

Здоровое питание – залог здоровья

Здоровое питание – залог долгой и активной жизни любого человека, в основе которого лежит рациональное питание. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, что является, несомненно, важным для любого возрастного периода жизни человека.

Одним из основных принципов рационального питания является энергетическая и физиологическая сбалансированность. Прежде всего – это правильное соотношение между белками, жирами и углеводами (в среднем оно должно составлять примерно 1:1:4), а также витаминами, минеральными элементами, водой.



Белки - незаменимый строительный материал. Одной из важнейших функций белковых молекул является пластическая. Велика роль белков в транспорте веществ в организме. Это прежде всего гемоглобин, переносящий кислород из легких к клеткам. В мышцах эту функцию берет на себя еще один транспортный белок -миоглобин.

Жиры обладают наибольшей энергетической ценностью, а также поставляют материал для биосинтеза липидных структур, в частности мембран клеток, в организме. Среди потребляемых жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.

Углеводы в организме используются преимущественно как источник энергии для мышечной работы.

Минеральные вещества и витамины требуются в незначительных количествах в организме человека, но участвуют во всех биохимических и физиологических процессах как важнейшие регуляторы жизнедеятельности. За счет привычного рациона невозможно обеспечить потребности современного человека в необходимых микронутриентах.

Расход энергии и питательных веществ зависит от возраста, половой принадлежности, веса, метаболической и физической активности человека. Так потребности в энергии женщин меньше чем у мужчин, молодые люди нуждаются в большем количестве пищи, чем пожилые. Рацион детей и взрослого человека во многом отличается друг от друга.

Здоровое питание ребенка или школьника во многом определяет физическое развитие и успеваемость в школе. Потребность ребенка в полноценном рационе и натуральных продуктах питания относительно выше, чем у взрослого человека. Это связано с тем, что обмен веществ у детей протекает в 1,5-2 раза быстрее, чем у взрослого человека, поэтому и суточный рацион питания должен быть на 10 % выше их энергетических затрат. Рациональное питание ребёнка должно включать разнообразные продукты: фрукты, овощи, молочные продукты, рыба, мясо, крупы. Не рекомендуется употребление таких продуктов, как сухарики, чипсы, грибы,

жирные сорта мяса, копчености, продукты с искусственными ароматизаторами и консервантами.

В процессе старения организма человека наступает ряд изменений в физиологическом состоянии, характеризующихся замедлением обмена веществ, ограничением физической активности, снижением функций систем внутренних органов, в том числе пищеварительной системы. У пожилых людей нередко отмечаются нарушения питания с дефицитом микронутриентов, что может привести к развитию таких заболеваний, как атеросклероз, сахарный диабет, ожирение.

Недостаток в организме *витаминов и микроэлементов* может привести к непоправимым последствиям. Так, например, дефицит йода может стать причиной умственной отсталости ребенка, дефицит кальция приводит к нарушению формирования костно-мышечной системы, дефицит железа – к анемии и задержке физического и нервно-психического развития ребенка. Например, йод в достаточных количествах содержит в морепродуктах (морская рыба, ракообразные, моллюски и морская капуста).

Проблема дефицита в витаминах, минеральных веществах, микро- и макроэлементах решается путем обогащения ими продуктов массового потребления (например, соль, молочные продукты, хлебобулочные изделия).

Режим питания способствует правильному усвоению питательных веществ, эффективной работе пищеварительного тракта и нормальному обмену веществ. Желательно проводить приём пищи в одно и то же время, интервал между приемами должен быть не более 4-5 часов. Завтрак должен составлять 25% суточной нормы, обед – 35%, полдник – 15% и ужин – 25%, который рекомендуется употребить за три часа до сна.

Важными факторами в организации питания являются соблюдение технологических правил обработки продуктов с целью сохранения пищевой ценности; выполнение санитарно-гигиенических требований, обеспечивающих качество и безопасность продуктов. Готовить пищу следует максимально щадящим способом: запекание, на пару, тушение, так в ней сохраняется больше витаминов, пищевых волокон, органических кислот и антиоксидантов.

Следует избегать употребления соленых, копченых и консервированных продуктов, избыточного потребления сахара и кондитерских изделий, заменяя их медом и фруктами, Стоит разбавить меню из «тяжелых» жирных мясных блюд, легкими закусками с использованием рыбы, птицы, яйца, бобовых или постного мяса. *Позаботьтесь о своем питании !*