

Колдонулган адабияттар:

1. “Башталгыч эксперимент SEАнын ыкмасы” китепчеси. Бишкек 2012
2. Байжигитова Н.Ч. Биология сабагында “Старттык эксперимент *SEA*” ыкмасын колдонуу өзгөчөлүгү. “Эл агартуу” журналы Бишкек 2016ж
3. Бинас А.В., Маш Р.Д., Никишов А.И. “Биологический эксперимент в школе” 1990г.
4. Субанова М., Сатубаева А. Биология : Мугалимдер үчүн колдонмо. Окутуу технологиялары. Сабактын иштелмелери. 2-басылышы-Б: Аракет-принт, 2012 ж.

Рецензент: п.и.д., проф. Сияев Т.М.

УДК 613.2.03

Молдалиева Ж. Н.

Мамлекеттик Талас университетинин коомдук сабактар кафедрасынын окутуучусу

ДАРЫЛОО ТАМАКТАНУУСУНУН НЕГИЗГИ ПРИНЦИПТЕРИ

Бул макалада дарылоо тамактануусунун негизги принциптери, дарылоо тамактануусунун жоболору жана дарылоо тамактанууда, тамак рационунун физиологиялык принциптери каралган

Ачкыч сөздөр: терапия, диета, диетотерапия, азык заттар, рацион.

Молдалиева Ж. Н.

Преподаватель кафедры естествознания Таласского государственного университета

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

В данной статье рассматриваются основные принципы лечебного питания, положения лечебного питания, а также физиологические принципы построения пищевых рационов в лечебном питании.

Ключевые слова: терапия, диета, диетотерапия, пищевые вещества, рацион.

J. N. Moldalievа

Lecturer of the Department of Natural Sciences of Talas State University

THE BASIC PRINCIPLES OF THE RAPEUTIC NUTRITION

In given article the basic principles of therapeutic nutrition, the position of therapeutic nutrition, the physiological principles of building food rations in medical nutrition are analyzed.

Key words: therapy, diet, diet therapy, food substances.

Обмен веществ и энергии непрерывно совершается в течение всей жизни в организме человека. Питательные вещества являются источником необходимых организму строительных материалов и энергии поступающие из внешней среды, в основном с пищей. Человек чувствует голод, если пища не поступает в организм. Мы не очень задумываемся о полезности и доброкачественности употребляемых продуктов, часто употребляем в пищу то что вкусно, что можно быстро приготовить [3].

Диетотерапия-метод лечения, заключающийся в применении определенной диеты. Поэтому особое значение имеет знание лечебных диет и технологии приготовления диетических блюд.

Пища необходима для нормальной жизнедеятельности организма. Лечебное питание обеспечивает правильное развитие организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности, профилактике заболеваний органов пищеварения и продлению жизни.

Задачи лечебного питания являются важнейшим элементом комплексной терапии. Лечебное питание выполняет роль одного из основных терапевтических факторов и создает благоприятный фон, для более эффективного проведения прочих терапевтических мероприятий. Лечебное питание строится в виде суточных пищевых рационов. Ценность пищи определяется содержанием в ней необходимых организму пищевых веществ — белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей.

Сбалансированное питание предусматривает оптимальное для организма человека соотношение в суточном рационе белков, аминокислот, жиров, жирных кислот, углеводов и витаминов.

Согласно формуле сбалансированного питания, соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1 : 1,2 : 4,6. При этом количество белков в составе рациона равняется 11 — 13 % суточной энергоценности, жиров — в среднем 33% (для южных районов — 27 — 28 %, для северных — 38 — 40 %), углеводов — около 55 %.

Продукты питания животного и растительного происхождения, которые условно разделяют на несколько основных групп, являются источниками пищевых веществ.

Первая группа включает молоко и молочные продукты - творог, сыры, кефир, простоквашу, ацидофилин, сливки; вторая группа— мясо, птицу, рыбу, яйца и изготовленные из них продукты; третья группа— хлебобулочные, макаронные и кондитерские изделия, крупы, сахар, картофель; четвертая группа— жиры; пятая группа— овощи, фрукты, ягоды, зелень; шестая группа— пряности, чай, кофе и какао. Одним из основных правил рационального питания является разнообразие.

Кратность и время приема пищи в течение дня, распределение по энергоценности и объему входят в понятие режима питания. От распорядка дня характера трудовой деятельности и климатических условий зависит режим питания. Регулярность приема пищи имеет большое значение для нормального пищеварения. Прием пищи всегда в одно и то же время, вырабатывает рефлекс на выделение в это время желудочного сока и создаются условия для лучшего переваривания ее.

Необходимо, чтобы промежутки между приемами пищи не превышали 4—5 ч.

Четырехразовое питание наиболее благоприятно. На завтрак приходится 25% энергоценности суточного рациона, на обед — 35 %, на полдник (или второй завтрак) — 15 %, на ужин — 25 %.

Основные принципы лечебного питания

- Лечебное питание способствует воздействию обмена веществ. Главной причиной ожирения является рацион, в котором преобладают высокоэнергетические продукты и легкоусвояемые углеводы. При этом как бы само по себе существенно снижается потребление овощей, плодов, богатых клетчаткой и белокосодержащих продуктов. В комплексе мер профилактики ожирения все большее внимание уделяется должному временному режиму питания, также назначается низкокалорийная диета, ограничивающая

потребление в пищу легко всасываемых углеводов (сахара, сладостей), что способствует снижению массы тела.

- Исключительно важно соблюдать режим питания: питаться регулярно, в одни и те же часы. Формируется условный рефлекс возбуждения аппетита на фактор времени. К определенному времени наиболее активно выделяется желудочный сок и возникают наиболее благоприятные условия для переваривания пищи. Нерегулярное питание приводит к увеличению заболеваемости желудочно-кишечного тракта гастрит, холецистит и способствует появлению избыточной массы тела.

- Суточный пищевой рацион взрослого среднестатистического человека, физически активного и практически здорового, должен содержать в среднем 80 г белков, 80-90г жиров, 400-450 г углеводов, 0,1г витаминов, 20г минеральных веществ и микроэлементов, 25-г пищевых волокон. В пищевом рационе должно быть 55-60 % белков и 70% жиров животного происхождения, остальные-растительного. Пищевой рацион должен быть разнообразным и включать в себя продукты животного и растительного происхождения.

- Каждому больному надо подходить индивидуально. Врач диетолог учитывает форму и стадию заболевания, особенности обмена веществ, массу тела, сопутствующие заболевания, а также, и не в последнюю очередь, привычки и вкусы больного, если они разумны и не наносят ущерба здоровью. Не надо включать в рацион даже весьма полезные по химическому составу блюда, если больной плохо переносит их в силу различных обстоятельств.

- Надо учитывать калорийность и химический состав основных продуктов и блюд с целью составления лечебной диеты.

Лечебные свойства меда, кумыса, кефира, свеклы, моркови, растительных масел, овощных и фруктовых соков и т. п. признают специалисты-диетологи. Чтобы правильно использовать конкретные продукты в лечебных диетах, необходимо знать особенности их химического состава и воздействия на организм. Натуральный мед содержит 17,2 г % воды, 0,8 г % белков, 74,8 г % углеводов. Калорийность - 367 ккал в 100г продукта. Мед является одним из главных средств укрепления здоровья, продления активной жизни и лечения ряда серьезных болезней. В Древней Греции мед использовали для лечения нагноившихся ран, поскольку он обладает антибактериальными свойствами. Мед помогает предупредить и лечить атеросклероз и ряд заболеваний желудка [4].

Кумыс содержит ценные и легко усваиваемые белки. С одного литра кобыльего кумыса организм получает около 20г. белка, примерно столько же, сколько его содержится в 100 г говядины средней упитанности без костей. Еще больше белка- около 27 г содержится в 1 л коровьего кумыса. Такое дополнение к обычной пище, безусловно имеет существенное значение. Белки служат материалом, из которого строятся клетки и ткани, они необходимы для существования каждого организма, каждой живой клетки. Белки представляют собой очень сложные по своему химическому строению вещества. В процессе пищеварения они под воздействием пищеварительных соков расщепляются на более составные части – аминокислоты. У нас в Кыргызстане издавна люди употребляли кумыс, так как, кумысолечение помогает укреплению здоровья, а также в нем содержится много различных компонентов, которые продлевают жизнь. Кумыс также является основным источником долголетия. С наступлением весны, во всех областях нашей Республики и в городе Бишкек, организовываются кумысные лечебницы [12].

Особых умения и знаний требует приготовление диетических блюд. Овощи лучше варить на пару, чем медленно их отваривать в воде, мясо целесообразно не жарить, а обжаривать без добавления воды и жира на слабом огне. Одно из главных требования к любой кухне и посуде - это безукоризненная чистота. В алюминиевой посуде блюда из овощей, плодов, богатых органическими кислотами, молочные блюда, и блюда из рыбы готовить не рекомендуется.

При составлении диеты, необходимо обязательно учитывать сопутствующие заболевания. С возрастом у большинства пациентов, довольно часто имеется не одно заболевание, а несколько.

1. Если диетическое питание применяется в сочетании с такими лечебными факторами как прием лекарственных растений, употребление минеральных вод, занятиями лечебной физкультуры, массажем и прочим, то оно наиболее эффективно способствует выздоровлению.
2. Правильное питание в жизни человека играет ключевую роль, а именно оно является залогом долголетия, крепкого здоровья и хорошего настроения.
3. Не следует переедать, если это даже очень ценные, полезные сами по себе продукты питания.
4. Все овощи, плоды, в том числе цитрусовые, перед употреблением надо тщательно промыть горячей водой.
5. Диетическое питание основывается на разумном ограничении или увеличении в рационе отдельных пищевых веществ.

Список использованной литературы:

1. А.И. Столмакова, И.О. Мартынова. Здоровье. Киев. 2001 г.
2. К.С. Петровский Азбука здоровья Издание «Знание»
3. Р.И. Воробьев Питание и здоровье М «Медицина» 1990 г.
4. З.М. Эвенштейн Популярная диетология Москва 1990 г.
5. Малыгина В.Ф. Основы физиологии питания, гигиена и санитария 1998 г.
6. А.Я. Губергирц, Ю.В. Линеvский. Лечебное питание. Киев. “Высшая школа”, 2003 г..
7. М.С. Маршак. Диетическое питание. М.: Медицина. 2004 г.
8. Н.И. Губа, Б.Л. Смолянский. Диетическое питание и кулинария в домашних условиях. Днепропетровск, 1992.
9. А.А. Покровский, М.А. Самсонов. Справочник по диетологии. 2004 г.
10. Завистовская. Диетическое питание при различных заболеваниях. 2003 г.
11. М.С. Маршак. Диетическое питание. М.: Медицина. 1967 г.
12. А.Алтымышев Лекарственные богатства Киргизии

Рецензент: п.и.д., проф. Сияев Т.М.

УДК 378.11

Өмүрбеков Ч.К., Өмүрбекова Н.Ч.

т.и.к., Эл аралык илим жана бизнес университетинин доценти,
«Олимп» мектеп-гимназиясынын «тарых» мугалими (Ош ш.)