

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/doklad/79394>

Тип работы: Доклад

Предмет: Медицина

Введение 3

1 Важность диетического питания 5

2 Характеристика основных диет 8

3 Наследственность и наследственные болезни 13

Заключение 17

Список используемой литературы 19

Введение

Питание абсолютно необходимо для того, чтобы поддерживать жизнь. Наука классифицирует следующие функции питания:

1) Снабжение организма энергией. Рациональное питание содержит в своей структуре равновесие поступающей в организм энергии и расходуемой на жизнедеятельность.

2) Снабжение организма пластическими веществами. Прежде всего, это, конечно, белки, минеральные вещества, жиры и углеводы. В процессе жизнедеятельности в человеческом организме постоянно наблюдается процесс разрушения одних клеток и внутриклеточных структур и формирование новых. Строительным материалом для формирования новых клеток и внутриклеточных структур являются химические вещества, которые входят в состав продуктов. Потребность в питательных веществах может варьировать в зависимости от возраста. Дети нуждаются в повышенном содержании в пище пластических веществ, поскольку в детском организме происходит не только замена разрушенных клеток и внутриклеточных структур, но процесс роста. Пожилые люди – наоборот, характеризуются сниженной потребностью в большом количестве пищи, но качество ее должно содержать большое количество питательных веществ.

3) Снабжение человеческого организма биологически активными веществами, которые важны для регуляции процессов жизнедеятельности. Ферменты и большое количество гормонов являются регуляторами химических процессов, которые протекают в организме. Ферменты могут синтезироваться и организмом. Но некоторые коферменты (составные элементы ферментов) человеческий организм может синтезировать только из специальных предшественников, которые есть только в пище. Поэтому так важно принимать витамины.

4) Выработка иммунитета (специфического и неспецифического). Уровень иммунного ответа на инфекцию определяется качеством питания и достаточным содержанием в пище калорий, белков и витаминов. Недостаточность питания приводит к падению уровня общего иммунитета и сокращению сопротивляемости организма самым разным инфекциям. Полноценное же питание с достаточным включением белков, жиров и витаминов и калорий дает возможность организму усиливать свою иммунную систему и увеличивать уровень сопротивляемости инфекциям. В данном случае мы говорим о взаимосвязи питания со неспецифическим иммунитетом. Определенный уровень химических соединений, которые включены в продукты питания, не расщепляется в пищеварительном тракте или расщепление происходит неполным образом. Такие нерасщепленные крупные молекулы белков или полипептидов могут проникать через стенку кишечника в кровь и, являясь чужеродными для организма, вызывать его специфический иммунный ответ [2].

Целью данной работы является рассмотрение диетического питания; наследственности и ее влияния на здоровье.

Задачи:

1) Характеристика сущности и важности диетического питания;

2) Анализ основных диет;

3) Описание сущности наследственности и ее влияния на здоровье.

1 Важность диетического питания

Правильно структурированное и организованное на основах науки рациональное и диетическое питание

дает возможность нормальному протеканию процессов роста и развития организма, способствует сохранению здоровья и трудоспособности человека.

Трансформируя особенности питания, можно осуществлять регулирование обмена веществ в организме и активно влиять на течение болезни [2].

Диетическое питание – это рационально структурированный режим питания, изменяющий качественно и количественно функционирование органа или целой системы органов. Диетическое питание показано как здоровому человеку (для профилактики и поддержания здоровья), так и при заболеваниях и их осложнениях.

Диетическое питание предполагает устранение из питания определенных пищевых веществ или наоборот – включение особым образом технологически приготовленной пищи.

Например, при сахарном диабете, при изменении нарушения усвоения углеводов, временно или совсем ликвидируется из пищи простой сахар, ограничивается включение продуктов, которые богаты крахмалом.

Иногда простые сахара заменяются на сахарозаменители.

При гастрите с гиперсекрецией желудочного сока из пищи исключаются пищевые продукты – раздражители желудочно-кишечной секреции.

Вышеперечисленные приемы и составляют принципы диетического (лечебного) питания – «щажение».

На рисунке 1 мы показали виды щажения.

Назначая ту или иную диету, важно принимать во внимание общее воздействия продуктов и блюд на желудочно-кишечный тракт.

Рисунок 1 – Виды щажения [1]

Есть продукты, быстро покидающие желудок: молоко, молочные продукты, яйцо всмятку, фрукты и ягоды.

Есть продукты, которые усваиваются медленно: свежий хлеб, тугоплавкие жиры, жареное мясо, бобовые.

Продукты, которые характеризуются сокогонным воздействием: мясо, рыба, грибы, грибные бульоны, сыр, специи, капуста, огурцы, копчености.

Продукты с невыраженным сокогонным воздействием: молоко и молочные продукты, вареные овощи и фрукты, отварное мясо, зеленый горошек, сливочное масло, свежий творог.

Продукты с послабляющим воздействием: чернослив, растительное масло, ксилит, сорбит, холодные овощные блюда, холодные овощные соки, сладкие напитки, овощи и фрукты, однодневный кефир, холодная минеральная вода, хлеб из муки грубого помола).

Продукты с закрепляющим действием: горячие блюда, кисели, рисовая и манная каша, мучные блюда, какао, кофе, шоколад;

Список используемой литературы

- 1) Барановский А.Ю. Болезни нарушенного питания. Лечение и профилактика. Рекомендации профессора-гастроэнтеролога / А.Ю. Барановский. - М.: СПб: Наука и Техника, 2007. - 304 с.
- 2) Бранд Я. Б. Здоровое питание / Я.Б. Бранд. - М.: Октопус, 2006. - 240 с.
- 3) Вардимиади Н.Д. Лечебная физкультура и диетотерапия при ожирении / Н.Д. Вардимиади, Л.Г. Машкова. - Киев: Здоровье, 1998. - С.47.
- 4) Гинзбург М.М. Ожирение как болезнь образа жизни. Современные аспекты профилактики и лечения / М.М. Гинзбург, Г.С. Козупица, Г.П. Котельников. - Самара: Изд-во Самарского Госмедуниверситета, 1997. - С. 48.
- 5) Гинтер А.В. Наследственные болезни в популяциях человека. - М.: Медицина, 2002.
- 6) Козлова С.И. Наследственные синдромы и медико-генетическое консультирование - М., 1996

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/doklad/79394>