**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

**ГБПОУ РД «БУЙНАКСКОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧИЛИЩЕ»**

**ДОКЛАД**

**на тему: «Гигиеническая оценка суточного**

**рациона питания».**



**Составила:** ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

Магомедова С.И.

**ОДОБРЕНО:**

на заседании УМО

общепрофессиональных дисциплин

Протокол № \_\_

От « \_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.

Председатель УМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_

***СОДЕРЖАНИЕ***

* ВВЕДЕНИЕ
* БЕЛКИ
* ЖИРЫ
* УГЛЕВОДЫ
* ВИТАМИНЫ
* МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ
* ВОДА
* РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
* ВЫВОДЫ
* СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

***ВВЕДЕНИЕ***

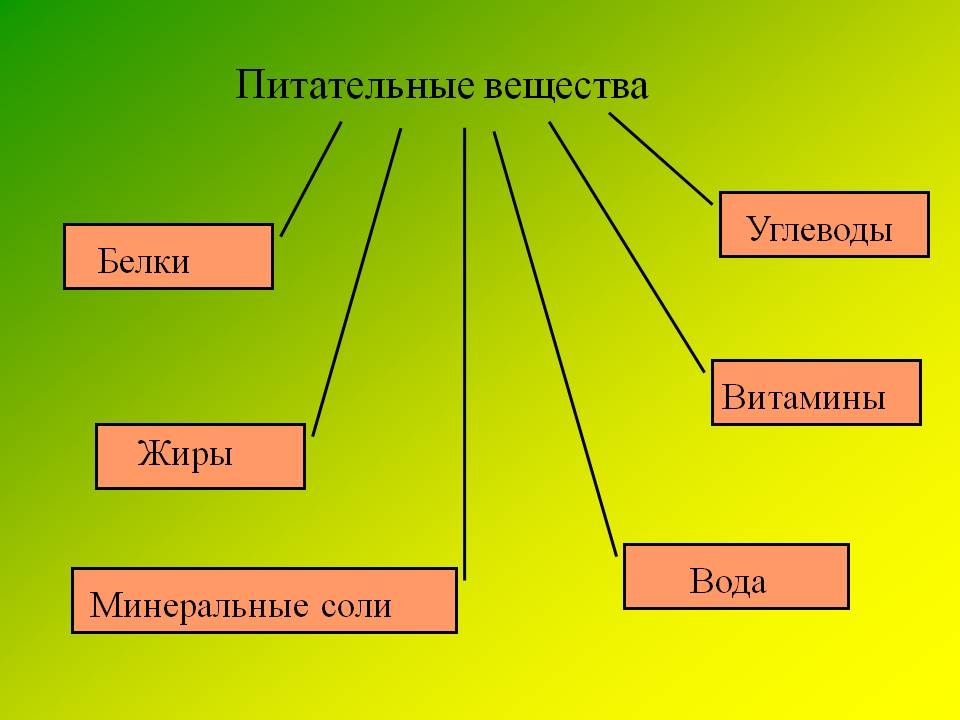
*Гигиена питания* – это раздел общей гигиены, изучающий проблемы рационального питания и разрабатывающий мероприятия по обеспечению безопасности пищевых веществ. Рекомендации гигиены питания разрабатываются с: учетом индивидуальных особенностей организма, пола, возраста, роста, веса, физической нагрузки, характера трудовой деятельности, климатических и географических условий, в которых живет человек, национальных особенностей.

Основой жизненных процессов в организме человека является постоянный обмен веществ. По данным ВОЗ качество питания стоит на **1** месте по жизнеобеспечению человека, обеспечивая продолжительность жизни, снятие последствий от вредных привычек и воздействий, малоподвижности, вредной экологии. Пищевые вещества всецело обеспечивают физическую и умственную работоспособность, определяют здоровье и качество жизни, внешний вид человека, проживающего в данной местности. От питания зависит обмен веществ, структура и функция всех клеток, тканей и органов. С возрастом потребности организма меняются. Изменяется потребность не только в количественном, но и качественном составе пищи.

В современном ритме жизни стало трудно поддерживать здоровые привычки питания, что создает проблемы со здоровьем и может привести к различным заболеваниям. Но, как правило, люди осознают важность здорового питания только тогда, когда приходят болезни.

Нормальное функционирование организма человека происходит благодаря сбалансированному питанию. Оно помогает в развитии, улучшает функции организма и обеспечивает защиту от заболеваний. Человеческое тело без надлежащих питательных веществ становится уязвимым для болезнетворных вирусов и бактерий. Энергия, необходимая для выполнения различных функций организма (как психического, так и физического характера), вырабатывается из жировых запасов. Поэтому все мы, от ребенка до взрослого, нуждаемся в здоровой пище. Хотя большинство людей понимают важность здорового питания, лишь немногие следуют этому.

Пища – сложная смесь приготовленных для еды пищевых продуктов. Основными пищевыми веществами являются: Б,Ж,У, минеральные вещества, витамины и вода.



**БЕЛКИ**

**Роль белков.** Белки (Б) – это высокомолекулярные органические вещества, являются главной составной частью пищи. Основное значение – это кирпичики, из которых организм строит клетки и ткани, благодаря им растет, развивается и восстанавливает свое тело - это пластическая функция. Белки входят в состав иммунных тел, гормонов, ферментов. Второстепенное значение – источник энергии.

**Источники белков.** Наиболее богата Б пища животного происхождения. Источником полноценного Б являются: мясо говядина (содержит 15-20% Б в съедобной части), птица – 16%, рыба (13-20%), яйцо (13%), сыр (18%, а рокфор – до 40%), творог (14-18%), молоко (коровье – 2,8-3,0%; козье – 6%). Большее количество растительных Б - в бобовых: сое, горохе и фасоли (19-23%), белых грибах (до 40%), черном хлебе (5-8%), крупах – перловке, гречке, овсянке (7-13%). Так как Б растительного происхождения менее полноценны, их надо совмещать с Б животного происхождения. Необходимо знать о бедности Б картофеля (всего 2%) – основного продукта питания многих россиян.

Энергетическая ценность белков составляет 4 ккал (16,7 кДж) на 1 г.

Суточная потребность в Б зависит от возраста, пола, трудовой и физиологической активности. В суточной потребности Б должны составлять 14% общей энергетической ценности пищи.

**Белковой недостаточностью** в России страдают 6-8% детей и 2% взрослых. Анализ питания в России за 2000 год показывает, что потребление Б в питании населения снижено на 20% от нормы, а на ряде территорий еще больше.

**Недостаток Б** (белковое голодание) в организме приводит к алиментарной (пищевой) белковой дистрофии, характеризующейся снижением защитных сил организма (понижением иммунитета и выносливости), нарушением обмена веществ - разрушению собственных Б организма, истощением деятельности желез внутренней секреции и нервной системы, анемией; а у детей – задержкой роста, умственного и физического развития.

**Избыток Б** (преимущественное питание мясом) способствует усилению гнилостных процессов в кишечнике. В организме накапливаются продукты неполного окисления Б. Затрудняется работа печени и почек (почки перенапрягаются, интенсивно выделяя с мочой много азотистых соединений). Хронический избыток Б, особенно животного происхождения, повышает возбудимость ЦНС, приводит к развитию обменных болезней.

**ЖИРЫ**

**Жиры (Ж)** представляют собой смесь сложных эфиров, глицерина и различных жирных кислот. Играют важную и разнообразную роль в питании человека:

1. являются источником энергии: 1г дает 9 ккал (37,7 кДж), т.е. в 2,2 раза больше, чем Б. За счет Ж в организм поступает 30% энергии у взрослых и 50% - у детей;
2. это пластический материал, с участием которого создаются клетки тканей и органов;
3. вместе с Ж всасываются жирорастворимые витамины (А,Д,Е,К) и биологически активные вещества – стеарины (гормоны), ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды;
4. животные Ж – естественные резервуары витаминов А (ретинола) и Д (кальциферола), незаменимых жирных кислот и лецитина;
5. Ж улучшают качество пищи, создают чувство сытости; обезжиренная пища недолго задерживается в желудке - рефлекторно возбуждается пищевой центр и наступает чувство голода.

**Источники Ж:** животного происхождения – мясо животных и птиц, животные жиры и масла, молоко и молочные продукты. Источники незаменимых жирных кислот – рыба, рыбий жир, соевое масло, куриные яйца; бобовые, печень, икра, пивные дрожжи, злаки, рыба; растительных – масло растительное, льняное, оливковое, кукурузное и т.д.

**Недостаток Ж** приводит к нарушению нервной деятельности, ослаблению иммунитета, кожным поражениям – дерматитам, экземам, заболеваниям почек и органов зрения, в первую очередь, из-за недостатка всасывания Ж-растворимых витаминов (А,Д,Е.).

**Избыток Ж** ухудшает усвоение других компонентов пищи (Б, Са, Мg) ,тормозит желудочную секрецию, затрудняет переваривание Б, ухудшает усвоение Б, кальция, магния, подавляет функцию кроветворного и иммунного аппаратов, щитовидной железы и яичников (препятствует зачатию), повышает свертываемость крови (тромбообразование), нарушает деятельность нервной системы и обмен веществ, способствуя развитию атеросклероза, ожирению, желчно-каменной болезни, ускоряет процессы старения, приход «болезней стрости» и тем самым сокращает продолжительность жизни.

**УГЛЕВОДЫ**

В организме **углеводы** (У) составляют 1% веса тела и 50% из них находятся в печени и мышцах, а гликоген - во всех клетках организма.

Основными важными функциями У являются:

1) У - основные поставщики энергии на основе легкоусвояемой пищи. При сгорании они выделяют, как и Б, 4 ккал (16,7 кДж). За счет У обеспечивается 55% энергетической ценности суточного рациона;

2) с помощью У в крови и лимфе поддерживается оперативный запас энергии в виде определенной концентрации глюкозы, необходимой для ежесекундного питания клеток, особенно нервных;

3) с помощью У в организме поддерживается стратегический запас энергии в виде гликогена (в основном, печени и мышцах) необходимого для питания мышц, являющихся основными отопительными батареями организма, особенно в ночное время; избыток гликогена превращается в жир;

4) У регулируют обмен Ж и Б, которые экономятся при достаточном поступлении с пищей и хорошей усвояемости У и расходуются организмом при недостатке У. Таким образом У оберегают Б от нерационального их использования не по назначению;

5) пектиновые вещества и клетчатка, плохо перевариваемые, но приносят пользу организму: а) создают чувство объемной сытости; б) улучшают секрецию пищеварительных желез и перевариваемость пищи; в) жестко протирая стенки тонкого кишечника, тонизируют его деятельность и рефлекторно – сердца; в) разлагаясь под действием микрофлоры в толстом кишечнике, создают определенную «здоровую» микрофлору в нем, являющуюся барьером для патогенной микрофлоры, одним из продуцентов иммунной системы и источником витамина.

**Потребность** в У составляет 300-600 г в сутки. Основным углеводным источником энергии в нашем климате является крахмал – картофель, малоценный в содержании важных веществ продукт (в Африке – бананы). В соответствии с рекомендациями Пирамиды питания в рациональном питании основными источниками У должны быть зерновые культуры – черный хлеб, гречка, овсянка, перловка, просо, Употребляя их, человек умеренного климатического пояса должен обеспечивать более половины энергетических ресурсов.

**Недостаток У** приводит к снижению уровня глюкозы в крови (проявляется в появлении головной боли – «голодные боли»), нарушению энергетического обмена, распаду Б организма и тем самым к истощению организма.

**Избыток**  легкоусвояемых У (сахар, печенье, конфеты, пирожные) ведет к диабету, ожирению, кариесу зубов, аллергизации организма и выделениям из влагалища (бели) и носа с разрастаниям слизистой оболочки в нем (аденоидам и полипам), высыпаниям на коже.

**ВИТАМИНЫ**

**Витамины** – это органические соединения, необходимые организму в небольших количествах и обеспечивающие его нормальные физиологические функции. Они принимают участие во всех жизненно важных биохимических процессах, входя в состав всех ферментных систем.

**Рассмотрим действие основных витаминов.**

*Витамин С* - самый повседневно высоко востребованный из всех витаминов. Укрепляет и усиливает иммунитет, снижает воспалительные реакции; участвует в синтезе коллагена, укрепляя связки суставов; усиливает восстановление клеток при их повреждениях. Среднесуточная потребность – 80-100 мг, у курильщиков -150 мг в сутки

*Витамины группы В* нормализуют обмен веществ в кожных покровах, регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, укрепляют нервную систему, в частности:

*Витамин В1*. регулирует обмен углеводов, использование образующейся из них энергии.

*Витамин В2* участвует в жировом, углеводном и белковом обмене.

*Витамин В5* нормализует деятельность нервной системы, надпочечников и щитовидной железы, участвует в образовании эритроцитов.

*Витамин В9* (фолиевая кислота) регулирует процесс деления и размножения клеток,участвует в белковом обмене.

*Витамин В12* участвует в образовании эритроцитов, соединительной ткани и росте организма, особенно нужен людям-вегетарианцам.

Среднесуточная потребность витаминах: В1 - 2 мг; В2 - 2,5 мг; В5 – 10 мг; В6 -3 мг; В9 - 0,4 мг; В12 – 0,005 мг.

*Витамин А* участвует в обновлении кожи, поддерживает остроту зрения, стимулирует защиту организма от инфекционных заболеваний, предотвращает старение. Среднесуточная потребность – 2мг.

*Витамин Е* – предупреждает преждевременное старение, помогает организму усваивать кислород. Среднесуточная потребность – 15 мг

*Витамин Д* в комплексе с кальцием способствует росту и укреплению костей, укрепляет иммунную систему. Среднесуточная потребность – 250 мг

Витамины **разделяются** на жиро -и водорастворимые. Растворимые в воде витамины – вит. С и вит. группы В – не запасаются организмом и выводятся из него за 1- 4 дня, поэтому должны поступать ежедневно. Витамины, растворимые в масле – А,Д,Е,К – в течение длительного времени сохраняются в жировых тканях организма и в печени.

Недостаток витаминов -ГИПОВИТАМИНОЗ

Избыток витаминов –ГИПЕРВИТАМИНОЗ

Полное отсутствие витаминов - АВИТАМИНОЗ

**МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

Каждой живой клетке для нормального функционирования и роста необходимы минеральные вещества, поэтому они являются обязательным компонентом пищи. В пищу минеральные вещества поступают из почвы, содержанием в которой и определяется их ассортимент и количество в пище данного региона.

Минеральные вещества в зависимости от ежесуточной потребности подразделяются на макро- и микроэлементы. Если макроэлементов требуется в сутки до грамма, то микроэлементов – миллиграммы

**Макроэлементы** – кальций, магний, натрий, калий и фосфор (5 наименований).

*Кальций* – обеспечивает формирование костей и зубов, играет роль в пищеварении тонкого кишечника, свертываемости крови и сокращении мускулов. Среднесуточная потребность – 900 мг.

*Калий* – обеспечивает передачу нервных импульсов, особенно на его снижение чувствительно сердце; поддерживает нормальное кровяное давление. Среднесуточная потребность – 400 мг.

*Магний* – вместе с кальцием и фосфором участвует в росте и поддержании костей, связок, мышц, сосудов и нервов. Среднесуточная потребность – 400 мг.

*Фосфор* – вместе с кальцием поддерживает рост костей и зубов, обеспечивает обмен веществ. Среднесуточная потребность – 1250 мг.

**Микроэлементы** – бор, германий, хром, мель, йод, железо, марганец, молибден, селен, кобальт, кремний, сера, ванадий и цинк (14 наименований).

*Железо* – способствует образованию гемоглобина, транспортировке кислорода эритроцитами и усвоению мышцами. Среднесуточная потребность – 15 мг.

*Кобальт* – действует вместе с витамином В12, снижает кровяное давление и расширяет сосуды сердца.Среднесуточная потребность не установлена.

*Селен* – вместе с витамином Е защищает иммунную систему, участвует в работе поджелудочной железы и простаты, как сильный антиоксидант предупреждает старость. Среднесуточная потребность – 0,5 мг.

*Хром* – усиливает действие инсулина. Среднесуточная потребность – 0,25 мг.

*Цинк* - участвует в работе поджелудочной и половых желез, способствует заживлению ран и ожогов. Среднесуточная потребность – 15 мг.

*Фтор* – укрепляет кости и зубы. Среднесуточная потребность – 0,5 мг.

**ВОДА**

**Питьевая вода**. Человек на 70% состоит из воды, поэтому потеря 5-10% воды приводят к болезненным расстройствам, а 20% приводит к гибели. Ежедневно рекомендуется употреблять не менее 1,5-2 л воды.

При малом употреблении воды уменьшается выделение с мочой продуктов обмена и они оседают во внутренних органах, наблюдаются запоры, головная боль, высыпания на коже и др., снижается работоспособность. В крови создается хронический ацидоз, что ускоряет старение организма и возникновение «болезней старости».

Усиленное питье (воды, пива) разбавляет кровь, ухудшается перенос кислорода, человек задыхается, сердце усиленно сокращается. Длительная увеличенная водная нагрузка трансформирует сосуды, почки и сердце (формируется «бычье сердце»). В летний период усиленное питье ощелачивает желудок, способствует легкому проникновению кишечных инфекций (летние поносы). Беспорядочное питье не дает эффекта: выделение пота становится все более интенсивным.



Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов.



Учеными-диетологами разработана «Пирамида рационального питания». Пирамида основана на здоровом питании и показывает сколько и каких продуктов следует потреблять, чтобы питание было полноценным.

**АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ИЛИ 20 ФАКТОВ О ТОМ, ЧТО И КАК НАДО ЕСТЬ:**

1. **Еда нужна для жизни**. Любая еда – это не просто удовольствие или ритуал. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья.

2. **Питайтесь полноценно**. Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры.



3. **Разнообразьте рацион**. Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов.

Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

4. **Ешьте чаще.** Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними – перекусите фруктами, а перед сном — кисломолочный напиток. Таким образом вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

5.**Углеводы жизненно важны.** Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу.

Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител.

6. **Углеводы простые и медленные.** В понимании обывателя углеводная пища — это что-то сладкое. Но продукты, содержащие слишком много сахара — способ обеспечения организма энергией, которой в итоге хватает очень ненадолго, и быстро возникает чувство голода. Потому лучше есть сложные или, как их еще называют, медленные углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, фрукты, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.

7. **Меньше сахара.** Избыточный сахар в питании – еще одна причина лишнего веса. Читайте этикетки внимательно.

Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат.

Откажитесь от сахара-рафинада и сладких напитков. В одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек и 130 ккал.

Контролируйте содержание сахара в «здоровых» продуктах. В мюсли, хлопьях, готовых завтраках и обезжиренных йогуртах с фруктами есть сахар. Его добавляют и в продукты для детей.

8.**Ешьте больше цельнозерновых продуктов.**В них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям.

Включите в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. Все они содержат много клетчатки и поэтому помогают снизить чувство голода и защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний. В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк, медь и другие полезные вещества.

9. **Белки должны быть всегда.** Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

10. **Жиры нельзя полностью исключать.** Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем.

Учтите, что среди потребляемых жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.

11. **Жиры надо ограничивать.** Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы.

Жир можно найти даже в тех продуктах, которые кажутся обезжиренными. Например, в «Докторской» колбасе жира может быть около 30 процентов. Есть жир в шоколаде и печенье, в последних в среднем содержится 20 процентов жира. Животные и растительные жиры одинаково калорийны.

12.**Сократить жиры в питании довольно просто.** Нежирные молочные продукты на вкус не хуже, чем цельные, а калорийность рациона при их помощи можно сократить почти вдвое.

Выбирайте нежирное мясо и птицу без кожицы. Запекайте мясо на решетке или специальной сковороде с желобками для стока жира.Откажитесь от жирной сметаны, майонеза и жирных сливок. Выбирайте продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество масла при готовке.

Помните, что растительные масла тоже содержат жир, и ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.

13. **Не менее 600 г фруктов и овощей в день.** Овощи, фрукты и ягоды  содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Помимо аскорбиновой кислоты — витамина С — в них есть каротиноиды, фолиевая кислота и флавоноиды, объединенные общим названием «витамин Р».



Овощи и фрукты лучше есть сырыми или щадяще обработанными термически – так в них сохраняется больше витаминов и полезных веществ. Регулярно потребляйте зеленые и оранжевые овощи — в них содержатся флавоноиды – природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.

14. **Потребляйте рыбу минимум раз в неделю.** В жирной рыбе – скумбрии, сельди или семге — много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов. Для положительного эффекта лучше употреблять не менее трех рыбных блюд в неделю.

15. **Включите в рацион молочные продукты**. Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина В2 – из стакана. Кисломолочные продукты подходят и тем, кто не переносит обычное молоко. Они также полезны, как и молоко, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника.

Ешьте молочные каши. Молоко и крупы по составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе, не создавая дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт.

16.**Учите детей правильному питанию.**Причины лишнего веса взрослых обычно заключаются в том, как они питались в детстве. Дети не способны к самоограничению, поэтому сахар особенно надо ограничивать. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.

17. **Лишний вес: избыток питания или недостаток движения.**Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Если в организм поступает больше энергии, чем он может потратить – это приводит к увеличению веса.

В России причиной лишнего веса чаще всего является избыток животных жиров в питании. К таким продуктам относятся, например, колбасы, сливочное масло, твердые сыры, а также жирные сорта мяса – свинина и баранина.

18.**Проверить свой вес просто.**Понять, есть ли у Вас лишний вес, можно, рассчитав индекс масс тела (ИМТ) по специальной формуле. ИМТ = масса тела в килограммах/(рост в метрах х рост в метрах).

19.**Количество калорий зависит от Вашего образа жизни.** Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько Вы активны. Если Вы целый день сидите в офисе, то тратите около 1600 ккал – это очень низкая активность. При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал – это средняя нагрузка.

Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день. Поэтому калорийность рациона надо подбирать, [предварительно определив](http://www.takzdorovo.ru/calcs/434/intro/), сколько энергии вы тратите.

20. **Здоровое питание – это просто и**недорого**.** Самые полезные крупы – самые дешевые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла – сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.

**ВЫВОДЫ!**

1. Сбалансированность – да, должна содержать достаточное количество всех необходимых для организма питательных веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.
2. Убрать пищевой мусор т.е. майонез, кетчуп, фаст-фуд, газированные напитки и так далее.
3. Наладить питьевой режим – в день человеку необходимо пить не менее 2 литров чистой воды.
4. Наладить пищевой режим – то есть не переедать и доедать. Есть в одно и тоже время, маленькими порциями 5-6 раз в день. Три основных приема пищи и два перекуса.
5. Увеличить физическую активность.
6. Постараться избавиться от стресса и недосыпания.



**Список использованной литературы:**

1. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебное пособие / Э.Н.Вайнер. - М.: Издательство Флинта, 2007. - 416 с.

2. Зайцев С.М. Здоровое питание. Энциклопедия / С.М.Зайцев. - Мн: Книжный Дом, 2003. - 768 с.

3. Конышев В.А. Все о правильном питании / В.А.Конышев. - М.: Издательство: Олма-Пресс, 2007. - 304 с.

4. Мезенцев С.А. Как оздоровить человека, медицину и общество // MedBookAide - путеводитель в мире медицинской литературы. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.medbookaide.ru/books/ fold1002/book1511/p4.php

5. Нестерова Д.В. Правильное питание без диет / Д.В.Нестерова. - М.: Издательство Вече, 2008. - 256 с.

6. Питание и здоровье в Европе: новая основа для действий / Под ред. Aileen Robertson, Cristina Tirado и др. // Региональные публикации ВОЗ, Европейская серия. - 2005. - №96. - С.525.

7. Чепурной И.П. Питание и здоровье человека / И.П.Чепурной. - М.: Издательство Дашков и Ко, 2007. - 208 с.

***Источник:***[***https://www.neboleem.net/distrofija.php***](https://www.neboleem.net/distrofija.php)

[***https://yandex.ru/znatoki/question***](https://yandex.ru/znatoki/question)

[***https://vitaminic.ru/vitaminy-i-mineraly/avitaminoz***](https://vitaminic.ru/vitaminy-i-mineraly/avitaminoz)

[***https://azbyka.ru/zdorovie/osteoporoz-simptomy-lechenie-profilaktika***](https://azbyka.ru/zdorovie/osteoporoz-simptomy-lechenie-profilaktika)

[***https://mz-clinic.ru/bolezni/sustav/podagra.html***](https://mz-clinic.ru/bolezni/sustav/podagra.html)

[***https://diagnos.ru/diseases/jekat/otravlenie***](https://diagnos.ru/diseases/jekat/otravlenie)

[***https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/infectious/botulism***](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/infectious/botulism)

[***https://zojno.ru/pravilnoe-pitanie-osnovy/***](https://zojno.ru/pravilnoe-pitanie-osnovy/)