

613,2
П35



ИНСТИТУТ ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ

*Индивидуальный подход всегда
лучше шаблонных решений*

ПИТАНИЕ И ТИП КОНСТИТУЦИИ (РЕКОМЕНДАЦИИ)

G13.2
П35



ИНСТИТУТ ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ

Индивидуальный подход всегда
лучше шаблонных решений

ПИТАНИЕ И ТИП КОНСТИТУЦИИ (РЕКОМЕНДАЦИИ)

757220

Universitatea de Stat de
Medicină și Farmacie
«Nicolae Testemițanu»
Biblioteca Științifică Medicină

sl. 2

Кишинэу 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ОСНОВНЫЕ ПРИЦИПЫ СИСТЕМЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ТИПОМ КОНСТИТУЦИИ	6
1.1. Тип конституции – как критерий индивидуализации.....	6
1.2. Принцип оптимизации метаболического и морфофизиологического функционирования	10
1.3. Принцип дифференциации пищевых продуктов.....	13
1.4. Принцип соблюдения функциональных особенностей желудочно-кишечного тракта.....	14
2. ТЕСТИРОВАНИЕ ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ	17
3. АСТЕНИЧЕСКИЙ ТИП КОНСТИТУЦИИ	21
3.1. Особенности метаболизма	21
3.2. Физиологические особенности желудочно-кишечного тракта	22
3.3. Основные алгоритмы питания	27
3.3.1. Оптимизация структуры калорийности питания	27
3.3.2. Дифференциация пищевых продуктов	32
4. НОРМОСТЕНИЧЕСКИЙ ТИП КОНСТИТУЦИИ	39
4.1. Особенности метаболизма	39
4.2. Функциональные особенности желудочно-кишечного тракта	40
4.3. Основные алгоритмы питания нормостенического типа	42
4.3.1. Особенности оптимизации структуры калорийности.....	42
4.3.2. Дифференцированное потребление продуктов питания	45
5. ГИПЕРСТЕНИЧЕСКИЙ ТИП КОНСТИТУЦИИ	50
5.1. Особенности метаболизма	50
5.2. Особенности кислотообразующей функции желудка при гиперстеническом типе конституции.....	51
5.3. Алгоритмы питания представителей гиперстенического типа конституции	54
5.3.1. Оптимизация структуры калорийности рационов.....	54
5.3.2. Дифференциация пищевых продуктов при формировании рационов питания	56
6. РЕЖИМ ПИТАНИЯ	62