

Принципы рационального питания

Каждому человеку ясно, что еда является обязательным условием поддержания жизни и здоровья человека.

В чем же заключаются ее функции?

1. В обеспечении организма человека энергией. Поэтому основы рационального питания обязательно учитывают энергетические затраты человека. И потребляемая пища должна восполнять их, но не более. Иначе излишки будут откладываться в виде жира.

2. С пищей должны поступать в организм вещества, которые используются им для строительства клеток. Это прежде всего белки, важны также минеральные вещества, жиры и углеводы.

3. Еще одной функцией питания является снабжение организма витаминами, необходимыми для производства некоторых ферментов и гормонов.

4. Недавно ученые определили, что от питания также зависит иммунитет. То, что человек ест, напрямую влияет на защитные силы организма и способность его сопротивляться болезням.



Принципы рационального питания обязательно включают в себя знания о качественном составе пищи. Для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека необходимо, чтобы все пищевые вещества поступали с пищей в определенном соотношении. В среднем для обычного здорового человека, занимающегося умственным трудом, рекомендуется такое

соотношение: одна часть белков, одна часть жиров и четыре части углеводов. Важно также, чтобы с пищей человек потреблял достаточное количество витаминов и минеральных веществ.

БЕЛКИ - самые необходимые вещества для организма. Они используются для строительства клеток, производства гормонов и в качестве источника энергии. Человеку необходимо употреблять в сутки, в зависимости от пола и возраста, около 100 граммов белков. Причем количество животного и растительного белка должно распределяться примерно поровну. По данным исследований, избыточное потребление белков приводит к снижению работоспособности и развитию утомления. Ведь на его переработку расходуется много энергии. Белок есть в мясных и молочных продуктах, орехах, бобовых и гречневой крупе.

ЖИРЫ являются основным источником энергии. Они должны составлять примерно 35 % объема суточного рациона. В среднем человеку необходимо потреблять около 100 граммов жиров. Причем самыми важными являются те, которые содержат незаменимые жирные кислоты и жирорастворимые витамины. В основном это растительные жиры, которых нужно потреблять больше, чем животных. А вот от маргарина и искусственных масел стоит отказаться, так как они плохо усваиваются.



УГЛЕВОДЫ также служат источником энергии. Обычному человеку в среднем требуется 400-500 граммов, основную часть из которых должен составлять крахмал. При обычном питании за счет углеводов образуется 60% всей энергии. Получить их человек может из меда, фруктов и ягод, сахара, некоторых овощей и зерновых продуктов. Но избыточное их количество может привести к ожирению, так как если они не переработались в энергию, то превращаются в жир.

ВИТАМИНЫ являются необходимым средством для образования ферментов и гормонов. В основном они попадают в организм с пищей. Больше всего их в овощах и фруктах, хлебе и крупах. При недостатке витаминов развиваются некоторые заболевания и наблюдается снижение иммунитета и работоспособности. Важно учитывать, что они не образуются в организме, а поступают только с пищей.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА очень важны для поддержания нормальной жизнедеятельности человека. Чтобы не наблюдался их недостаток, рацион человека должен быть разнообразным.

КЛЕТЧАТКА необходима для нормальной работы пищеварительного тракта, хотя она и не переваривается. Она очень нужна для нормализации микрофлоры кишечника и выведения из организма шлаков и токсинов. Клетчатка содержится в овощах и фруктах, бобовых и зерновых продуктах. Только употребляя ее в достаточном количестве, можно сохранить здоровье и предотвратить появление некоторых заболеваний.



Пища должна обеспечивать рост и правильное развитие человека, улучшать его здоровье и способствовать профилактике заболеваний. Она должна быть сбалансирована по энергозатратам, содержанию питательных веществ в соответствии с полом и возрастом. Только в этом случае можно говорить о рациональном питании. Каждый человек должен стремиться к этому, только тогда он сможет наслаждаться своим здоровьем.

К ПРИНЦИПАМ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОТНОСЯТСЯ:

- **умеренность**, которая не позволяет потреблять с пищей энергии больше, чем ее расходуется в процессе жизнедеятельности; - **разнообразие** – очень важный принцип рационального питания. Человечество использует в пищу тысячи разных продуктов в самых разнообразных комбинациях. Но основой их являются белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Чтобы все они поступали с пищей в организм человека, рацион должен быть как можно более разнообразным;

- **режим питания** также очень важен для здоровья. Причем этот принцип особенно часто нарушается людьми. Почему так важна умеренность в еде? При составлении рациона питания необходимо соблюдать баланс между расходуемой энергией и поступающей с пищей. Для этого учитывается пол, возраст, масса человека и род его деятельности. Нормы и принципы рационального питания измеряют энергозатраты в килокалориях. Например,

для человека, занимающегося умственным трудом, они составляют около 2500 ккал, а для спортсменов – 4000 ккал. Если же с пищей поступает меньше энергии, то организм расходует собственные запасы в виде жира и гликогена. При длительном голодании или недостаточном питании начинают расходоваться также белки, что приводит к дистрофии мышц. Но и избыточное поступление с пищей энергии также вредно. Все, что не израсходовалось, откладывается в виде жировой ткани. Поэтому так важен энергетический баланс в питании. Количество потребляемой пищи и ее состав должны зависеть от возраста, массы тела, физической активности и даже места проживания человека.

РЕЖИМ ПРИЕМА ПИЩИ

Кроме качественного состава очень важно соблюдать правильный режим питания. В основном он регулируется чувством голода, но в некоторых случаях человек допускает переедание. Это стало настоящим бичом современного человечества. Поэтому сейчас значение рационального питания в том, что людей учат не только руководствоваться аппетитом, но и придерживаться некоторых правил:

- нужно соблюдать постоянство в приеме пищи по времени суток. В этом случае организм вырабатывает условный рефлекс и к определенному времени выделяются слюна и желудочный сок, что обеспечивает лучшее переваривание пищи;
- питание должно быть дробным. Учеными доказано, что двухразовый прием пищи опасен для здоровья. Лучше всего есть 3-4 раза в день, но маленькими порциями. Иногда целесообразно добавить еще пару приемов пищи без увеличения общего ее количества;
- и завтрак, и обед, и ужин должны быть сбалансированы по содержанию питательных веществ. Нужно подбирать такие продукты, чтобы при каждом приеме пищи организм получал белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины в их рациональном соотношении;
- очень важно правильно выбрать время завтрака, обеда и ужина, а также распределить объем еды. Нужно стараться, чтобы между основными приемами пищи проходило 4-6 часов, а от ужина до сна оставалось 2-3 часа. Основной объем еды должен приходиться на обед, на втором месте - завтрак, на ужин же нужно есть поменьше.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ



Почти каждому человеку ясно, как важно для здоровья рациональное питание. Некоторые правила можно сформулировать, которые более понятно излагаю **ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ:**

- не переедать;
- следить за доброкачественностью пищи: она должна быть не испорченной и не зараженной микроорганизмами;
- питаться как можно более разнообразно;
- в способах приготовления отдавать предпочтение варке и есть больше сырых овощей, и фруктов;
- при приобретении готовой еды обязательно обращать внимание на состав и калорийность, указанные на этикетке;
- тщательно пережевывать пищу;
- есть нужно чаще, но маленькими порциями;
- употреблять достаточное количество воды;
- постараться исключить из употребления соль, сахар, кофе, алкогольные напитки, консервы, торты, рафинированные продукты и копчености;
- стараться чаще включать в рацион свежие овощи и фрукты, мед, зелень, орехи и крупы;
- за стол следует садиться только в хорошем настроении и во время еды не отвлекаться на посторонние предметы.

НЕМНОГО О РАЗДЕЛЬНОМ ПИТАНИИ

Ученые выяснили, что переваривание пищи происходит под влиянием различных ферментов. Чтобы ее компоненты усваивались правильно и не нарушался сложный процесс пищеварения, рекомендуется использовать в питании определенные правила:

- не смешивать крахмал с кислыми продуктами;
- белковую и крахмальную пищу лучше употреблять в разное время;
- сахар тормозит секрецию желудка, поэтому нежелательно есть его с белками и крахмалами;
- желательно употреблять жидкость отдельно от твердой еды;
- яблоки, виноград и другие фрукты нужно есть за 1-2 часа до основного приема пищи. А груши лучше употреблять после еды;
- жиры также задерживают процесс пищеварения, поэтому их большое количество может привести к проблемам.

НАДЕЕМСЯ, ЧТО НАШИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ ВАМ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ!