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

**Статья. Тема материала: Правильное питание в жизни человека. Виды питания.**

**Долгих Дарья – обучающаяся ЕТЖТ - филиал РГУПС**

**Куратор:** **Бегимбетова Вера Николаевна - преподаватель высшей категории ЕТЖТ-филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области.**

Правильное питание – это основа здоровья человека. Сбалансированное употребление пищи, включающее в себя достаточное количество белков, жиров, углеводов и нутриентов является главным пунктом правильного питания.

Питание – это жизненная необходимость человека в пище. Пища оказывает большое влияние на организм человека. Она даёт нам энергию, силу, рост, развитие, незаменимые макроэлементы и микроэлементы, аминокислоты и витамины, а при грамотном её употреблении - здоровье. Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, но с её же помощью можно и избавиться от них. Ожирение, диабет, нарушение обмена веществ, гипертония, запоры - вот неполный список болезней вызванных неправильным питанием.

Диетологи выделили два главных правила правильного питания, они утверждают, что при соблюдении их Ваше самочувствие и состояние здоровья будут на высшем уровне.

I правило – сколько тратится энергии, столько потребляем пищи.

То есть, употребляемое число пищи должно равняться энергетическим тратам человека. При недоедании – организм будет истощен. При переедании - набирать лишний вес.

Несоблюдение этого правила, скорее всего, приведет к ожирению. А это может привести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, ухудшению функционирования внутренних органов, сахарному диабету.

II правило – восполняем недостаток разных элементов.

Организм нуждается в большом числе различных витаминов и минералов. При возникновении недостатка какого-то элемента, это сказывается на нашем внешнем виде и здоровье. Питание во время похудения обязательно должно быть полноценным. В меню должны присутствовать все компоненты: белки, жиры и углеводы.

Благодаря здоровому питанию и правильному образу жизни можно:

- предотвратить развитие возможных заболеваний;

- сохранить здоровье и естественную красоту;

- иметь стройное и подтянутое тело;

- быть физически и духовно активными.

При поступлении в организм пищи происходит обновление клеток и тканей. Для поддержания нормального течения энергетических, пластических и каталитических процессов организму потребуется конкретное количество всевозможных пищевых веществ. Все, что мы представляем о себе - наш внешний вид, состояние волос, кожи, тела и так далее — обосновано совокупностью всевозможных веществ, из которых произведено наше тело.

Неправильное питание понижает защитные силы организма и работоспособность, не соблюдает процессы обмена веществ, ведет к раннему старению и имеет предрасположенность к возникновению болезней, так и инфекционного происхождения. Переедание, в совмещении с нервно-психическим напряжением, малоподвижным образом жизни, употреблением спиртных напитков и курение, может привести к плохим последствиям.

Рациональное питание - это питание, которое гарантирует нормальную жизнедеятельность организма, возвышенный уровень работоспособности и сопротивляемости воздействия не благоприятных факторов окружающей среды. Оно предусматривает физиологические потребности организма и удовлетворяет их во всех пищевых веществах и энергии, основывается с учетом пола, возраста, характера трудовой работы, климата, индивидуальных особенностей.

Принципами рационального питания считаются: 1) соотношение калорийности пищи, поступающей в организм человека, его энерготратам; 2) поступление в организм конкретного числа элементов в хороших соотношениях; 3) режим питания; 4) многообразие пищевых продуктов; 5) умеренность в еде.

Раздельное питание - отдельное, несмешиваемое потребление различных по химическому составу продуктов, образуется на представлениях о совместимых и несовместимых сочетаниях продуктов и их вредности для здоровья. Тем, кто принял решение перейти на раздельное питание, надо придержаться нескольких строгих правил:

- нельзя перемешивать в одном приеме еды белковые и углеводные продукты (нейтральные продукты можно применять и с теми, и с другими);

- не рекомендуется злоупотреблять полуфабрикатами и консервированными продуктами;

- чем больше нейтральных продуктов в вашем меню, тем меньше угроза увеличенной кислотности, которая ведет к разным болезням;

- чтобы не нарушать кислотно-щелочной баланс, соотношение потребляемых щелочеобразующих и кислотообразующих продуктов должно приравниваться приблизительно 3:2;

- во второй половине дня не рекомендовано, есть белковую пищу;

- интервал между основными приемами пищи обязан составлять не менее 4 часов (Если данный срок для Вас довольно велик, можно “перехватить” чего-нибудь из нейтральной группы).

- никогда не ешьте впопыхах, жуйте медленно и спокойно.

Вегетарианство (вегетарианское питание) - это конкретный образ жизни и питание, исключающие мясную пищу и некоторые или же все продукты животного происхождения. Ведущее правило вегетарианцев - это не применять в пищу мясо, птицу, рыбу, и морепродукты животного происхождения. Молочные продукты и яйца вегетарианцы могут потреблять и не употреблять по своему желанию. Многие вегетарианцы могут игнорировать:

- одежду и другую продукцию, части которой приготовлены из мехов, кожи, и так далее;

- продукцию, в состав которой входят составляющие животного происхождения (такие как глицерин, желатин);

- продукцию, прошедшую тестирование на животных;

Вегетарианцы разделяются на эти разделы:

- Лакто-вегетарианство - потребляемые продукты животного происхождения: молочные продукты. Основная масса вегетарианцев в средиземноморских регионах были лакто-вегетарианцами.

- Лакто-ово-вегетарианство - потребляемые продукты животного происхождения: молочные продукты, яйца.

- Ово-вегетарианство - потребляемые продукты животного происхождения: яйца.

- Веганизм (строгое вегетарианство) - потребляемые продукты животного происхождения: отсутствуют. Веганы употребляют только растительную пищу и, как правило, бойкотируют всякую продукцию, в производстве которой как-либо применялись продукты животного происхождения.

В случае если Вы приняли решение перейти на вегетарианское питание, и думаете, что Ваш организм это не воспримет, то стоит откинуть сомнения. Помните, что все должно быть в меру, и если переходите на вегетарианское питание с обычного питания, где преобладала жирная пища и мясо, то переходите плавно - без резкого отказа от мясной пищи.

Диетическое питание - играет главную роль при лечении или же оздоровлении организма. Древнегреческое текст «диета» значит «образ жизни», «режим питания». Вследствие этого, самым главным свойством диетического питания можно именовать комплексное и длительное воздействие, ключевой целью которого считается настройка процессов организма. На сегодняшний день есть целое множество диетических рецептов и продуктов - диетическое питание для похудения, диеты для здоровья и красоты, диетический стол для детей, а еще весь ряд более узкоспециальных диет, таких, как диета по группе крови, гречневая диета, диета при гастрите и целый ряд медицинских диет при всевозможных болезнях. Во всем данном обилии несложно запутаться. Впрочем, всякий раз стоит припоминать, что диетическое питание - это процесс сугубо индивидуальный. Диетические продукты стоит выбирать с особенной тщательностью, а лучше проконсультироваться по данному вопросу у профессионального диетолога. Блюда диетического питания должны подходить Вашему организму, только тогда они станут полезны для Вас.

Лечебное питание - это питание больного человека, гарантирующие его физиологические потребности в пищевых веществах, и в тоже время метод лечения питанием из специально приготовленных продуктов, оказывающих влияние на механизмы развития заболевания. Поэтому большинство диет, особенно которые применяют длительное время, содержат физиологическую норму всех пищевых веществ, при этом соблюдая принципы рационального питания. Более того, при ряде заболеваний возникает высокая потребность в некоторых пищевых веществах (белках, витаминах, кальции, калии, фосфоре, железе). Пищевые продукты различаются по химическому составу, усвоение, воздействию на организм человека, нужно обязательно учитывать при составлении лечебных диет и выборе наилучших способов кулинарной обработки. Именно обширный продуктовый набор обеспечивает организм всеми необходимыми элементами. Следует помнить, что расстройства питания организма обычно связаны с недостатком или избытком одних продуктов в ущерб другим. Учет этого пункта особенно важен при составлении меню лечебного питания.

Литература:

1. Дубков И. Меньше красного - больше зеленого / И. Дубков // Ресторанные ведомости. - 2019. - № 6. - С. 44-45.

2. Талабко С. Правильное питание - для всех / С. Талабко // Общепит: бизнес и искусство. - 2020. - № 8. - С. 54-57.

3. Кубышко А. Обогащайте! Здоровое питание становится нормой жизни / А. Кубышко // Мясная индустрия. - 2021. - № 6. - С. 4-7.