**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Матушанская Наталья Сергеевна**

руководитель: Бегимбетова В.Н., преподаватель высшей категории

*ЕТЖТ- филиал РГУПС*

**Каким должно быть питание здорового человека?**

1. Энергетически сбалансированным.

2. Полноценным по содержанию пищевых веществ.

3. Питание должно быть дробным, регулярным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

4. Кулинарная обработка должна быть оптимальной.

5. Потребление алкоголя должно быть разумным.

**Энергетическая ценность продуктов питания (калорийность)** — это энергия, которую человек способен из них усвоить, т. е. высвободить в процессе биологического окисления содержащихся в пище белков, жиров и углеводов. Однако, питательные вещества никогда не усваиваются организмом человека полностью. Углеводы усваиваются на 98%, жиры на 95%, а белки — 92%.

Важным фактором контроля массы тела является соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма. Энергетическая суточная потребность человека зависит от возраста (с каждым десятилетием после 30 лет уменьшается на 7-10%), от пола (у женщин меньше на 7-10%) и, конечно, от профессии, от интенсивности труда. Для мужчин от 40 до 60 лет, работа которых не связана с затратой физического труда, жителей города, она равняется в среднем 2000 - 2400 ккал, для женщин – 1600 - 2000 ккал. Если калорийность дневного рациона превышает энерготраты организма, то это способствует образованию избыточного количества промежуточных продуктов обмена. Под влиянием ферментов эти продукты легко превращаются в жиры и откладываются в виде энергетического резерва в местах расположения жировой клетчатки.

Для определения энергетической ценности состава суточного рациона, необходимо также учитывать потери пищевых продуктов в процессе термической обработки (потеря витаминов, сгорание жиров), а также потери, связанные с хранением и употреблением (потеря веса, влаги, остатки пищи). Эти потери могут быть значительны. Так при хранении и термическом воздействии овощи теряют до 60% витамина С и 50% витамина А, а вот белка теряется 6%, жира 12%, а углеводов до 9%.

Наибольшей энегетической ценностью (800-900 ккал) обладают продукты, представляющие собой чистые жиры (масло подсолнечное и топленое, говяжий жир, бараний, кулинарный жир и др.), а также продукты, содержащие в своем составе много жира - свинина жирная, майонез, шоколад, пирожные слоеные с кремом и т.п. (400-600 ккал). Наименьшую калорийность имеют овощи и фрукты (20-80 ккал).

**Сбалансированноепитание** *- э*то питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми веществами в достаточном количестве и оптимальных соотношениях, что способствует хорошему усвоению пищи и максимальному проявлению всех полезных биологических свойств Нарушение этого положения (недостаточное или избыточное потребление отдельных компонентов питания) неизбежно приводит к отрицательным изменениям пищевого статуса человека и как следствие - к алиментарно-зависимым заболеваниям.

В сбалансированном питании предусматриваются оптимальные количественные и качественные соотношения макронутриентов и отдельных микронутриентов.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Особое внимание придается сбалансированности незаменимых веществ, которые не синтезируются в организме или синтезируются в недостаточном количестве. Общее количество незаменимых компонентов в сбалансированном питании превышает 50.

На концепции сбалансированного питания основываются физиологические нормы питания, составление пищевых рационов для здорового и больного человека, разработка продуктов питания нового поколения и т.д.

Основным принципом сбалансированного питания является количественная сбалансированность между белками, жирами и углеводами. В действующих физиологических нормах питания оптимальным для среднего взрослого человека является соотношение белков, жиров и углеводов в граммах - 1:1,2:4,6, по энергетической ценности - 12:30:5%. Эти соотношения могут видоизменяться в зависимости от возраста, характера труда, климата, вида спорта и др.

**Сбалансированность белков**. В сбалансированном питании первостепенное значение придается животным продуктам, оптимально сбалансированным по аминокислотному составу, обеспечивающим высокий уровень ретенции и ресинтеза белков в организме (мясо, рыба, молоко и яйца). Поэтому животные белки могут рассматриваться как основной источник качественной сбалансированности аминокислот пищевого рациона. Вместе с тем и растительные белки необходимы организму, так как они в сочетании с животными белками образуют биологически активные комплексы, обеспечивают организм азотом, поддерживают азотистое равновесие и положительный азотистый баланс.

Ориентировочную оценку сбалансированности аминокислотного состава можно проводить по содержанию трех наиболее дефицитных незаменимых аминокислот: триптофану, лизину и метионину, соотношение которых должно составлять I:3:3.

Белки животного происхождения в рационе взрослого человека должны составлять в среднем 55% от общего количества белков.

**Сбалансированность жиров**. Сбалансированность жирных кислот в пищевых жирах должна быть следующей: ПНЖК - 10%, насыщенные жирные кислоты - 30%, мононенасыщенные кислоты (олеиновая кислота) - 60%. Животные жиры - 50%, растительное масло - 30%, маргарин и кулинарный жир - 20%.

**Сбалансированность углеводов**. В современных условиях удельный вес углеводов в суточном рационе питания взрослого человека должен составлять около 58% суточной потребности в энергии, сбалансированность отдельных углеводов в среднем: крахмал - 75%, сахар – 18%, пектины – 4%, клетчатка – 3%.

**Сбалансированность минеральных элементов**определяет усвоение их организмом. В наибольшей степени изучена сбалансированность кальция, фосфора и магния. Сбалансированность кальция и фосфора в рационах взрослого населения должна быть 1:1, кальция и магния - 1:0,5.

Литература:

1. Мирский М.Б. Очерки истории медицины в России XVI-XVIII вв.Госкомиздат РСД-А. 2005.
2. АхмадуллинаГ.Х. Современные проблемы науки и образования. 2018.
3. Национальный проект "Здравоохранение".