

*П.О. Потапова*

*P.O. Potapova*

МАОУ СОШ № 22, г. Екатеринбург

MAOU School No. 22, Ekaterinburg

polya.pot@yandex.ru

## **Здоровое питание**

### **Healthy Eating**

***Аннотация.** В этой статье говорится о принципах здорового питания. О том, как это влияет не только на системы органов человека, но и организм в целом. Также автором даются рекомендации по соблюдению принципов здорового питания.*

***Abstract.** This article talks about the principles of healthy eating. About how this affects not only the systems of human organs, but the body as a whole. The author also gives recommendations on the principles of healthy eating.*

***Ключевые слова:** здоровое питание, эндокринные нарушения, ишемическая болезнь сердца, артрит артроз, злокачественные опухоли, старение, витамины, органические вещества, неорганические вещества.*

***Keywords:** healthy nutrition, endocrine disorders, coronary heart disease, arthritis arthrosis, malignant tumors, aging, vitamins, organic substances, inorganic substances.*

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Оно помогает человеку сохранять работоспособность, избегать различных заболеваний, поддерживать нормальный вес, увеличить продолжительность жизни. Соблюдение принципов правильного питания, как и здорового образа жизни в целом – это самодисциплина. На здоровое питание нужно переходить постепенно, чтобы это не было стрессом для организма.

Почему это так важно? Здоровая еда в сочетании с регулярной физической активностью помогает снизить риск возникновения различных хронических заболеваний внутренних органов и эндокринных нарушений, в том числе ожирения, сахарного диабета, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, артритов и артрозов, заболеваний желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей. Сбалансированное питание жизненно необходимо детям и беременным, кормящим матерям и пожилым людям, спортсменам, причем рацион здорового питания в каждом конкретном случае будет значительно отличаться.

Здоровое правильное питание должно обеспечивать организм необходимыми для его роста, нормального развития и жизнедеятельности веществами, причем поступление этих веществ должно быть адекватным, соответствуя потребностям органов и тканей данного человека в энергии, витаминах и микроэлементах. Полноценное правильное питание помогает улучшить умственную и физическую работоспособность, а значит повысить успехи в учебе, настроение, жизненную активность.

Здоровая еда помогает укрепить защитные силы организма, повысить сопротивляемость к инфекциям и даже значительно снизить риск возникновения злокачественных опухолей. Соблюдая основные правила здорового питания можно продлить активные годы жизни, увеличить ее продолжительность, замедлить старение.

Чтобы организм получал все необходимые питательные вещества и полностью их усваивал необходимо соблюдать основные правила здорового питания:

Белки, жиры, углеводы в соотношении 1:1:4 у здорового человека с нормальным весом и при отсутствии сопутствующих заболеваний.

Питание должно быть не только умеренным и регулярным, но и разнообразным, т.е. содержать продукты и растительного и животного происхождения. Ежедневное потребление калорий не должно превышать их расход.

Наличие незаменимых аминокислот, омега-3, 6, 9 ненасыщенных жирных кислот в необходимом количестве, преобладание медленных углеводов с низким гликемическим индексом.

Достаточное количество витаминов А, группы В, С, Е, К, РР и др., а также макро- и микроэлементов – железа, фосфора, калия и кальция, йода и цинка, магния, фтора.

Оптимальный способ приготовления здоровой пищи – в сыром виде (овощи и фрукты), на пару или на гриле.

Нерегулярный приём пищи приводит к нарушению пищеварения. Соблюдайте правильный режим питания – прием пищи 3-4 раза в день с промежутками 4,5-5 часов. В варианте пятиразового питания следует питаться практически каждые 2-2,5 часа. При более длительных промежутках – использовать перекусы в виде свежих фруктов, сухофруктов, орехов или кисломолочных продуктов. Последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна. Есть надо медленно.

Пейте воду. Вода и освежит, и ускорит метаболизм, и повысит работоспособность. Пейте не меньше 2-2,5л воды в сутки. Более полезна некипяченая вода, очищенная с помощью фильтра.

С возрастом калорийность суточного рациона должна снижаться в основном за счет животных жиров и углеводов (хлеб, картофель, сахар). Количество белков должно оставаться прежним. За завтраком и обедом необходимо употреблять белковую пищу.

Жидкие блюда, приготовленные на мясных, рыбных, овощных и грибных отварах, способствуют выделению желудочного сока. Супа вполне достаточно для переваривания вторых блюд: мяса, рыбы, круп, картофеля и др. Сладкое едят в конце обеда, тогда сахар усваивается организмом относительно легко.

Употребляйте нежирные кисломолочные продукты. Кефир содержит животный белок, который не менее ценен белков мяса и рыбы, и полезен для пищеварения.

Современные продукты питания содержат в своем составе большое количество соли. Избыток соли способствует задержанию жидкости в организме, что увеличивает циркуляцию крови и создает нагрузку на сердце. Суточная норма употребления соли для взрослого человека составляет 15 грамм.

Прислушивайтесь к своему организму и не ешьте, если вы не голодны. Это важное правило для поддержания нормального веса. Питание по часам, в конечном итоге, регулирует сон, нервную систему, нормализует состояние сосудов и давление.

Ограничивайте получение энергии из жиров. Насыщенные жиры (животные, твёрдые растительные жиры) – должны составлять до 1/3 потребляемых жиров, остальные 2/3 жиров должны быть ненасыщенными, жидкими жирами. При употреблении молока и молочных продуктов следует отдавать предпочтение продуктам с пониженной жирностью. Старайтесь не употреблять пищу, содержащую трансжирные кислоты. Стремитесь к увеличению доли фруктов, овощей, цельных зёрен, бобовых и орехов в ежедневном рационе. Именно из этой пищи следует получать 50-60 % всей энергии.

Главный принцип здорового питания – сбалансированность. Начиная с элементарного соотношения потребляемых нами калорий и нашей двигательной активности и заканчивая разумным балансом продуктов из разных групп. Сбалансированность питания, в первую очередь, отражает соответствие калорийности пищи тому, сколько энергии человек расходует, насколько активно он двигается. Меняя баланс основных компонентов пищи (углеводов, белков и жиров), можно построить рацион правильного питания.

#### **Список литературы**

1. Арсеньева Т.П., Баранова И.В. Основные вещества для обогащения продуктов питания // Пищевая промышленность. – 2007. - №1. – С. 6-10.
2. Батурин А.К., Мендельсон Г.И. Питание и здоровье: проблемы XXI века // Пищевая промышленность. – 2005. - №5. – С. 38-40.

3. Богатырев А.Н. Качество пищи и культура питания // Пищевая промышленность. – 2006. - № 7, 8.
4. Ипатова Л.Г. и др. Пищевые волокна в продуктах питания // Пищевая промышленность. – 2007. - №5. – С. 8-12.
5. Кудряшова А.А. Культура, экология и питание современного человечества // Культура здоровой жизни. – 2008. - №2. – С. 42-46.
6. Сизенко Е. Качество производства продуктов питания // Экономист. – 2006. - №7. – С. 28-35.