

КОНЦЕПЦИЯ ПРАВИЛЬНОГО И РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

THE CONCEPT OF PROPER AND RATIONAL NUTRITION

Л. А. Лучинович
L. A. LUCHYNOVICH

Белорусский государственный университет
Минск, Беларусь
Belarusian State University
Minsk, Belarus
e-mail: Luchyno@bsu.by

В этой статье мы рассмотрим вопросы правильного и рационального питания, и как необходимо питаться для сохранения и поддержания здоровья. Тема правильного и рационального питания касается всех возрастных категорий, как детей, так и взрослых. Особенно остро этот вопрос касается студентов, в связи с изменением образа и условий жизни. Правильное питание – важное условие сохранения здоровья современного человека.

Ключевые слова: правильное питание, раздельное питание, рациональное питание, здоровье.

In this article, we will deal with the issues of proper and rational nutrition, and how one should eat to support and maintain health. The topic of proper and rational nutrition concerns all age categories, both children and adults. This issue is especially relevant for students, due to the change in lifestyle and living conditions. Proper nutrition is an important condition for maintaining the health of a modern individual.

Keywords: proper nutrition, separate meals, rational nutrition, health.

Питание играет главную роль в нашей жизни. С годами изменяется как образ жизни человека, так и структура питания в целом. Главным законом нормальной жизни является восполнение человеческого организма необходимыми элементами. Если мы не будем употреблять ту пищу, которая должна питать конструктивно, мы не сможем чувствовать себя здоровыми. Ни для кого не секрет, что здоровье является фундаментом для удовлетворения жизненных потребностей.

В зависимости от того, что и как мы едим, мы получаем работу нашего организма и функционирование наших систем. Здоровое или

рациональное питание, обеспечивает человеку нормальную жизнедеятельность, высокий уровень работоспособности организма, сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечивает максимальную продолжительность активной жизни.

Рациональное питание с точки зрения физиологии, это полноценное питание, где должны учитываться пол, возраст, характер и интенсивность труда, климатические условия обитания. Питание человека должно быть регулярным, полноценным и происходить в одно и то же время дня.

Полноценное, рациональное питание, является важным условием в профилактике болезней, поддержании и сохранении здоровья, сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию. А для детей это еще необходимое условие нормального развития и поддержания жизни. Для всего этого организму необходимы в нужном количестве белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли.

Рациональное питание в молодежном возрасте особенно велико, так как именно в этом возрасте (17–23 лет) организм человека требует повышенной энергии, умственных и физических затрат.

Соблюдение принципов правильного и рационального питания является важной составляющей биологического функционирования организма. Поступающая вместе с пищей энергия расходуется в процессе жизнедеятельности, и поэтому соотношение потребляемой пищи и расходуемой энергии, способно предотвратить социальные проблемы, проявляемые в личном плане, но сказывающиеся на здоровье молодежи, как дистрофия или ожирение [1].

При неполноценном питании организм не получает достаточное количество белков животного и растительного происхождения, это приводит, к тому, что человек страдает от болезней, приобретённых в результате неправильного питания. Белок – важный строительный элемент для организма, участвует в формировании, восстановлении и поддержании структуры тела, присутствует во всем теле – от мышц и внутренних органов до костей, кожи и волос.

К неправильному питанию можно отнести: недоедание и переедание, питание в фастфудах, частые приемы еды быстрого употребления в своем рационе, неправильное совмещение продуктов, отсутствие способности отличать полезные продукты от вредных, прием пищи перед сном [2].

Для поддержания жизни человеку необходимо питаться. Суть рационального питания основана на трёх принципах:

- равновесие между энергией, поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности на протяжении дня;
- удовлетворение потребности организма в определённом количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;
- соблюдение режима питания.

Существует четыре функции питания.

Первая функция питания основывается на обеспечении организма энергией, для выполнения любой работы.

Второй функцией является снабжение организма пластическими веществами, к которым относятся белки, и в меньшей степени – минеральные вещества, жиры и углеводы.

Третья функция, обеспечивает поступление в организм биологически активных веществ, необходимых для регуляции процессов жизнедеятельности. К этой группе веществ относятся ферменты и большинство гормонов, которые являются регуляторами химических процессов.

Четвертая функция, выполняет роль защиты организма и заключается в выработке иммунитета, как неспецифического, так и специфического. Реакция иммунного ответа организма на инфекцию зависит от качества питания и от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов. Неправильное питание способствует снижению общей иммунной системы и снижению сопротивляемости организма к самым разным заболеваниям, а полноценное питание с достаточным содержанием белков, жиров, витаминов и углеводов, усиливает иммунную систему и повышает сопротивляемость инфекциям.

Недостаточное питание – в сущности, вид нарушения питания, и эти термины часто используются взаимозаменяемо. Недостаточное питание часто бывает очевидным и это проявляется в пониженной массе тела, кости торчат, сухая и неэластичная кожа, сухие, ломкие волосы и легко выпадают. Недостаточное питание – приводит к нехватке калорий (т. е. недостаточное потребление пищи в целом) или белка. Дефицит витаминов и минералов принято считать отдельными нарушениями.

Нарушение питания – это нарушение баланса между питательными веществами, которые нужны организму, и питательными веществами, которые он получает. Таким образом, нарушение питания включает в себя как избыточное питание (потребление слишком большого количества калорий или какого-либо конкретного питательного вещества – белка, жира, витамина, минерала или пищевой добавки), так и недостаточное питание [3].

Как же питаться с пользой для здоровья?

Последствия неправильного питания сильнее отражаются на людях, которые ведут малоподвижный или сидячий образ жизни. К этой категории относятся школьники, студенты и люди умственного труда. Большую часть дня они проводят за партами, сидят в аудиториях, за компьютером и поэтому попадают в группу риска. Из-за низкой двигательной и физической активности и непродуманного рациона питания они чаще страдают от лишнего веса, проблем с пищеварением, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Основное правило правильного питания, начинать день с полноценного завтрака. Многие пропускают утренний прием пищи, потому что жалко времени, хочется подольше поспать или просто лень готовить.

Основными принципами рационального режима питания для всех возрастных групп является учащение в приемах небольших порций и полным исключением приемов больших порций и исключение длительного промежутка между приемами порций. Наиболее физиологически обоснованный режим питания в современном мире предусматривает четырех- и пятиразовое питание, когда промежуток между приемами еды не превышает 4–5 часов, что создает равномерную нагрузку на организм пищеварительного аппарата и обеспечивается высокое воздействие ферментов на пищу.

Принципы здорового питания для каждой возрастной группы заключаются в том, что все возрастные группы нуждаются в здоровом питании, для этого следует придерживаться:

- сбалансированности между энергетической ценностью рациона питания и расходом калорий;
- соответствие питания физиологическим потребностям организма;
- равновесие между приемом и расходом основных продуктов пищевой продукции белков, жиров, углеводов, минералов.
- снабжение организма необходимым количеством питательных веществ;
- придерживайтесь правильного режима питания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Правильное и рациональное питание нормализует общее состояние организма, поддерживает высокое его рабочее состояние, умственное и физиологическое развитие, способствует повышению продолжительности жизни и активному долголетию.

Основными элементами рационального питания являются сбалансированность и правильный режим питания. Основная задача современной науки о питании – внедрение принципа сбалансированности в питание разных возрастов и профессий населения.

Здоровое питание должно быть направлено на поддержание и повышение здоровья, сохранение хорошего настроения и состояния здоровья, совершенствование адаптивных способностей организма, повышение работоспособности и иммунитета. На протяжении всей жизни человек должен питаться в зависимости от физиологических потребностей, изменяющихся в процессе роста, развития, старения [4].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Анисимов, А. Ю., Алькин, А. А.* Влияние нерационального питания на организм человека // Гуманитарные научные исследования. 2017. № 7 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://human.snauka.ru/2017/07/24291> – Дата доступа: 18.02.2024.
2. Научно-исследовательский проект «Рациональное питание – закон здорового функционирования организма» Наука и образование. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://eee-science.ru/item-work/2021-3683/> – Дата доступа: 20.02.2024.
3. *John E. Morley.* Недостаточное питание – Заболевания, связанные с питанием – Справочник MSD Версия для потребителей. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.msmanuals.com/ru> – Дата доступа: 20.02.2024.
4. Рекомендации по здоровому питанию для различных групп населения. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.af-fbuz.ru> – Дата доступа: 21.02.2024.