**23.06.2020**

**Задание для студентов группы 20т**

**Дисциплина Физиология питания**

**Преподаватель Назарова Т.Г.**

**Адрес электронной почты: nazarova.tamara 19@mail.ru**

Физиологические основы питанияотдельных групп населенияФизиологические нормы базируются на основных
принципах рационального питания, в частности учении о
сбалансированном питании. Они являются средними величинами,
отражающими оптимальные потребности отдельных групп
населения в пищевых веществах и энергии. Указанные нормы
служат основой при организации рационального питания в
коллективах и лечебного питания в лечебно-профилактических и
санаторно-курортных учреждениях и диетических столовых.
Нормы питания для взрослого населения подразделяются
в зависимости от: а) пола; б) возраста; в) характера труда; г)
климата; д) физиологического состояния организма (беременные
и кормящие женщины).

Дифференцированное питаниеразличных групп населенияПитание детей и подростков.

Питание является
основным фактором, определяющим нормальное развитие и
состояние здоровья ребенка. Организация питания детей
основывается на анатомо-физиологических особенностях
растущего организма. У детей преобладают процессы
ассимиляции над диссимиляцией, наблюдается увеличение
мышечной ткани, формирование скелета, других тканей и
органов, совершенствуется ферментный набор, улучшается
система иммунитета, развивается интеллект и т.д.
В подростковом возрасте происходит увеличение
функциональной нагрузки на все органы и системы и, прежде
всего, на центральную нервную систему, сердечно-сосудистую, наблюдается гормональная перестройка организма, формируются
половые различия.
Существенную роль на детский организм оказывает
процесс акселерации, то есть ускоренное физическое развитие, а
также постоянно возрастающий объем информационной
нагрузки.
Питание детей должно быть дифференцировано в
зависимости от возраста, а начиная с 11 лет - от пола.

**Питание при умственном труде**.

Научно-технический
прогресс и рыночные условия изменили характер трудовой
деятельности значительной части населения и привели к
увеличению числа людей занимающихся умственным трудом
(экономисты, юристы, менеджеры, программисты, маркетологи,
банковские служащие и др.).
Умственный труд характеризуется малой двигательной
активностью, что приводит к мышечной ненагруженности -
гиподинамии (гипокинезии). Известно, что активно работающая
мышечная система является фактором, обеспечивающим
бесперебойную работу всех органов и систем организма, главным
образом работу сердечно-сосудистой и нервной системы. Кроме
того, недостаточная мышечная нагрузка в условиях относительно
высококалорийного питания приводит к увеличению массы тела,
а в последствии к ожирению и другим заболеваниям.
Умственный труд сопровождается высоким уровнем
нервно- психического напряжения, большой нагрузкой на
центральную нервную систему, сердечно-сосудистую систему,
усиленным выделением адреналина, кортикостероидов,
повышением содержания в крови холестерина, триглицеридов,
глюкозы и т.д.
В этих условиях создается прямая опасность переедания,
избыточного веса, развитие ранних атеросклеротических
изменений, организме, формирования нервно-психических заболеваний, головных болей, гипертонической болезни, запоров,
геморроя и др.
К важнейшим принципам питания лиц умственного труда
относят:
- снижение калорийности потребляемой пищи до уровня
производимых энергетических затрат;
- умеренное ограничение питания (оно рассчитано на
многолетнее, иногда пожизненное применение);
- полное удовлетворение физиологических потребностей
организма в макро- и микронутриентах;
- антисклеротическую направленность; - антистрессовую
направленность;
- липотропную направленность;
- повышение двигательной (моторной) функции
кишечника;
- максимальное разнообразие продуктов; - 4-х и 5-ти
разовый режим питания.