

## **Рациональное питание**

Цель нашей работы – сформировать у студентов представление о правильном питании. Рациональное питание – компонент здорового образа жизни. Еще в древние времена отмечено, что от характера и качества пищи, того, как и в каких объемах ее принимает человек, во многом зависит состояние его здоровья. Проблема питания включена в число важнейших глобальных проблем, которые выдвинуты ООН перед человечеством наряду с такими проблемами, как охрана окружающей среды, обеспечение энергией и др. Большая часть населения земного шара, преимущественно в слаборазвитых странах, получают неполноценное питание. Вместе с тем огромное значение придается сейчас взаимосвязи питания и здоровья в странах с высоким уровнем жизни, где очень большая часть населения страдает от болезней, приобретенных в результате неправильного питания.

Рациональное питание – это питание, достаточное в количественном и полноценное в качественном отношении, удовлетворяющее потребности организма и обеспечивающее необходимый уровень обмена веществ. Рациональное питание строится с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности, климатических условий, национальных и индивидуальных особенностей. Кроме этого есть основные правила, которые нужно соблюдать всем для хорошего самочувствия и нормальной работы всего нашего организма [1].

Правильное питание включает в себя несколько основных правил:

*Первое правило:* сбалансированность пищевых веществ. Набор продуктов при каждом основном приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен доставлять организму человека незаменимые пищевые вещества – белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества в рациональном соотношении. Для нормальной жизнедеятельности человека требуется не только снабжение его

адекватным (соответственно нуждам организма) количеством энергии и пищевых веществ, но и соблюдение определенных взаимоотношений между многочисленными факторами питания, каждому из которых принадлежит специфическая роль в обмене веществ.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) под сбалансированным питанием понимает правильное соотношение в рационе необходимых пищевых веществ. Соотношение в рационе – белки : жиры : углеводы (Б: Ж: У) = 1:1:4 (при умственной работе 1 :0,8 :4) [2].

Белки имеют большое значение в жизнедеятельности организма. Без белков невозможна жизнь, рост и развитие организма. Это пластический материал для развития клеток и межклеточного вещества. Белки входят в состав гормонов, иммунных тел, ферментов. Они участвуют в обмене витаминов, минеральных веществ, в доставке кровью кислорода, липидов, углеводов, витаминов, гормонов, лекарственных веществ.

Белки выполняют целый ряд функций: структурная; белки необходимы для роста и развития организма и для возобновления клеток и тканей; транспортная; дыхательная; каталитическая; защитная.

В науке о питании известно около 80 видов аминокислот. Только 25 их них играют существенную роль в пищеварении. К незаменимым аминокислотам относятся: триптофан, лизин, метионин, лейцин, изолейцин, валин, треонин.

Белки содержатся в продуктах животного и растительного происхождения. Белки содержатся в яйцах, молоке, мясе, рыбе, бобовые, грибы, крупы из цельных зерен и др.

Жиры – незаменимые продукты питания в обеспечении многообразных жизненных функций организма. Они являются подлинным концентратом энергии.

В организме человека жиры усваиваются в виде жирных кислот. Насыщенные жирные кислоты (стеариновая, пальмитоновая, капроновая, масляная и др.) легко синтезируются в организме человека. Биологические свойства их невысокие, так как они отрицательно влияют на функцию печени,

жировой обмен; развивается атеросклероз в связи повышением холестерина в крови. Такими жирными кислотами богаты животные жиры (бараний, говяжий); растительные масла (кокосовое). У них высокая температура плавления (40-50 °С) и низкая усвояемость.

Ненасыщенные жирные кислоты: это олеиновая, линолевая (омега-6), линоленовая (омега-3), арахидоновая. По своим биологическим свойствам они относятся к жизненно важным веществам, их называют витаминами. Они повышают пластичность и снижают проницаемость кровеносных сосудов, предупреждают образование тромбов, принимают участие в жировом и холестеринном обмене. Содержатся в свином жире, подсолнечном, кукурузном маслах, рыбьем жире. Эти жиры имеют низкую температуру плавления и высокую усвояемость. Биологическая ценность жира увеличивается из-за содержания в нем жирорастворимых витаминов А и D (жир рыб, сливочное масло), витамина Е (растительные масла).

Жиры в оптимальном количестве необходимы для нормальной жизнедеятельности организма.

Углеводы – это органические соединения. Энергетическая ценность 1 гр углеводов составляет 4 ккал. Они необходимы для обеспечения обмена веществ. Углеводы выполняют и пластическую роль, так как входят в состав клеток и тканей, стимулируют усвоение белков, способствуют нормальной деятельности печени, мышц, нервной системы, сердца и других органов. Углеводы обладают способностью накапливаться в организме в виде гликогена в печени и мышцах.

Если в организм человека поступает недостаточное количество углеводов, то энергия образуется при значительных физических нагрузках из запасного жира и даже белка организма. При избыточном поступлении углеводов в организм человека они превращаются в жиры. Углеводы подразделяются на:

– простые (моносахариды) – имеют сладкий вкус и хорошо растворяются в воде. К ним относятся глюкоза, фруктоза (содержатся во фруктах и меде), галактоза и маноза;

– сложные (полисахариды) - сложные углеводы, обладают несладким вкусом, не растворимые в воде (крахмал, клетчатка, гликоген).

Благодаря клетчатке происходит стимуляция перистальтики кишечника. Она способствует развитию полезных бактерий, тем самым, улучшая пищеварение. Недостаток клетчатки в рационах способствует ожирению, развитию запоров, возникновению рака толстого кишечника, желчно-каменной болезни сердечно-сосудистых заболеваний.

Соотношение в рационе абсолютных количеств белков, жиров и углеводов рекомендуется 1:1:4.

Так же соотношение количества белков, жиров и углеводов может различаться из-за разных энергетических затрат организма, связанные с физическим или умственным трудом. [3]

*Второе правило:* правильное употребление питьевой воды. Роль воды в жизни человека неоспоримо высока. Она служит основой для хорошего функционирования всего организма. Она составляет почти три четверти веса взрослого человека. Некоторая ее часть, находится внутри клеток организма, некоторая расположена во внутриклеточном веществе, некоторая в плазме крови. Ее обязанностями является транспортировка к тканям организма кислорода. Вода требуется для правильного протекания пищеварительного и циркуляционного процесса, являясь при этом естественным очистителем организма от шлаков и токсинов. Она является транспортировщиком полезных питательных веществ по всему телу, способствует восстановлению тканей.

Не рекомендуется водой запивать еду, следует пить ее за 30 минут до (подготовка кишечника к работе) и 30 минут после еды, если еду запивать жидкостью, то это может привести к растяжению желудка или просто некомфортным ощущениям.

*Третье правило:* постоянство приемов пищи по часам суток. Каждый прием пищи сопровождается определенной реакцией организма - выделяются слюна, желудочный сок, желчь, сок поджелудочной железы и т.д. Выработка постоянного стереотипа в режиме питания имеет большое значение для условно-рефлекторной подготовки организма к приему и перевариванию пищи. Избранное для завтрака, обеда и ужина время суток, естественно, может варьировать в довольно широких пределах в зависимости от производственной деятельности человека. Однако важно, чтобы время между завтраком и обедом, а также между обедом и ужином составляло 3-4.5 ч. После ужина до начала сна должно пройти 3-4ч.

*Четвертое правило:* дробность питания. Дробное питание (5-6 раз в день) подавляет возбуждение пищевого центра и снижает аппетит. При этом иногда достаточно одного яблока или стакана кефира. Одно- или двухразовое питание нецелесообразно и даже опасно для здоровья. При двухразовом питании инфаркт миокарда, острые панкреатиты встречаются значительно чаще, чем при трех- и четырехразовом питании, и это объясняется обилием одномоментно потребляемой пищи при двухразовом питании. Здоровому человеку рекомендуется трех- или четырехразовое питание: завтрак, обед, ужин и стакан кефира или яблоко перед сном. Когда позволяют условия, то можно вводить в режим питания один или два дополнительных приема пищи: между завтраком и обедом и между обедом и ужином. С дополнительными приемами пищи не должно увеличиваться общее количество потребляемой пищи за день.

*Пятое правило:* употребляйте меньше сахара, соли. В вашем рационе должно быть меньше простых углеводов, а большая их часть должна приходиться на первую половину дня. Перестаньте солить свои блюда, но чтобы они не казались пресными, ароматизируйте их. Пряные травы, соевый соус, лук, чеснок помогут вам использовать минимум соли. В день вы даже не имеете представления о том, сколько соли вы съедаете.

Подводя итоги всего выше изложенного можно сказать, что правильное питание предусматривает необходимость учитывать, с одной стороны,

потребности организма в основных питательных веществах и энергии, с другой – содержание этих веществ в пищевых веществах и их энергетическую ценность. Неправильное питание является одной из главных причин возникновения заболеваний различных систем органов, том числе ЖКТ, сердечно-сосудистая система, и заболевания связанные с нарушением обмена веществ. Рациональное питание оказывает воздействие на сохранение и улучшение здоровья, работоспособности [2].

#### *Список литературы*

1. Толстая. О.В. Здоровый образ жизни и правильное питание. [Электронный ресурс] – Режим доступа. <http://www.cge91.ru/2012/04/zdorovyj-obraz-zhizni-i-pravilnoe-pitanie/>. (Дата обращения 20.11.2014).
2. Ананина С.В. Принципы рационального питания. [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://depzdrav.gov.kz/journal/view/18/3489?version=easy>. (Дата обращения 20.11.2014).
3. Смоляр В.И. Рациональное питание. Киев: Наукова думка. 1991г. 368 с.

**Зайцев Н.М., Олькова З.В.**

Сургутский государственный педагогический университет,  
г. Сургут

### **Влияние стресса на здоровье человека**

Организм человека подвержен влиянию внешних условий: климатических, социальных, психологических, экономических. Часто данные условия сталкивают нас со стрессовыми ситуациями. Мы попытались изучить влияние стресса на организм человека, возможные последствия и рассмотрели пути выхода из данного состояния, не причиняя вред здоровью.

Многими учеными стресс определяется как сильная неблагоприятная для организма психологическая и физиологическая реакция на воздействие экстремальных факторов, угрожающих благополучию человека. При развитии стресса определяющим моментом является психологическая оценка ситуации. Стресс может развиваться, как при наличии реальных признаков угрожающих факторов, так и при представлении возможной угрозы, на основе прошлого опыта. Кроме того, немаловажную роль играют личностные характеристики