

4. Химический состав продуктов [сайт]. URL: <http://frs24.ru/himsostav/krupa-pshenichnaya/> (дата обращения 13.10.22)

5. Химический состав продуктов [сайт]. URL: <https://fitaudit.ru/food/114567> (дата обращения 14.10.22)

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/laboratornaya-rabota/286829>