Влияние нерационального питания на развитие заболевания жкт

Введение

Пищеварительная система - это система органов, куда поступает и где происходит расщепление пищи, с последующим всасыванием веществ, необходимых для жизнедеятельности организма, а также выведением остатков переваренной пищи. Заболевания органов желудочно-кишечного тракта - это комплекс характерных, постоянных или периодически возникающих симптомов, сигнализирующих о нарушениях в работе системы пищеварения или отдельного органа этой системы. Изучением заболеваний органов пищеварения занимается отдельный раздел медицинской науки-гастроэнтерология. По статистическим данным заболевания желудочно-кишечного тракта занимают второе место по данным заболеваемости в России. Среди причин, вызывающих данные заболевания особо следует выделить неправильное питание и стрессы. Питание определяет продолжительность и качество жизни человека. Современный ритм жизни: «перекусы» на бегу, «фаст-фуд», злоупотребление алкоголем и постоянные стрессы на работе и дома способны привести к развитию, как острых процессов, так и хронических заболеваний. Жизнь в современном обществе диктует свои правила, и наш организм пытается подстроиться под эти правила, соответственно, в первую очередь страдает одна из важнейших систем организма-это система органов пищеварения. Когда страдает система пищеварения, происходит взаимосвязанное нарушение в работе других систем организма, а значит нарушение гомеостаза. Сохранение постоянства внутренней среды организма является важнейшим условием нормального обмена веществ в организме, а следовательно здоровья и связанного с ним качества жизни человека. Клиническая картина заболеваний органов пищеварительной системы различается по своему течению в разных возрастных группах, но благодаря различным исследованиям и внедрениям новых технологий в диагностике заболеваний желудочно-кишечного тракта, удается поставить наиболее точный диагноз и оказать грамотную медицинскую помощь. Современные фармацевтические препараты позволяют получить максимум эффекта и минимум побочных действий при лечении заболеваний органов желудочно-кишечного тракта. На выявление и своевременное лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта оказывают проведения профилактических мероприятий. В этих мероприятиях задействованы лечебно-профилактические учреждения, имеющие утвержденную систему проведения профилактических осмотров,а также при необходимости оказания амбулаторного лечения.

1. Питание

В последние годы в медицине всё больше внимания уделяется изучению влияния пищевых продуктов и их компонентов на организм человека. Учитывая расширение области применения консервантов, красителей в пищевой индустрии, использование различных химических удобрений при выращивании овощей и фруктов, истощение почв, ухудшение экологической ситуации и другие неблагоприятные факторы, необходимо знать, какими принципами нужно руководствоваться при выборе продуктов, чтобы обеспечить свой организм полезными веществами, предотвратить их дефицит.

Питание является основой для всех обменных процессов организма человека, поэтому нерациональное питание будет способствовать возникновению заболеваний, таких как:

* Ожирение;
* Атеросклероз;
* Гипертоническая болезнь;
* Ишемическая болезнь сердца;
* Желчнокаменная болезнь;
* Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки;
* Гастрит;
* Панкреатит;
* Мочекаменная болезнь;
* Подагра и многих других.

По данным статистики за последние 10 лет в России в 1.3 раза увеличилось количество заболеваний системы кровообращения, костно-мышечной, эндокринной систем, болезней соединительной ткани. Также в 1.4 раза увеличилась доля смертности от заболеваний желудочно-кишечного тракта. Это связывают с такими нарушениями рациона как:

* Увеличение потребления холестерина и насыщенных жиров;
* Повышение доли простых углеводов;
* Увеличение потребления натрия (в составе консервантов, соли);
* Недостаток поступления с пищей микронутриентов, в частности, витаминов.

Развитие гастрита, дуоденита, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки зависит от наличия микробного обсеменения продуктов и блюд, химического и механического повреждения слизистых оболочек острой и жареной пищей, воздействия алкоголя, недостатка микронутриентов.

Сахарный диабет провоцируется избыточным потреблением простых углеводов, увеличением жиров в рационе, токсическим поражением поджелудочной железы, в частности, алкоголем. В современном обществе наблюдается тенденция к нарушению структуры питания. Это:

* Отказ от овощей, фруктов, зелени;
* Употребление большого количества сублимированных и консервированных продуктов;
* Отсутствие режима питания;
* Однообразие рациона;
* Фаст-фуд;
* Приём пищи без чувства голода.

2. Этиология заболеваний пищеварительной системы

Причинами заболеваний желудочно-кишечного тракта являются экзогенные, эндогенные факторы и генетические. Первичные причины заболевания это: алиментарный фактор, к которому относятся: еда всухомятку (фаст-фуд), очень горячие блюда, грубая пища, злоупотребление специями и пряностями, алкоголь и курение, недоброкачественная пища, торопливая еда, дефекты жевательного аппарата, бесконтрольный прием лекарственных средств (особенно салицилатов, гормонов, препарата раувольфин), полютанты (экология). К болезням, вызываемым экзогенными факторами можно отнести: острый и хронический гастрит как с повышенной, так пониженной кислотностью, гастроэнтерит, энтерит, острый колит, хронический спастический колит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, злокачественные опухоли желудка, желчно-каменная болезнь, дискинезии желчно-выводящих путей, алкогольный гепатит и цирроз печени.

Вторичные или эндогенные причины это-наличие антрального геликобактера (кампиллобактерии), сахарный диабет, тиреотоксикоз, анемия, ожирение, гиповитаминозы, болезни почек, инфекции, болезни легких, протекающие с признаками тканевой гипоксии, стрессы. К таким заболеваниям относятся гепатиты, гастриты вызванные helicobacter pylory, хронический холецистит, панкреатит, слизистая колика, СПРУ, туберкулез кишечника,гельминтозы(аскаридоз,энтеробиоз,трихоцефалез,анкилостомидоз,стронгилоидоз). Энтеробиоз вызывает острица - мелкая нематода, длиной 10-12 мм (самка) и 2-2,5мм (самец). Энтеробиозом чаще заболевают дети дошкольного возраста, так как заражение происходит при проглатывании зрелых яиц, поступающих через грязные руки. При попадении яиц в желудок и кишечник появляются личинки, подросшие особи присасываются к стенкам кишечника, а половозрелые самки опускаются в прямую кишку и в ночное время выползают наружу в область перианальных складок, отложить яйца, этим вызывая зуд в этой области.

К третьей группе причин относятся генетические и аномалии развития. Это пороки развития пищевода, доброкачественные опухоли пищевода и желудка, аномалии развития поджелудочной железы(кистозный фиброз поджелудочной железы),врожденная гипоплазия поджелудочной железы (изолированный дефицит липазы поджелудочной железы или синдром Швахмана-бодиана).

Чаще заболевания желудочно-кишечного тракта возникают при совокупности эндогенных и экзогенных факторов.

3. Заболевания детей, связанные с неправильным питанием

Среди болезней подростков одни из самых распространенных болезни органов пищеварения, а именно язвенная болезнь, гастрит, избыточный вес, недостаток веса, дисбактериоз, авитаминоз.

ГАСТРИТЫ одно из самых распространенных заболеваний органов пищеварения. Иногда они возникают из-за неправильной или некачественной пищи, а иногда от аллергии к некоторым пищевым продуктам. Простой гастрит - самый распространенный из всех видов гастрита среди подростков, всё чаще встречается острый гастрит, а иногда даже и хронический.

Причинами простого гастрита являются грубые погрешности в питании, пищевые токсикоинфекции, употребление спиртных напитков, индивидуальная непереносимость некоторых лекарственных средств (например, антибиотиков). При гастрите появляется чувство полноты, боль (разной интенсивности) в подложечной области, тошнота, рвота, головокружение, общая слабость, сухой язык. Большую роль при развитии гастритов играет употребление в пищу газированных напитков, жевательных резинок и других продуктов, содержащие вредные ингредиенты.

Большое разнообразие газированных напитков привлекает внимание детей, и родителям не раз приходилось сталкиваться с просьбами их купить. Но не все родители знают, что газированная вода - это угольная кислота. И поэтому не следует использовать их регулярно, так как они не только содержат довольно большое количество сахара, но и то, что углекислота, содержащаяся в них, способствует выведению из организма кальция, столь необходимого в период роста и формирования скелета и зубов. Кроме того, газированные напитки обычно готовятся из концентратов и содержат много консервантов, красящих веществ, ароматизаторов, различных подсластителей.

Также во все газированные напитки, а также сосательные конфеты, шоколадные батончики, жевательные резинки, добавляют эмульгаторы. Многие из них опасны или даже запрещены. Например: если вы купите пачку конфет «Бон-Пари», и посмотрите на состав этих конфет, то вы увидите, что для их изготовления используются опасные эмульгаторы. В одной пачке жевательной резинки DIROL или ORBIT используют примерно 11 эмульгаторов. Конечно, их действие скажется не на каждом человеке, но если у вас чувствительный желудок, гастрит, язва, то вполне возможно, что у вас появится сыпь или другие признаки аллергии.

В последнее время встречается достаточно большое количество детей, имеющих НЕДОСТАТОК ВЕСА. Многие родители всеми силами заставляют, есть детей. Одна из причин нежелания детей есть в том, что человек рождается с инстинктом отвращения к той пище, с которой у него возникают неприятные ассоциации. Так же человек не любит один и тот же продукт постоянно употреблять в пищу. Но не всегда проблема аппетита возникает в процессе уговоров. Ребенок может отказываться от еды, мучаясь ревностью к новому брату или сестре или из-за какого-нибудь другого переживания.

Плохой аппетит не слишком опасен для подростка. Главное чтобы это не перешло в «манию». Но плохой едок нуждается в наблюдении врача, который осмотрит ребенка, решит каких веществ ему не хватает, даст рекомендации, чем заменить те продукты, которые ребенок отказывается употреблять в пищу, посоветует, как с ним обращаться.

Переедание так же опасно, как и недоедание. Избыток пищи приводит к увеличению веса ребенка, поскольку все излишние вещества откладываются в организме в виде жиров. Превышение веса на 10% обуславливает рост заболеваемости ребенка в 2 раза. При избыточном питании вес тела ребенка начинает превышать норму.

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС – это не только косметический дефект, это, прежде всего, начало серьезного нарушения обмена веществ даже при самой легкой его степени, это заболевание с его морфологическими и функциональными изменениями в различных органах и системах. Избыточный вес исподволь готовит почву для возникновения в недалеком будущем таких серьезных заболеваний, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, ранний атеросклероз, воспаление почек, печени. Ожирение отрицательно отражается и на половом развитии, а в будущем – на детородной функции.

Ожирение – болезнь обмена веществ и, как и всякую болезнь, ее надо лечить. К сожалению, ожирение не считают серьезным заболеванием и обращаются к врачу тогда, когда проявляются тяжелые формы заболевания.

Одно из важнейших причин ожирения – не только и даже не столько переедание, сколько преобладание в рационе углеводсодержащей пищи – булочных изделий, сахара, круп, картофеля. Родители ребенка, имеющего повышенный вес, должны заменить в питании эти продукты на хлеб грубого помола или продукты, содержащие клетчатку, обезжиренный творог, фрукты, кефир.

Также наиболее часто встречающееся заболевание у детей ДИСБАКТЕРИОЗ. Заболевание происходит из-за изменения соотношения количества полезных и вредных микробов в кишечнике.

Причины развития дисбактериоза различны: изменение окружающей среды, характера питания, употребление алкоголя и т.п. Одной из наиболее частых причин дисбактериоза является самовольное и бесконтрольное применение антибактериальных препаратов, приводящих к гибели значительной части представителей нормальной микрофлоры чувствительных к препарату. В любом случае в основе развития дисбактериоза – нарушение механизма иммунологического статуса организма. При дисбактериозе могут исчезать некоторые представители нормальной микрофлоры (бифидобактерии, молочнокислые бактерии) и появляться редко встречающиеся микроорганизмы (грибки рода кандида, стафилококки и т.п.)

Главный синдром дисбактериоза – расстройство пищеварения. Он проявляется, прежде всего, дискомфортом в животе (вздутие, распирание, повышенное газообразование).

Из-за повышенной нагрузки детей во время обучения, с приходом осени, требуется большее количество витаминов. Недостаточное употребление продуктов, содержащих определенное количество витаминов, приводит к АВИТАМИНОЗУ. К сожалению, сегодня только за счет продуктов питания большинство не могут, обеспечить свой организм необходимым количеством витаминов. Недостаток витаминов приводит ко многим нарушениям работы организма ребенка.

Недостаток витамина А приводит к нарушению работы эндокринной системы, ухудшению зрения и замедлению реакции организма. Признаками недостатка витаминов В1, В2, В3, В5, В6, В12 в организме является расстройство нервной системы, заболевание органов пищеварения и нарушение обмена веществ. Витамин Д необходим для полного усвоения кальция и свертываемости крови. К нарушению работы сердца, слабости и быстрой утомляемости приводит недостаточное употребление в пищу продуктов питания содержащих витамины С и Е.

4. Полезные или вредные сладости

В повседневной жизни нас постоянно подстерегают различные сладости. - печенья, пирожные, пироги, мороженое, конфеты… Сладости повсюду. А где сладости, там и калории, и простые углеводы, из которых и состоит всё сладенькое. Известно, что при чрезмерных дозах употребления, в том числе и виде сахаристых продуктов, особенно при низкой физической активности, сахароза может привести к тяжелым нарушениям углеводного и жирового обмена. Она способствует развитию заболеваний, связанных с избыточной калорийностью рациона (сахарный диабет, атеросклероз и др.). Кроме того, сахароза является одним из патогенных факторов кариеса зубов. Для людей, страдающих диабетом или желающих похудеть, слова "не содержит сахара" - просто музыка для ушей.

К середине XIX века сложилось представление, что сахароза - единственное природное сладкое вещество, пригодное для промышленного производства. Позже это мнение изменилось, и для специальных целей (питания больных, спортсменов, военных) были разработаны методы получения и других натуральных сладких веществ, конечно, в меньших масштабах.

Популярность подсластителей, обеспеченная их экономичностью и простотой применения, привела к тому, что они охватили все отрасли пищевой промышленности и используются не только в производстве продуктов диетического и диабетического направления.

Первым заменителем сахара стал САХАРИН, который был синтезирован в 1879 году русским эмигрантом Фальбергом. Представляет по химической структуре о-сульфобензойную кислоту. При кипячении в водном растворе теряет сладкий вкус. Сахарин плохо растворяется в воде. Поэтому обычно используют натриевую соль сахарина, так называемый сахарин растворимый.

Новоявленное вещество было в 450 раз слаще сахара. Американские дельцы очень скоро наладили промышленное производство сахарина и начали его «внедрять в массы». Выпускается в таблетках по 0,05 г - одной вполне хватает, чтобы сделать сладким стакан чая, компота, кофе, кефира.

Злоупотреблять сахарином не следует, дневная норма потребления его 1-2 таблетки, так как в больших дозах он отрицательно действует на работу почек.

Другой популярный сахарозаменитель – АСПАРТАМ. При повышенной температуре аспартам разрушается с выделением метанола, который является довольно агрессивным химическим веществом. Аспартам не годится для запекания и готовки. Его можно добавлять в блюда только после приготовления. При длительном нагревании он просто теряет свой сладкий вкус.

Из побочных эффектов наблюдается крапивница и другие аллергические реакции. Описаны случаи развития повышенного аппетита и мигрени. Его не рекомендуется использовать физически здоровым людям, имеющим умеренно избыточный вес.

Проведенные независимые исследования показывают отрицательное влияние длительного использования аспартама на организм человека. Подавляющее большинство независимых экспертов подтверждают, что длительное использование аспартама может вызывать головную боль, звон в ушах, аллергию, депрессию, бессонницу, а у животных и рак мозга. Аспартам, возможно, канцероген. Употребление аспартама людьми, страдающими повышенным весом, как бы с целью похудания ввиду малой калорийности аспартама может привести к обратному эффекту и еще бoльшему набору массы тела в последующем. Исследования, проведенные доктором Расселом Блейлоком, показали, что аспартам повышает аппетит. Отрицательное действие аспартама может проявиться у 35% населения.

Аспартам таит в себе потенциальную опасность. Проблема заключается в химическом строении этого вещества: оно состоит из двух аминокислот, соединенных между собой молекулой метилового спирта. В процессе проводимых исследований метанол трансформировался в формальдегид, который является канцерогеном класса А. Так что специалисты не отрицают вероятных осложнений, связанных с употреблением больших доз этого сахарозаменителя. К нему очень подозрительно относятся и запрещают подслащивать им адаптированное питание, предназначающееся детям младше четырех лет. Врачи не рекомендуют аспартам и подросткам, однако добиться исключения этого заменителя из их рациона очень сложно.

АЦЕСУЛЬФАМ в 200 раз слаще сахара и называется Свит Уан (Sweet One), Санетт (unett) и Свит энд Сейф (Sweet & Safe). Не подвержен влиянию высокой температуры. Надо сказать, что этот заменитель достаточно редко используется в чистом виде. Чаще всего его смешивают с аспартамом. Считается, что вкусовой профиль такого тандема максимально приближен к натуральному сахару: ацесульфам-К отвечает за «мгновенную сладость», а аспартам обеспечивает длительное послевкусие. Именно поэтому смесь этих веществ лежит в основе большинства промышленных аналогов сахара. Ацесульфам также наносит вред здоровью, приводит к нарушениям работы кишечника и аллергическим заболеваниям. Запрещен для употребления в Канаде и Японии. Одно уже название не внушает доверия.

Важной группой заменителей сахарозы являются сахарные спирты, или ПОЛИОЛЫ, получаемые путем гидрирования моносахаридов с помощью катализаторов, ферментативным путем из дисахаридов, в последнее время - путем полной или частичной гидрогенизации продуктов с использованием высокомальтозной патоки. Использование сахарных спиртов в качестве подслащивающих средств не требует для их усвоения выделения организмом инсулина, что позволяет применять их для приготовления диабетических продуктов. Сахарные спирты практически полностью усваиваются организмом, но довольно медленно, поэтому употребление их ограничено.

Только 36 % полиолов идет взамен сахара на изготовление пищевых продуктов, в основном, твердой карамели, шоколада, драже, а также жевательных резинок. К полиолам относится всем известный КСИЛИТ - это пятиатомный спирт, представляющий собой (кристаллическое вещество белого цвета, сладкого вкуса, хорошо растворимое в воде. Выпускается в виде порошка. Калорийность одного грамма ксилита составляет 4 ккал. Ксилит по сладости равен белому сахару (сахарозе), быстро усваивается. Не оказывает стойкого влияния на уровень сахара в крови у здоровых людей, а у больных сахарным диабетом снижает уровень глюкозы в крови. Это свойство ксилита позволяет использовать его для больных, которым запрещается или ограничивается потребление сахара - при сахарном диабете, ожирении, избыточном весе. Из побочных эффектов следует знать о желчегонном и послабляющем действии препарата.

Не стоит забывать, что существуют и НАТУРАЛЬНЫЕ ПОДСЛАСИТЕЛИ (лактит, мальтоза, фруктоза, мед натуральный, сахар кленовый и другие), которые не так вредны для здоровья, но их нечасто использует производитель.

Многие считают сахар одним из самых вредных продуктов. Специалисты утверждают, что это не так. Здоровому организму природный сахар необходим. Физиологическая потребность взрослого человека — 55–65 г. Имеется в виду сахар во всем выпитом и съеденном за день: чае, кофе, мороженом, сладком йогурте, лимонадах, соках, выпечке. Такое количество не только не повредит, но и зарядит организм энергией. Сахар и сладости повышают эффективность умственной деятельности, стимулируют выработку гормонов радости, поэтому могут служить своеобразным лекарством в периоды депрессии и хандры. Если вы не страдаете диабетом и не склонны к полноте, заменители использовать не стоит. В продуктах детского питания подсластители вообще запрещены. Если ребенок здоровый, нормально развивается, нельзя лишать его природного источника сахара.

5. Продукты с искусственными консервантами и пищевыми добавками

За последние десятилетия качество пищи изменилось настолько быстро, что простой человек, не связанный с наукой, плохо представляет, чем ему это может грозить. Полезных искусственных ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК не может быть в принципе, и мы надеемся, что вы уже понимаете, почему. Многие люди сегодня боятся лишних калорий в своём рационе, боятся загрязнения пищи и воды вредными веществами, радиоактивными элементами; боятся овощей и фруктов, выращенных на удобрениях. Но в то же время, нисколько не тревожась, употребляют продукты, содержащие искусственные пищевые добавки и консервирующие вещества. Производители убеждают нас в том, что искусственные добавки третьего поколения безвредны. То же самое они говорили о пищевых добавках первого и второго поколений, многие из которых сейчас признаны не просто вредными, а опасными для здоровья, и их производство запрещено в цивилизованных странах. Можно быть уверенным, что через некоторое время это произойдёт и с пищевыми добавками третьего поколения.

Почему пищевые добавки так любимы производителями продуктов? Все очень просто. Например, добавки, используемые в колбасном производстве, при расходе от 0,5 до 1,5 кг на 100 кг мяса увеличивают выход готового продукта до 150% и снижают потери при термообработке. К тому же они увеличивают срок хранения продукта, улучшают вкус, цвет и пр. За счет добавления соевого изолята содержание белка в колбасе соответствует ГОСТу, но этот белок не приносит пользы здоровью.

Вредное воздействие на организм каждой пищевой добавки, так же, как и лекарства, проверяют отдельно, и сегодня никто не может сказать, как они действуют на организм в разных сочетаниях (да ещё с алкоголем, молоком, сахаром, маргарином и т.п.). Есть такое понятие, как "кумулятивный эффект", когда какое-то вещество (малотоксичное) может постепенно накапливаться в организме и приводить к его отравлению. Существует и такое явление, как "синергизм", когда вещества могут взаимно влиять друг на друга, многократно увеличивая свою биологическую активность. Учитывая громадное количество добавок в пищевой промышленности, исследования по их взаимодействию в организме человека практически невозможны - количество их сочетаний выражается шестизначным числом. По сути добавки превращают натуральное пищевое сырье в искусственные продукты питания. Например, мы думаем, что сыр - натуральный продукт, изготовленный из молока. Но известно, что при изготовлении некоторых сыров, в частности, голландских, в качестве консервантов используют фосфаты и нитраты. Фосфаты вредны тем, что нарушают выработку энергии в клетках организма и препятствуют усвоению кальция. Фосфаты добавляют и в некоторые прохладительные напитки. Усиливать вредное влияние фосфатов на организм могут пищевые добавки, которые попадают в организм из других продуктов питания. При изготовлении колбас для сохранения красного цвета и лучшей консервации применяются нитрит и нитрат калия или натрия. В больших дозах нитраты и нитриты вызывают отравления, отрицательно влияют на печень и приводят к аномалиям плода во время беременности. К тому же любые консерванты убивают полезные бактерии в кишечнике, что способствует развитию дисбактериоза.

Помимо консервантов, в продукты добавляют всевозможные красители. Они служат декоративным целям, и часто изготавливаются из тех же пигментов, что губная помада, тени или тушь, Например, диоксид титана используется для придания белизны сахарной глазури, конфетам, жевательной резинке, косметическим кремам, а также белилам, которыми красят стены. Диоксид титана относится к вредным для здоровья химическим веществам, об этом можно прочитать в соответствующих справочниках.

Стоит прислушаться к совету врачей: продукты, содержащие более 3-4 так называемых Е-добавок, можно употреблять лишь изредка и стараться не включать их в рацион детей и подростков.

Не лучше перечисленных вредных продуктов и СОЕВЫЙ БЕЛОК. Соя, хотя и является пищей растительного происхождения, никогда не была традиционным продуктом питания для европейцев. А традиции в питании очень много значат для здоровья. В Европу "мода" на сою пришла вместе с увлечением азиатской кухней. Но немногие знают, что в Азии сою раньше употребляли преимущественно бедные слои населения в голодные годы, а сами соевые бобы были особым образом обрабатывались (проходили процесс ферментации) для разрушения вредных веществ, содержащихся в сое. Кроме того, сейчас на востоке соя используется не как основной продукт, а как дополнение к пище, в основном, в виде соусов. А соевые шницели, биточки, фарш не приносят пользы, так как содержат концентрированный соевый белок. К тому же все чаще для приготовления соевых продуктов используют генетически модифицированную сою.

Постоянное употребление сои может нанести непоправимый вред здоровью, а сегодня она используется в качестве белковой добавки во множестве продуктов - от гамбургеров до мороженого. Однако последние исследования указывают, что соя и соевые продукты могут стимулировать развитие камней в почках. Было протестировано более десяти разновидностей сои на предмет образования оксалатов - веществ способствующих образованию почечных камней. Во время испытаний исследователи выявили самые высокие уровни оксалатов в текстурированном белке сои, который содержит до 638 миллиграммов оксалатов на 85 грамм общего веса. Оксалаты не выводится из организма при обмене веществ и выделяются только через мочу. Оксалаты не имеют никакого пищевого значения для организма, они затвердевают, формируют почечные камни, которые могут блокировать мочевую выделительную систему (почки, мочеточники, мочевой пузырь). Оксалаты токсичны, их максимальное содержание в водоёмах хозяйственно-бытового пользования не должно превышать 0,2 мг/л. (По данным журнала "Agricultural and Food Chemistry", сентябрь 2001).

В сое содержится также большое количество изофлавонов, которые принадлежат к биофлавоноидной химической группе и способны оказывать воздействие на гормональную, в частности, эндокринную систему. В 1997 году ученые Национального центра токсикологических исследований в США определили, что изофлавоны сои несут потенциальное негативное влияние на щитовидную железу, понижая её иммунитет и подавляя функции, и тем самым вызывают или усугубляют гипофункцию железы. Подобные выводы подтверждались и дальнейшими работами американских исследователей и обнародовались в прессе (например, "Natural Health magazine", № 3, 1999). В 1996 году Британский Департамент здравоохранения предупреждал, что изофлавоны, содержащиеся в сое, могут быть опасными для детского развивающегося организма. Соевое молоко и другие продукты содержат большое количество фитоэстрогенов, поэтому такое питание является риском для еще слабой эндокринной системы малыша. Президент Ассоциации диетологов Мэриленда (США) Мэри Эниг также считает, что высокая концентрация изофлавонов в соевом детском питании приводит к раннему половому созреванию девочек и, наоборот, подавляет половое созревание мальчиков. Кроме того, большое количество протеинов (белков), содержащихся в сое, может вызвать аллергические реакции разной степени, в том числе крапивницу, риниты, дерматиты, астму, диарею, колиты и др. Сервер www.soyfoods.com предоставляет информацию о наиболее распространенных продуктах, в которых в той или иной степени содержатся соевые компоненты-аллергены. Среди них растительное масло, натуральные ароматизаторы, соевые молоко, йогурт, сыр, масло, сосиски и др.

Из опросов выясняется, что чаще всего сами производители пищи индустриального производства её не едят, стараются покупать натуральную, экологически чистую пищу. На деле получается так, что разрабатывают лекарства и искусственные продукты питания одни люди, производят другие, продают третьи, а четвёртые потребляют их без разбора, часто не имея даже желания узнать что вредно, а что полезно. Здоровье всегда было и будет личным делом каждого. Никто и никогда не сможет заботиться о вашем здоровье больше, чем вы сами. А для этого каждый человек имеет право получать объективную информацию и на ее основе делать свой выбор.

6. Каким должно быть правильное питание школьников и подростков

питание заболевание пищеварительный клинический

В школьный период у ребенка наблюдаются процессы роста, сложная перестройка обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга, эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием взрослого человека. Вот почему так важно обеспечить школьников и подростков питанием и правильно организовать режим питания. Режим питания школьников зависит от особенностей обучения в школе, нагрузки школьника, занятий спортом, общественной работой и другие моменты. Рекомендуемые типовые режимы питания для школьников схематично может представить так:

Для учащихся I смены:

7:30–8:00 – завтрак дома;

11:00–12:00 – горячий завтрак в школе;

14:30-15:30 – обед дома (или в школе для учащихся групп продленного дня);

19:30-20:00 - ужин дома.

Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от времени посещения дополнительных занятий, спортивных секций, кружков по интересам. Может быть использован дифференцированный по возрасту, примерный суточный набор продуктов, разработанный институтом питания АМН РФ.

Однако при составлении рационов питания для учащихся следует следить за правильным распределением продуктов и калорийности пищи в течение суток. Как и в дошкольном возрасте, школьникам лучше в первую половину дня давать продукты, богатые белком, а на ужин в основном молочно – растительные блюда.

Распределение калорийности в течение суток рекомендуется следующее: завтрак – 25%, обед – 35-40%, школьный завтрак (или полдник) – 10-15%, ужин – 25%. Очень важно обеспечить разнообразие рациона школьника, следить за тем, чтобы одни и те же блюда не повторялись в течение дня, а в течение недели не более 2-3 раза. И хотя в этот период используются все существующие продукты питания, преимущество все же отдается полноценным белковым продуктам, легкоусвояемым углеводам, количеству сливочного масла и растительных жиров (20% всех жиров в рационе).

Натуральное мясо всех сортов можно лишь частично заменять колбасными изделиями и консервами. Очень полезно использовать мясо морских животных (морские гребешки, кальмары, креветки, мидии). Рекомендуется употреблять наиболее ценные специальные хлебобулочные изделия: булочки, хлеб, обогащённый обезжиренным молоком, молочным белком или белково – минеральными обоготителями с добавлением железа, йода. Полезны так же специальные, улучшенного состава крупы, т.к. они обладают повышенной биологической ценностью. Желательно включать в рацион сливочное масло (75% молочного и 25% растительного жира), сметану (с повышенным содержанием ненасыщенных жирных кислот). Мясо, молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, хлеб школьники должны получать ежедневно. Питание должно быть разнообразным.

При недостатке какого–либо продукта можно заменить его равноценным особенно по содержанию в них белков и жиров: мясо – рыбой, творогом, натуральное молоко – порошковым или сгущенным, желательно несладким, но не чаем, киселём, компотом. Неправильно заменять мясо хлебом или крупой, молоко – супом, овощи – кашами или мучными изделиями. Замену продуктов необходимо проводить с таким расчетом, чтобы химический состав рациона оставался неизменным, энергетическая ценность пищевого рациона детей и подростков должна соответствовать их суточным энерготратам.

Утром можно дать закуску (салат или сыр, колбасу) затем обязательно горячее блюдо: мясо или рыбное блюдо с гарниром или кашу, творожные или яичные блюда. В качестве питья желательно горячее молоко или кофейный напиток на молоке, в редких случаях – чай с молоком. На обед - максимальное количество овощей, в т.ч.сырых, в виде овощных салатов или винегрет (можно с сельдью), первое горячее блюдо (но не слишком объёмное) – суп и высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На сладкое – лучше фруктовый сок, свежие фрукты, компоты из свежих или сухих фруктов, но не кисели из концентрата. В полдник – молоко, кефир или ацидофилин, выпечку, фрукты. На ужин – блюдо из творога, овощей, яиц и питьё.

В этом возрасте, к сожалению, дети часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти вредные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм.

Размещено на Allbest.ru