

Доктор

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

Витамин

№11 апрель 2023



18+

«САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА-ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ!»

стр. 1-5 Рациональное питание детей- залог крепкого здоровья

стр. 5-6 Факторы развития ожирения

В НОМЕРЕ

стр. 7 Принципы правильного режима питания



Интенсивный рост ребенка требует постоянного притока пластического и энергетического материала, источником которого является пища. Важную роль в физическом развитии и профилактике болезней играет рациональное питание детей, которое основывается не только на употреблении молочных, мясных, рыбных и других продуктов, но и на обязательном использовании овощей, фруктов и ягод в питании растущего организма.

Рациональное питание детей и подростков строит-

Неделя подсчета калорий

Рациональное питание детей – залог крепкого здоровья

О роли рационального питания в физическом развитии и профилактике болезней расскажет Юлия Шабашова провизор высшей квалификационной категории, нутрициолог.

ся с учетом общих физиологических и гигиенических требований к пище. Количественное и качественное питание детей несколько отличается от потребностей взрослых и тем более пожилых лиц, что связано с анатомофизиологическими особенностями растущего организма. Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, повышает трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям.

Недостаток или избыток

пищи нередко служит причиной заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ, излишнего нарастания массы тела, вплоть до развития ожирения, или, наоборот, приводит к истощению и т. д. Дефекты в питании детей не всегда сразу отражаются на здоровье. Чаще они проявляются позже, в процессе жизнедеятельности, при неблагоприятных внешних условиях, заболеваниях, повышенной учебной нагрузке в школе, а иногда и в более зрелые годы. Специалисты в области детского питания считают, что профилактика многих заболеваний, возникающих у взрослых (артериальная

гипертония, сахарный диабет, ожирение и др.), должна вестись не с подросткового или юношеского периодов, а с раннего детства.

Для поддержания жизнедеятельности молодому организму нужны макроэлементы, микроэлементы, фитонутриенты.

Рассмотрим на примере стройки, когда организм — это большой дом, где триллионы клеток и более 100 видов питательных элементов. При недостатке или избытке тех или иных веществ, наш «дом» не будет таким крепким, хорошо защищенным и красивым.

Белки

У детей и подростков из всех пищевых веществ наиболее остро ощущается потребность в белках, которые необходимы не только для возмещения потерь энергии, но и для роста и развития организма. Количество необходимого белка в рационе зависит от веса ребенка. Наиболее ценный источник животного белка для детского организма — молоко. Для эффективного использования белков животного происхождения в детском питании целесообразно

предусмотреть достаточное количество растительных белков, содержащихся в зерновых и бобовых продуктах, овощах, фруктах, ягодах и др. Бобовые культуры (горох, фасоль, бобы, соя и др.) по содержанию белка приближаются к таким продуктам животного происхождения, как мясо, рыба, творог, яйца, а некоторые из них даже превосходят их. В детском питании бобовые продукты (зеле-



ные стручки фасоли, зеленый горошек и др.) являются важным источником ценных растительных белков. В детском возрасте отмечается повышенная потребность в незаменимых несинтезируемых в организме аминокислотах, обеспечивающих нормальное течение процессов, связанных с интенсивным ростом и развитием ребенка. Ими богаты белки мяса, рыбы, а также яйца и орехи.

Жиры

Значение жира в питании детей весьма многообразно. Употребление жиров в детском возрасте несколько увеличивается в связи с тем, что они представляют более концентрированные источники энергии, чем углеводы, и содержат жизненно важные для детей витамины А и Е, фосфолипиды и др. В то же время избыток жира в пище детей нежелателен, так как это нарушает процесс обмена

веществ, понижает аппетит, расстраивает пищеварение и ведет к ожирению. При избытке жира нарушается усвоение белков. Наиболее биологически ценный источник жира для детей — легкоусвояемое сливочное масло, молоко и другие молочные продукты, а также яйца. В

детском питании целесообразно использовать натуральные растительные продукты, богатые маслами, полиненасыщенными жирными кислотами, витамином Е. Этими веществами богаты грецкие и кедровые орехи, фундук, подсолнечники др.

Важную роль в развитии ребенка играют полиненасыщенные жирные кислоты, в частности Омега-3 (докозагексаеновая и эйкозапентаеновая кислоты).

Что происходит, если малыш получает достаточное количество Омега-3.

1. Укрепляется общий иммунитет. Организм ребенка лучше справляется с инфекциями и вирусами. Это важно в сезон гриппа и простуды, а также в период, когда малыш идет в детский сад и школу.

2. Полиненасыщенные кислоты присутствуют в составе серого вещества головного мозга и участвуют в передаче нервных импульсов. При регулярном поступлении в организм Омега-3 ребенок становится внимательнее, повышаются его умственные способности.

3. Считается, что достаточное количество Омега-3 в организме ребенка — эффективная профилактика синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Также жирные кислоты помогают ребенку справляться с тревогами и стрессами, связанными с повышенной умственной нагрузкой.

4. Жирные кислоты Омега-3 повышают выработку слезной жидкости, что препятствует развитию синдрома «сухого глаза» у тех детей, которые много времени проводят за компьютером. А в раннем возрасте полез-

ные вещества участвуют в формировании зрительного анализатора. Это профилактика плохого зрения у ребенка.

5. Омега-3 играет важную роль в правильном формировании костей и зубов — кислоты регулируют уровень фосфора и кальция в крови, а также повышают всасывание минералов в кишечнике. Важно обеспечить поступление полезных веществ в период активного роста ребенка.

6. Полиненасыщенные кислоты защищают сердечно-сосудистую систему ребенка, способствуя снижению уровня «плохого» холестерина в крови. И это важно при несбалансированном питании.

7. Жирные кислоты участвуют в усваивании организмом жирорастворимых витаминов — E, A, D, K. Они важны для нормального состояния волос, кожи и ногтей.

Специалисты отмечают, что дети с дефицитом Омега-3 имеют проблемы с обучением, вызванные рассеянным вниманием и гиперактивностью, у них отмечаются нарушения сна, тревожность и раздражительность. Проблемы, знакомые, к сожалению, многим родителям. И прежде чем постоянно ругать ребенка за невнимательность и неусидчивость, стоит

подумать, насколько сбалансированный у него рацион. В ряде случаев при дефиците Омега-3 у детей также наблюдается недостаточная масса тела. Организм производит далеко не все ненасыщенные кислоты.

Омега-3 ребенок может получить только с пищей. Основной источник полиненасыщенных жирных кислот: морепродукты и жирная рыба.

Педиатры настаивают, чтобы каждый ребенок как минимум 3 раза в неделю ел рыбу. Это основной источник жирных кислот. При этом лучше выбирать свежий продукт, а не подвергшийся заморозке. Чем выше жирность рыбы, тем больше в ней жирных кислот. Подойдет лосось, скумбрия, сельдь, анчоусы, окунь. Можно остановить выбор и на рыбных консервах — растительное масло в составе препятствует разрушению ненасыщенных жирных кислот даже при длительном хранении продукта.



Для поддержания «правильного» уровня Омега-3 также важно достаточное потребление ребенком овощей и фруктов, растительных масел, листовой зелени.

По сравнению с белками и жирами детям младшего возраста углеводов нужно меньше, чем старшим. Избыточное количество углеводов, особенно содержащихся в рафинированном

сахаре, угнетает рост и развитие детей, приводит к снижению иммунитета и повышенной заболеваемости кариесом. Хорошие источники углеводов для питания детей содержатся в овощах, фруктах, ягодах и свежих соках, а также в молоке, содержащем молочный сахар — лактозу. В рационе питания детей печенье, пастилу, конфеты, варенье и другие кондитерские изделия необходимо регулировать в пределах физиологических потребностей — давать не более 10–25 г ежедневно, в зависимости от возраста. Детям и подросткам рекомендуется давать 20% простых сахаров (глюкоза, фрукто-

за, лактоза, сахароза), 75% крахмала, 3% пектиновых веществ и 2% клетчатки от общего количества углеводов в суточном рационе их питания. Дети от 3 до 7 лет должны ежедневно употреблять не более 60 г сахара, 340 г хлебобулочных и



макаронно-крупяных изделий, а также 700–800 г свежих фруктов, ягод, овощей и их соков.

Витамины и минералы

Дети более чувствительны к недостатку любых витаминов, чем взрослые. С процессами роста потребность в них повышается. Витамины — соединения, необходимые для осуществления жизненно важных биохимических и физиологических процессов в организме. Организм человека не синтезирует или синтезирует в недостаточном количестве витамины, поэтому должен получать их пищей.

Кроме специфических

болезненных проявлений, связанных с авитаминозом, у детей отмечаются некоторая вялость, бледность, быстрая утомляемость, иногда боли в коленях, понижение аппетита и др. Особенно важное значение для них имеют витамины А и Д, дефицит которых оказывает влияние на рост, снижает массу тела, нарушает зрение, вызывает рахит, кариес и другие отклонения.

Для регуляции водно-солевого обмена необходимы минеральные элементы, так как они способствуют передвижению питательных веществ и продуктов обмена. Без минеральных веществ невозможна нормальная функция нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем. Они влияют также на защитные функции организма и его иммунитет. Нормальные процессы кроветворения и свертывания крови не могут происходить без участия железа, меди, кобальта, никеля, марганца, калия и других минеральных веществ, которые входят в состав ферментов или активируют действие гормонов и витаминов, участвуя во всех видах обмена веществ. Минеральные элементы являются незаменимой составной частью пищи детей и подростков.



Для растущего организма наибольшее значение имеют соли кальция, фосфора и железа. Обычная смешанная пища предоставляет детям необходимое

количество минеральных веществ в том случае, если в ней достаточно молока и молочных продуктов – важных источников кальция и фосфора. Для всасывания этих элементов из кишечника и отложения их в костях необходим витамин Д, который содержится в продуктах животного происхождения (печень рыбы, жирные сорта рыбы, яйца, икра, молочные жиры). Этот витамин образуется в коже под действием солнечных лучей, поэтому детям необходимо ежедневно бывать на свежем воздухе, принимать умеренные дозы солнечных ванн.

В детском питании жизненно важное значение имеет железо, так как оно принимает непосредственное участие в процессах кроветворения и тканевого дыхания. Благодаря мясным продуктам организм получает 15–30% железа. В крупах, хлебе, яйцах и овощах, богатых щавелевой кислотой, хотя и много этого элемента, усваивается его не более 2–5%. В молочных продуктах очень мало железа. Во фруктах, ягодах и некоторых овощах его тоже немного, но усваивается оно хорошо, поэтому эти продукты полезны детям.

Факторы развития ожирения

Часто люди мало задумываются о количестве калорий, потребляемых с пищей, и их расходовании в процессе жизнедеятельности и совершенно неосознанно потребляют калорий больше, чем расходуют. Так формируется сначала небольшой избыток массы тела, а затем ожирение.

Факторы развития ожирения:

1. Нарушение баланса между количеством потребляемых и расходуемых калорий

В результате избыточной калорийности рациона и сдвига его качественного состава в сторону легкоусвояемых углеводов (“сладкая” пища) и насыщенных жиров, а также вследствие сидячего образа жизни

происходит нарушение баланса между количеством потребляемых и расходуемых калорий.

2. Психологические и поведенческие (питание, физическая активность (ФА), алкоголь, курение, стрессы);

Эти причины, определяющие развитие ожирения, действуют, как правило, в сочетании друг с другом, однако главным определяющим фактором является избыточная калорийность питания в сочетании с малоподвижным образом жизни. Психосоциальные стрессовые ситуации могут способствовать развитию алиментарного ожирения, поскольку лица, испытывающие стресс, склонны к нерациональному питанию, чрезмерному употреблению алко-

ля, гиподинамии.
 В Курганской области с начала 2023 года свыше 46 тысяч человек прошли профилак-



тический медицинский осмотр и диспансеризацию. Как известно диспансеризация позволяет обнаружить многие патологии на ранней стадии, в том числе и факторы риска развития избыточной массы тела и ожирения.

При проведении антропометрии (измерение роста, веса, объема талии), расчете индекса массы тела у 49% прошедших исследование было выявлено ожирение и избыточная масса тела, при проведении опроса (анкетировании) выявлены факторы риска - нерациональное питание и низкая физическая активность.

НАПОМИНАЕМ! Пройти диспансеризацию

и проверить здоровье может каждый житель Курганской области. **Для этого необходимо обратиться в поликлинику по месту прикрепления с паспортом и полисом ОМС. Также записаться на диспансеризацию можно на портале государственных услуг, региональном портале медицинских услуг poliklinika45.ru, или по номеру телефона: 122.** Запишитесь на диспансеризацию сами и запишите родителей, бабушек и дедушек! Она бесплатная



и не занимает много времени. Помните: заболевания и факторы риска их развития лучше выявить на ранних стадиях. Потом может быть поздно!

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Запись на диспансеризацию



ЕПГУ



poliklinika45.ru



122

ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ

1. Не пропускать завтрак: первый приём пищи помогает сохранять продуктивность в течение всего дня и не переедать вечером. Ежедневный завтрак улучшает концентрацию внимания, облегчает процесс запоминания информации, позволяя лучше решать сложные задачи на учёбе или работе.



2. Старайтесь планировать все три приема пищи с 6:00 утра до 18:00 вечера. Именно в это время человек тратит больше всего калорий. Завтрак и обед должны быть плотными, а ужин — лёгким.

3. Не есть во время фазы покоя: поздний обед после 15:00 и ужин менее чем за 2 часа до сна негативно влияют на организм — нарушается метаболизм и повышается риск развития ожирения.

