Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)

Статья. Тема материала: Рациональное питание

Долгих Дарья– обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Новосельцева Светлана Евгеньевна– преподаватель ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области

**Рациональное питание.**

Рациональное питание является пищевым режимом, который учитывает физиологические потребности организма человека в энергии и полезных питательных веществах, таких как белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы и другие благотворные соединения. Этот режим питания основывается на информации о возрасте, наличии заболеваний, уровне физической активности, образе жизни и окружающей среде каждого отдельного человека.

**Основные принципы здорового питания:**

1. Подойдите к еде с уважением и ответственностью, и получайте удовольствие во время еды. Во время приема пищи старайтесь не заниматься делами и решать проблемы.
2. Тщательно пережевывайте пищу, не менее 30 раз. Чем дольше пища находится во рту и чем лучше она пережевывается, тем больше желудочного сока вырабатывается и успешнее проходит процесс пищеварения.
3. Не садитесь за стол уставшим, озабоченным и возбужденным. Перед едой отдохните 10-15 минут, отключитесь от всех проблем и настройтесь на прием пищи. Вечером после рабочего дня мы обычно устаем и озабочены больше всего. Короткая прогулка на свежем воздухе или легкая разминка перед ужином поможет подготовиться. Также полезен теплый душ, за которым следует освежиться холодной водой. После таких мероприятий усталость уходит, проблемы отступают, и мы готовы к трапезе.
4. Рацион должен быть разнообразным, но избегайте переедания. Помните, что объем желудка составляет всего лишь 350-450 см3.
5. Пейте воду или другие напитки за 15-20 минут до приема пищи. Во время еды и сразу после нее не рекомендуется пить, так как это неблагоприятно влияет на процесс пищеварения. Если в это время пить воду или другие жидкости, пищевые соки в желудке разбавляются, что замедляет пищеварение.

Функции питания представляют собой важнейшие аспекты, которые необходимы для поддержания здоровья организма.

* Одна из основных функций - это обеспечение энергией. Сбалансированное рациональное питание играет ключевую роль в поддержании баланса поступающей и расходующейся энергии. Благодаря этому, человек всегда чувствует себя хорошо и не испытывает усталости.
* Еще одна важная функция - насыщение организма полезными веществами. Белки, жиры, углеводы и минералы являются неотъемлемой частью нашей пищи. Со временем, клеточные структуры в организме начинают разрушаться, и для их восстановления необходимо постоянное пополнение питательными элементами. Именно они способствуют формированию новых клеточных соединений и поддержанию здоровья организма.
* Важной функцией питания является также укрепление иммунной системы. Они напрямую зависит от качества пищи, которую мы употребляем. Поэтому рекомендуется отдавать предпочтение полезным продуктам, чтобы укрепить иммунную систему и предотвратить развитие заболеваний.
* Правильное питание играет важную роль в нашей жизни, обеспечивая нашему организму энергией, необходимыми веществами и поддерживая нашу иммунную систему в здоровом состоянии. Не забывайте об этом и заботьтесь о своем здоровье!

**Основы рационального питания**

Приверженцам здорового образа жизни необходимо знать всё об основах рационального питания. Это снимет множество вопросов. Какие продукты стоит есть, а от каких лучше отказаться? Как часто следует принимать пищу? Какие по объёму требуются порции? Что готовить на ужин? Понимание основ питания, следование главным принципам пищевых привычек — гарантируют полноценную жизнь.

Многолетней практикой выработаны следующие правила рационального питания.

1. **Свежеедение.** Важность свежего питания заключается в том, что оно является наиболее полезным для нашего организма. Приготовленная пища не может быть оставлена на длительное время, так как начинаются процессы брожения и гниения. Поэтому рекомендуется употреблять ее немедленно.

2. **Сыроедение.** Ценность сырой пищи уже давно известна, поскольку считается, что в ней содержатся наибольшее количество питательных веществ.

3. **Разнообразие пищи**: Для поддержания здоровья и физической активности важно обеспечить разнообразие в рационе. Чем больше продуктов различных видов включено в нашу пищу, тем больше физиологически активных веществ мы получаем. Это особенно важно при интеллектуальной нагрузке, так как она увеличивает потребность в этих веществах, а аппетит, как правило, снижается.

4. **Определённое чередование продуктов**. Предпочтительно чередовать различные продукты в рационе. Это следует из предыдущего пункта и указывает на то, что длительное употребление одних и тех же блюд или продуктов не рекомендуется.

5. **Сезонность питания**.  В зависимости от сезона необходимо вносить изменения в питание. Весной и летом стоит увеличить употребление растительной пищи, а в холодное время - продукты, содержащие достаточное количество белков и жиров.

6. **Ограничение в пище**. Ограничение потребления пищи имеет свою ценность. Исследования показывают, что люди, которые переедают, менее работоспособны, часто страдают от усталости и имеют более низкую физическую активность.

7.  **Максимум удовольствия от еды.** Чтобы получить максимальное удовольствие от еды, необходимо уделить время ее приему и отказаться от спешки. Дополнительно следует избегать обсуждения проблем и чтения во время еды.

8. **Определенные сочетания продуктов**. Важно знать, какие продукты несовместимы между собой и избегать их сочетания. Неправильные пищевые комбинации могут привести к повышенному брожению и гниению пищи в кишечнике, что может вызвать отравление вредными веществами.

9.  **Избегать диетических стрессов.** Следует избегать диетических стрессов, таких как резкие изменения в режиме питания, которые оказывают значительное напряжение на адаптационные механизмы организма. Питаться до насыщения один день, а на следующий сильно ограничивать себя неполноценным питанием также не рекомендуется.

**Умеренность**

Чтобы поддерживать нормальный вес и чувствовать себя комфортно, важно сохранять баланс между энергетической ценностью потребляемых продуктов и расходуемой энергией во время ежедневной активности. Это принцип, который каждому нужно освоить. Не стоит думать, что большая порция пищи автоматически обеспечит организм необходимым количеством калорий, такое предположение не всегда верно. Некоторые маленькие порции очень калорийных блюд могут вызывать переизбыток энергии, что негативно сказывается на здоровье.

При выборе питания также следует учитывать индивидуальные особенности. Мужчинам рекомендуется потреблять больше калорий в течение дня, в то время как для женщин требуется меньшее количество. Детские блюда также должны быть достаточно питательными, поскольку дети ведут активный образ жизни.

**Разнообразие**

Правильное и разнообразное питание благоприятно влияет на организм. Каждый день, употребляя разнообразные качественные продукты, мы обеспечиваем себя более чем 70-ю различными веществами. В состав ежедневного рациона должны входить жиры, углеводы (в том числе клетчатка), белки, а также витамины и минералы. Важно отметить, что соотношение этих компонентов должно быть грамотно подобрано. Рацион взрослого человека со средней физической активностью должен включать:

* - 90 грамм белков;
* - 100 грамм жиров;
* - 400 грамм углеводов.

Недостаток полезных веществ может негативно сказаться на самочувствии и вызвать недомогание. Поэтому следует постоянно отслеживать поступление необходимых химических соединений в достаточном количестве каждый день.

**Возрастные группы**

Существуют три возрастные группы, для каждой из них разработаны специальные рекомендации по питанию.

* У детей требуется потреблять гораздо больше калорий в сутки, чем у взрослых, поскольку их организм развивается. Для нормального развития им необходимы исключительно полезные вещества. Также следует учитывать высокую физическую активность детей, чтобы компенсировать затраченную энергию. Поэтому детям рекомендуется питаться достаточно плотно. При умеренной активности детей суточная энергетическая ценность составляет в среднем 2 000 калорий.
* У взрослых рекомендуется потреблять примерно 3 000 калорий в течение дня при умеренной активности.
* У пожилых людей обменные процессы замедляются, а физическая активность снижается. Поэтому людям почтенного возраста рекомендуется уменьшать калорийность блюд до 2 000 ккал в день.

**Заключение**

Здоровое питание – это важный аспект заботы о своем организме и благополучии каждого человека. Оно предполагает постоянное поступление в организм оптимального количества энергии и разнообразных питательных веществ, которые необходимы для поддержания здоровья каждой клетки и ткани, нормального функционирования органов и систем, а также правильного обмена веществ. Исходя из этого, рекомендации по питанию могут варьироваться, конкретизироваться и уточняться в зависимости от изменений в условиях жизни или физиологическом состоянии человека. Однако, тот, кто выбирает здоровый образ жизни и полностью отдаёт себя движению, однозначно отказывается от употребления алкогольных напитков, жирной пищи, консервов и продуктов, которые содержат искусственные добавки и консерванты.

Список литературы

1. Донченко Л. В., Надыкта В. Д. Безопасность пищевой продукции. - М.: Пищепромиздат, 2005.
2. Лифляндский В. Г., Закревский В. В., Андронова М. Н. Лечебные свойства пищевых продуктов. – М.: Терра, 2007.
3. Малахов Г. П. Целительные силы. – СПб., 2003.
4. Популярно о питании. / Под ред. А. И. Столмаковой. – Киев, "Здоровья", 1990.
5. Рациональное питание / Смоляр В. И. – Киев: Наук. думка, 2004.