**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.