

Принципы рационального питания.

В течение всей жизни в организме человека непрерывно совершается обмен веществ и энергии. Источником необходимых организму строительных материалов и энергии являются питательные вещества, поступающие из внешней среды в основном с пищей. Если пища не поступает в организм, человек чувствует голод. Но голод, к сожалению, не подскажет, какие питательные вещества и в каком количестве необходимы человеку. Мы часто употребляем в пищу то, что вкусно, что можно быстро приготовить, и не очень задумываемся о полезности и доброкачественности употребляемых продуктов.

И не зря древние говорили, что *«человек — есть то, что он ест»*. Все, что мы собой представляем — наш внешний вид, состояние кожи, волос и т. д., — обусловлено совокупностью различных веществ, из которых состоит наше тело.

Рациональное питание — это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержки жизни здоровья и работоспособности. При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание также имеет значение для профилактики преждевременного старения. Питание должно обеспечивать гормональное развитие и слаженную деятельность организма. Для этого пищевой рацион по количеству и качеству необходимо сбалансировать с потребностями человека соответственно его профессии, возрасту, полу, климатическим условиям и пр.

Физиологические потребности организма зависят от множества условий, которые, постоянно меняются, и точно сбалансировать питание на каждый момент жизни невозможно. Но у организма есть специальные регуляторные механизмы, позволяющие использовать из принятой пищи и усваивать необходимые питательные вещества в таком количестве, которое ему требуется в данный момент. Эти приспособительные способности имеют определенные пределы: они ограничены в детском и пожилом возрасте.

С пищей организм получает необходимые для жизнедеятельности белки, жиры, углеводы, а также биологически активные вещества, витамины и минеральные соли. Количество энергии, выделяемой при усвоении того или иного пищевого продукта, называется энергетической ценностью, или калорийностью, этого продукта. Потребность в различных пищевых веществах и энергии зависит от пола, возраста и характера трудовой деятельности.

Наиболее рациональное 4-х разовое питание, когда создается равномерная нагрузка на пищеварительный тракт и обеспечивается наиболее полноценная обработка пищи пищеварительными соками. Прием еды в одно и то же время, вырабатывает «рефлекс» на наиболее активное выделение желудочного сока. Суточный рацион при 4-х разовом питании распределяется в зависимости от распорядка дня и привычки. В любом случае последний раз надо есть не позже чем за 2-3 часа до сна. Наиболее целесообразно такое распределение: завтрак 25%, обед 35%, полдник 15%, ужин 25%. При работе в ночную смену за 2-3 часа до работы ужин должен составлять 30% суточного рациона, и кроме того надо поесть во II-й половине ночной смены. Для нормального пищеварения важен

также температурный режим пищи. Горячая пища должна иметь температуру 50-60 °, холодные блюда не ниже 10 °.

Правильное питание, с учетом условий жизни, труда и быта, обеспечивает постоянство внутренней среды организма человека, деятельность различных органов и систем и, таким образом, является неперенным условием хорошего здоровья, гармонического развития, высокой работоспособности.

Неправильное питание значительно снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, в том числе и инфекционного происхождения, так как ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Например, избыточное питание, особенно в сочетании с нервно-психическим напряжением, малоподвижным образом жизни, употреблением алкогольных напитков и курением, может привести к возникновению многих заболеваний.

Всемирной организацией здравоохранения к числу заболеваний, связанных с избыточным питанием, отнесены атеросклероз, ожирение, желчнокаменная болезнь, подагра, сахарный диабет и полиостеоартроз. Переедание нередко бывает причиной заболеваний органов кровообращения.

Они вызывают поражение сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем, резко понижают трудоспособность и устойчивость к заболеваниям, сокращая продолжительность жизни в среднем на 8-10 лет.

В рамках Национального проекта «Здравоохранение», проводятся мероприятия по укреплению общественного здоровья, которые включают, в том числе здоровое питание и отказ от вредных привычек.

Человек, выбирающий здоровый образ жизни, однозначно говорит «нет» алкогольным напиткам, жирной пище, консервам, продуктам, прошедшим длительную кулинарную обработку и содержащим различные усилители вкуса и консерванты.

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения, т. к. «Здоровый человек бывает, несчастен, но больной не может быть счастлив. Здоровье – это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья».