

22-2734

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

Ловкис З.В., Почицкая И.М., Александровская Е.С.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО РАЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА



22-02734

МИНСК
2019



НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ НАУК БЕЛАРУСИ

РУП «НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
НАЦИОНАЛЬНОЙ АКАДЕМИИ НАУК БЕЛАРУСИ
ПО ПРОДОВОЛЬСТВУЮ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО РАЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА**



Минск
«ИВЦ Минфина»
2020

УДК 613.2:616.71-007.234-039.71

ББК 51.230

Л68

Методические рекомендации разработаны
РУП «Научно-практический центр Национальной академии наук
Беларуси по продовольствию»

ВВЕДЕНЫ с 20.11.2018 г.

Авторы:

З.В. Ловкис, И.М. Почижкая, Е.С. Александровская

Под общей редакцией заслуженного деятеля науки
Республики Беларусь, члена-корреспондента НАН Беларуси, доктора
технических наук, профессора *З.В. Ловкиса*

Методические рекомендации по рациональному питанию для про-
Л68 филактики остеопороза / З. В. Ловкис, И.М. Почижкая, Е. С. Алек-
сандровская; под ред. З.В. Ловкиса. — Минск : ИВЦ Минфина,
2020. — 60 с.

ISBN 978-985-880-025-3.

В методических рекомендациях установлены оптимальные наборы продуктов с высокой насыщенностью и сбалансированностью «остеогенными» нутриентами для ежедневного рациона питания человека с молодости до старости для профилактики остеопороза. Рассмотрены примеры моделей рациона питания для различных уровней энергопотребления, основанные на продуктах из разных групп.

Методические рекомендации пирамиды являются источником достоверной информации о продуктах питания для организации просветительских мероприятий.

Настоящие рекомендации могут использоваться как методическое руководство по организации рационального питания.

Настоящие методические рекомендации не могут быть воспроизведены, тиражированы и распространены в качестве официального издания без разрешения РУП «Научно-практического центра Национальной академии наук Беларуси по продовольствию»

УДК 613.2:616.71-007.234-039.71

ББК 51.230

ISBN 978-985-880-025-3

© РУП «Научно-практический центр
Национальной академии наук
Беларуси по продовольствию», 2020
© Оформление.
УП «ИВЦ Минфина», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ	6
2. ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ	6
3. КЛАССИФИКАЦИЯ ОСТЕОПОРОЗА, ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСТЕОПОРОЗА, ВОЗМОЖНОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ	7
4. ОСНОВНЫЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА	8
5. ПРОДУКТЫ С ВЫСОКОЙ НАСЫЩЕННОСТЬЮ ОСТЕОГЕННЫМИ КОМПОНЕНТАМИ	19
6. ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ	32
7. РАЗРАБОТКА РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ	33
8. НАСЫЩЕННОСТЬ ОСТЕОГЕННЫМИ КОМПОНЕНТАМИ ПИЩЕВЫХ ГРУПП	37
9. ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	47
ПРИЛОЖЕНИЕ А	53
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	54