

## **Влияние правильного питания на здоровье человека**

**Автор:** Ускова Екатерина Сергеевна, студентка 214а группы Новосибирского государственного архитектурно-строительного университета (Сибстрин), г. Новосибирск.

**Научный руководитель:** Калитова Марина Александровна, преподаватель физкультуры, доцент Новосибирского государственного архитектурно-строительного университета (Сибстрин), г. Новосибирск.

### **Аннотация:**

Влияние правильного питания на здоровье человека является ключевым аспектом общественного здравоохранения. Правильное питание выполняет главную роль в поддержании здоровья и профилактике различных заболеваний.

**Ключевые слова:** физическая культура, правильное питание, здоровье человека

### **Что является правильным питанием для человека?**

Цель исследования заключается в обобщении материала о правильном питании, а также доказательстве влияния правильного питания на здоровье человека. Особое внимание уделяется полноценному режиму питания.

Исследование влияния питания на здоровье человека является актуальным, так как благодаря ему можно привлечь внимание к разработке эффективных методов, направленных на повышение качества и продолжительности жизни населения. Правильное питание — это рацион, который обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами в правильных пропорциях для поддержания здоровья и хорошего самочувствия. Оно включает в себя широкий спектр продуктов, таких как фрукты, овощи, злаки, бобовые, молочные продукты, мясо, рыбу, орехи и семена.

Сбалансированным питанием называется полноценное питание, включающее

в употребление все необходимые макро- и микроэлементы, благодаря которым происходит баланс между поступающей в организм энергией и тратимой на поддержку всех процессов жизнедеятельности. Богатая углеводами пища отлично утоляет голод (мучное, сладости), но пользы от таких продуктов крайне мало. Употребление в пищу сахара и хлебобулочных изделий лучше свести к минимуму.

### **Роль правильного питания на здоровье человека**

Здоровье - это общее физическое, психологическое и социальное благополучие человека, а не только отсутствие болезней или физических недугов. Это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней. Физическое здоровье означает, что органы и системы организма функционируют в норме, что позволяет человеку вести активный образ жизни без излишних ограничений. Правильное питание способствует укреплению иммунитета, поддержанию здоровья сердца, снижению риска развития ожирения, диабета и других заболеваний. Важно помнить, что каждый человек уникален, и оптимальный рацион может немного различаться для каждого индивида в зависимости от его потребностей и особенностей организма.

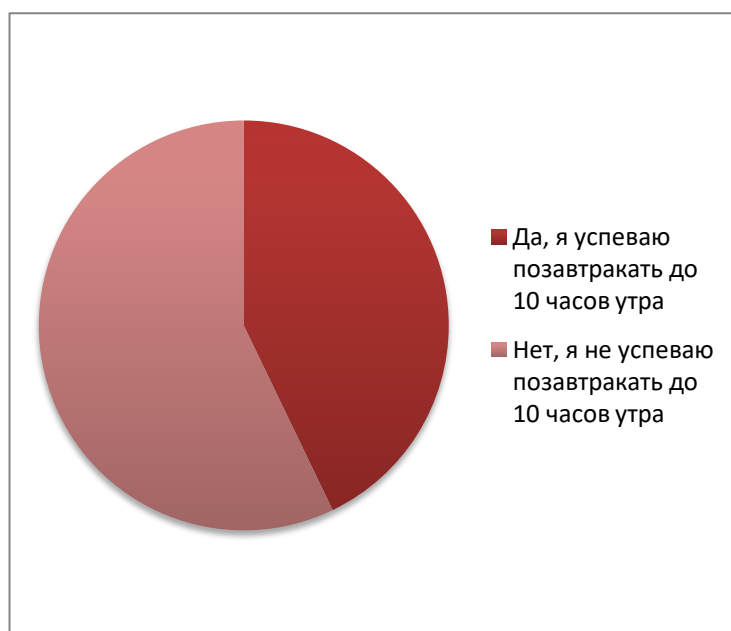
### **Исследование**

Было проведено исследование среди 40 респондентов. После чего были получены следующие результаты:

1. На вопрос «Сколько раз в день вы питаетесь?» 26 человек выбрали ответ – питаюсь 1-2 раза в день; 14 – питаюсь 3-5 раз в день

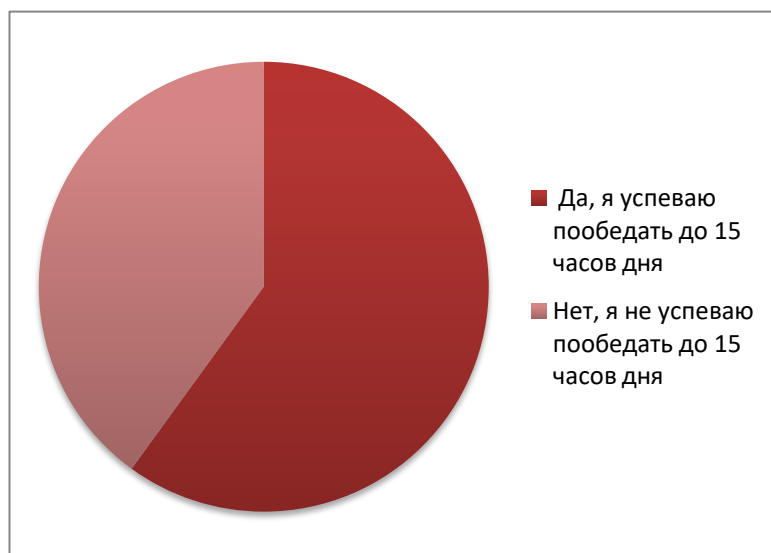
2. Успеваете ли вы позавтракать до 10 часов утра?

- Да, я успеваю позавтракать до 10 часов утра
- Нет, я не успеваю позавтракать до 10 часов утра



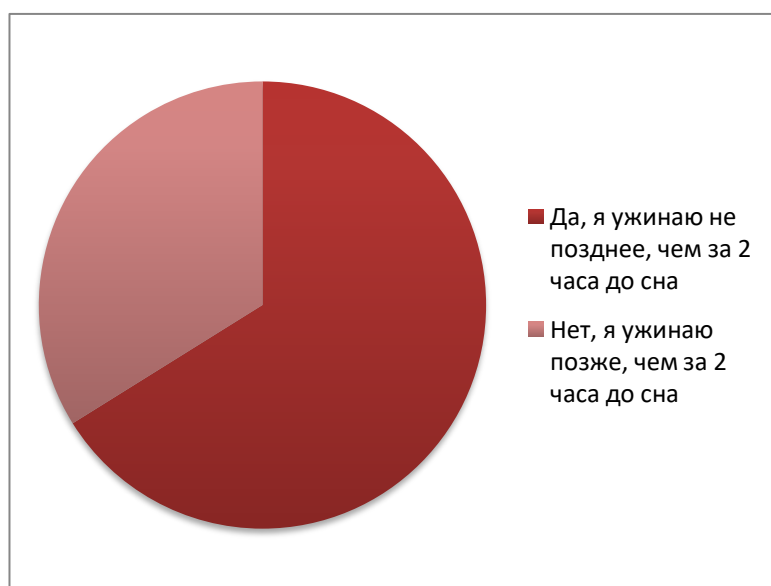
3. Успеваете ли вы пообедать до 15 часов дня?

- Да, я успеваю пообедать до 15 часов дня
- Нет, я не успеваю пообедать до 15 часов дня



4. Вы ужинаете не позднее, чем за 2 часа до сна?

- Да, я ужинаю не позднее, чем за 2 часа до сна
- Нет, я ужинаю позже, чем за 2 часа до сна



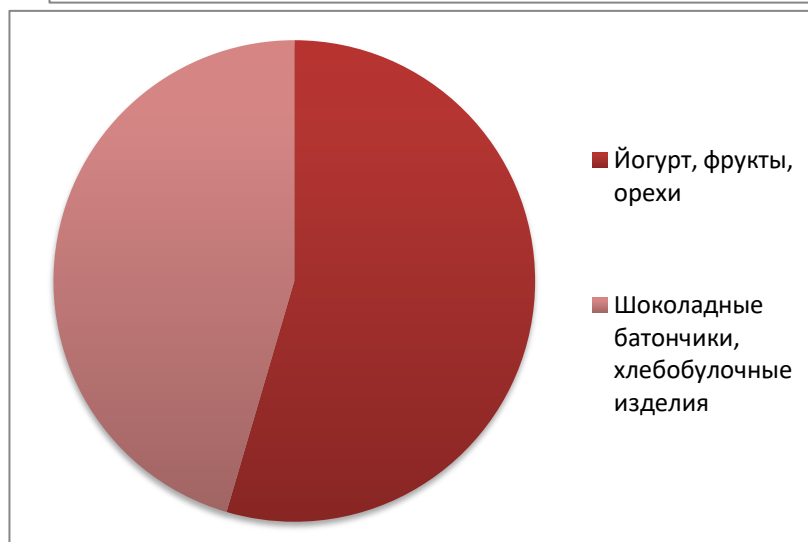
5. Как часто вы употребляете продукты из разряда фастфуд?

- Ежедневно
- 1-2 раза в неделю
- Не употребляю



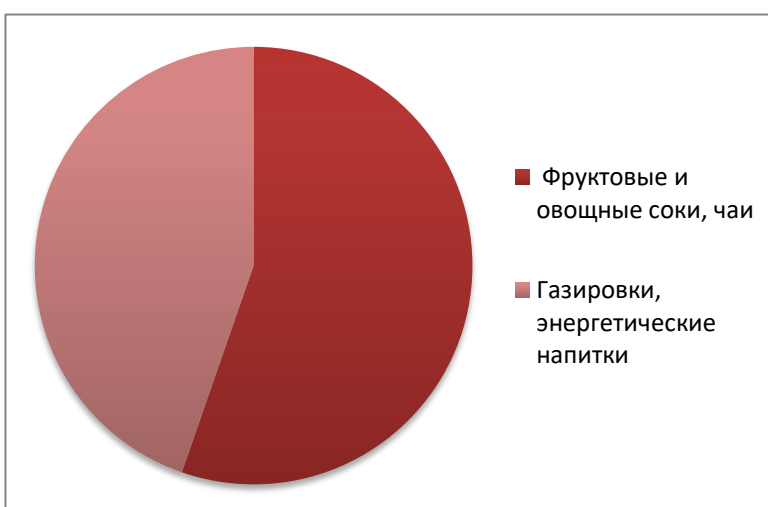
6. Что вы предпочтете в качестве перекуса?

- Йогурты, фрукты, орехи
- Шоколадные батончики, хлебобулочные изделия



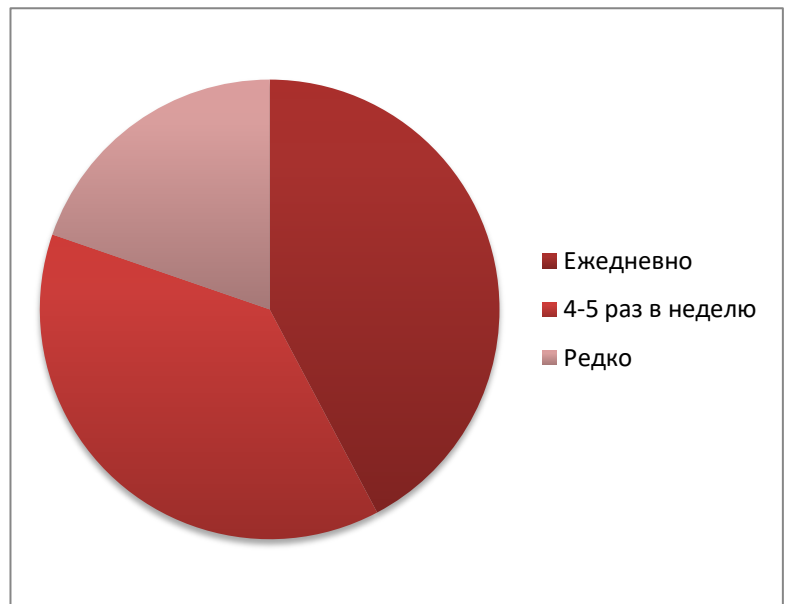
7. Какие напитки вы предпочитаете?

- Фруктовые и овощные соки, чай
- Газировки, энергетические напитки



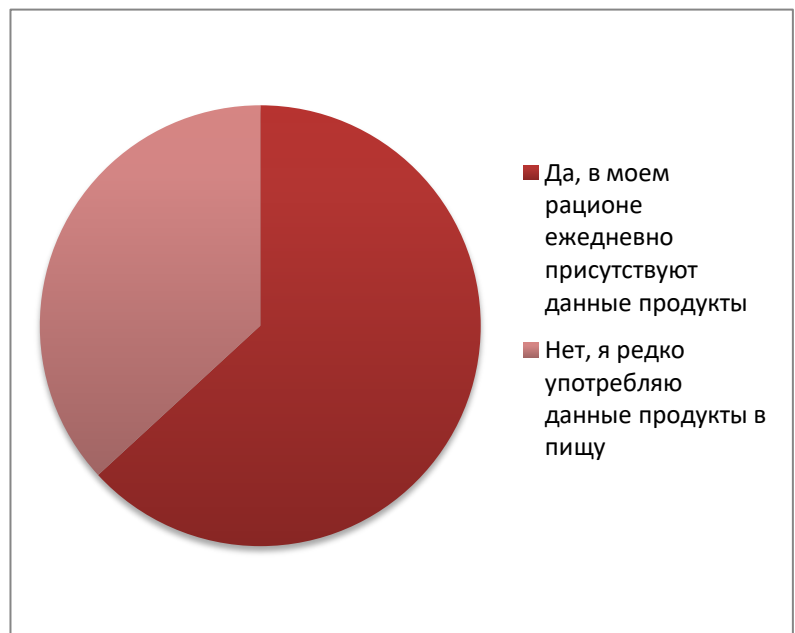
8. Как часто вы употребляете в пищу такие продукты как: кефир, творог, сметана?

- Ежедневно
- 4-5 раз в неделю
- Редко



9. В вашем рационе питания ежедневно присутствуют овощи, фрукты, мясо?

- Да, в моем рационе ежедневно присутствуют данные продукты
- Нет, я редко употребляю данные продукты в пищу



- 10. Также респондентов попросили охарактеризовать свое нынешнее состояние, вследствие чего 20 из них описали его как - отличное, здоров, бодр и весел; 7 - хорошее, иногда болею, но это не мешает мне быть бодрым; 3 выбрали вариант - плохое, часто болею, уныл и не весел.

## **Заключение**

Таким образом, проведенное исследование подтверждает важность роли правильного питания на здоровье человека. Исследование позволило выяснить, что, питание является правильным, если оно восполняет энергетические затраты организма, а также содержит все необходимые для жизнедеятельности витамины, макро-, микро- и ультрамикроэлементы, пищевые волокна. В результате исследований было выявлено, что, благодаря правильному питанию организм обеспечивается необходимыми питательными веществами, витаминами и минералами, поддерживая работу всех органов и систем. Это помогает предотвратить развитие различных заболеваний, таких как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и др.

## **Список используемой литературы**

1. А. Эйзенберг. и др. Фаст – фуд. - Мн.: Валев, 2001. - 656 с.
2. И.А. Котешева. Здоровый образ жизни и долголетие. – М.: РИПОЛ классик, 2008. - 96 с.: ил.
3. Быстрое питание [https://ru.wikipedia.org/wiki/Быстрое\\_питание](https://ru.wikipedia.org/wiki/Быстрое_питание)
4. Памятка «Как часто можно есть Фастфуд»  
[http://www.aif.ua/food/products/skolko\\_mozhno\\_est\\_fastfuda\\_bez\\_vreda\\_dlya\\_zdorovya](http://www.aif.ua/food/products/skolko_mozhno_est_fastfuda_bez_vreda_dlya_zdorovya)
5. Гогоулан Н. «Законы полноценного питания», Москва 2007г.
6. Уайт Е. «Основы здорового питания», «Эксмо», 2011 г.