



# **Нутриціологія: наука про живлення здорової та хворої людини. Основні принципи раціонального харчування для медичних працівників.**

- Взаємозв'язок їжі, здоров'я та довголіття.
- Завдання нутриціології в сучасній медицині.

# Основні поняття нутриціології

## Нутрієнти

— харчові речовини (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали).

## Макронутрієнти

— речовини, необхідні у великих кількостях (енергія та пластичний матеріал).

## Мікронутрієнти

— речовини, необхідні в міліграмах (регулятори процесів).

## Харчовий статус

— стан здоров'я, зумовлений рівнем надходження та засвоєння нутрієнтів.

# Енергетичний баланс

## організму

**Закон збереження енергії:** Енергія, що надходить з їжею, має дорівнювати енергетичним витратам організму.

01

### Складові

**енерговитрат:** витрати енергії (дихання, серцебиття у стані спокою).

0

**2** Специфічна динамічна дія їжі (енергія на перетравлення).

0

**3** Фізична активність.

**Наслідки порушення:** Ожиріння (профіцит) або аліментарна дистрофія (дефіцит).



# Білки — головний пластичний матеріал

**Функції:** Будівельна, ферментативна, гормональна, імунна (антитіла).

**Норма:** В середньому 1-1.2 г на 1 кг маси тіла.

**Джерела:** Тваринні (повний набір амінокислот) та рослинні.

**Клінічне значення:** При дефіциті білка спостерігається набряклість, зниження імунітету, уповільнення регенерації тканин.

# Жири (Ліпіди) — енергія та гормони

**Функції:** Енергозапас, теплоізоляція, синтез стероїдних гормонів, засвоєння вітамінів А, D, Е, К.

- **Класифікація:**

**Насичені** (тваринні) — надлишок веде до атеросклерозу.

**Ненасичені** (рослинні олії, риба) — Омега-3 та Омега-6 (захист судин).

**Трансжири:** Штучно створені жири (фастфуд, маргарин), що провокують запальні процеси.

# Вуглеводи — джерело швидкої енергії

## Прості (швидкі):

Цукор, солодоці. Швидко піднімають рівень глюкози в крові та провокують викид інсуліну.

## Складні (повільні):

Крупи, цільнозерновий хліб, овочі. Забезпечують тривалу ситість.

## Клітковина (харчові

**волокна)** вліється, але необхідна для перистальтики кишечника та живлення мікробіоти.



# Вітаміни та мінерали (Мікронутрієнти)

**Водорозчинні (С, група В):** Не накопичуються, потребують щоденного надходження.

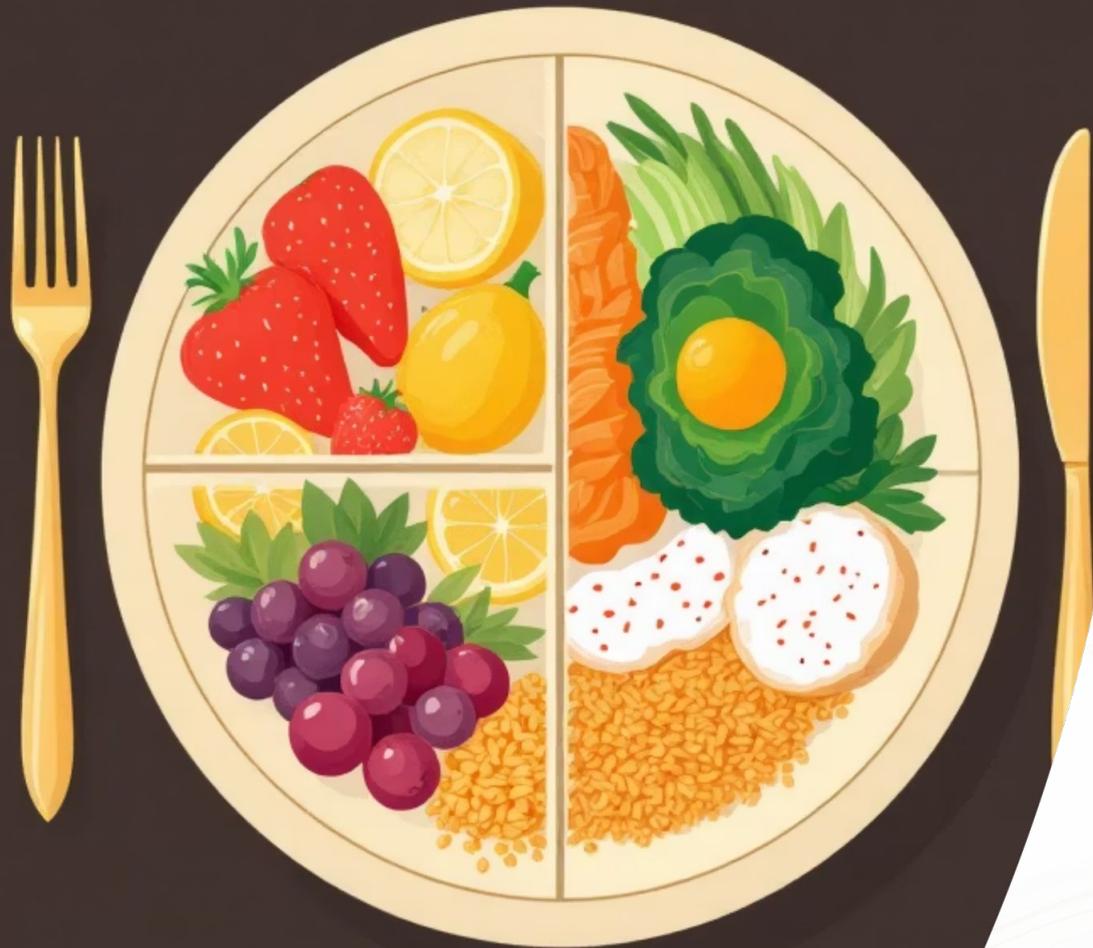
**Жиророзчинні (А, D, Е, К):** Можуть накопичуватися (ризик гіпервітамінозу).

**Макроелементи:** Кальцій (кістки), Калій (серце), Натрій (водний баланс).

**Мікроелементи:** Залізо (гемоглобін), Йод (щитоподібна залоза), Цинк (імунітет).



H A R V A R D



## Сучасна модель харчування: «Гарвардська тарілка»

50% овочі та фрукти (більше овочів).

25% цільнозернові продукти (каші, бурий рис).

25% корисні білки (риба, птиця, бобові, горіхи).

**Вода** як головний напій. Обмеження солі (до 5 г/добу) та доданого цукру.

# Харчові порушення та роль медсестри/фельдшера



**Анорексія та булімія:** Психічні розлади харчової поведінки.



**Метаболічний синдром:** Поєднання ожиріння, гіпертонії та діабету 2 типу.



**Роль медика:** Навчити пацієнта читати етикетки продуктів, розраховувати ІМТ (Індекс маси тіла) та вести щоденник харчування.

# Формула здоров'я

## (Висновки)

Харчування має бути: збалансованим, різноманітним та помірним.

- Немає «поганих» продуктів, є неправильна кількість та частота вживання.
- Раціональна дієтологія — це найдешевший та найефективніший спосіб профілактики неінфекційних захворювань.