

Питание и здоровье.

Хорошо известно, что всякую болезнь легче и лучше предупредить, чем лечить, особенно, когда она уже развилась. К сожалению, медицина еще не всегда знает, что нужно делать, чтобы не допустить возникновения того или иного заболевания. Однако в отношении болезней пищеварительного аппарата (гастриты, язвенная болезнь, холецистит, панкреатит и др.) известно многое. И это многое можно определить в нескольких словах – с ранних лет и в течение всей жизни нужно соблюдать элементарный режим питания, а также режим труда и отдыха, бодрствования и сна. Казалось бы, очень простая рекомендация и выполнить ее несложно. Тем не менее, многими людьми она не выполняется и поэтому полезно рассказать о том, что такое режим питания и каким образом его систематическое нарушение приводит к тем или иным заболеваниям.

Состояние здоровья зависит от нескольких основных факторов: от системы здравоохранения - на 8-12%, состояния окружающей среды – на 20-25%, от наследственных факторов – на 18-20%, и что полностью установлено наукой – на 52-55% оно зависит от социально-экономических условий и образа жизни человека.

Одним из главных составляющих здорового образа жизни является правильное питание. Правильное питание – это такой способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, т.е. это здоровое питание. Здоровое питание требует потребления с пищей необходимого количества энергии, а также достаточного потребления незаменимых пищевых веществ, в число которых входят витамины, микроэлементы, белки, жиры, углеводы, незаменимые аминокислоты и незаменимые жирные кислоты. В настоящее время известно, что для жизненного равновесия организму необходимо более 60 видов пищевых веществ.

Думаю, что вам будет интересно узнать, в каких пищевых продуктах они преимущественно содержатся:

- белки (мясо, рыба, птица, сыр, яйца, бобовые, орехи и др.)
- жиры (сливочное масло, маргарин, колбасы, сало, растительное масло)
- углеводы (хлеб, каши, макаронные изделия, рис, картофель, кукуруза, сахар)
- витамины группы А (печень, зелень, листовые овощи, фрукты и овощи желтого и оранжевого цвета, желток)
- витамины группы С (цитрусовые и соки из них, спаржа, цветная капуста, яблоки, помидоры)

- кальций (молоко и молочные продукты, морепродукты, сухофрукты)
- железо (печень, мясо, желток, моллюски, сушеные бобы и горох, чернослив, курага)

Потребности человека в различных пищевых веществах связаны с его энергетическими потребностями, возрастом, полом, ростом и весом. На потребность в пищевых веществах влияют также такие факторы образа жизни как уровень физической активности, стрессы, курение, потребление алкоголя. Но ни один пищевой продукт в отдельности не содержит всех пищевых веществ в оптимальных количествах и правильных соотношениях. Вот почему здоровое питание возможно только при употреблении разнообразных пищевых продуктов.

Сегодня немало людей страдает от болезней, связанных с неправильным питанием. Неправильный рацион питания может вызвать такие заболевания, как диабет, кариес, повышенное артериальное давление, стенокардию, рак (желудка, толстой кишки и даже молочных желез), ожирение, которое в свою очередь увеличивает риск развития атеросклероза, ишемической болезни сердца и многие другие.

Во многих семьях есть больные, чье заболевание связано с неправильным питанием. А в вашей семье кто-нибудь имеет одно из выше перечисленных заболеваний? Если это так, то вы тоже имеете повышенный риск ими заболеть. Но когда вы посмотрите на своих знакомых и других людей вокруг вас, которые болеют из-за неправильного питания, то будете вынуждены признать, что должны заботиться о себе уже сейчас, чтобы не заболеть в будущем.

Одним из наиболее видимых признаков нарушения питания является все большее распространение избыточного веса или ожирения. Потребность человека в энергии формируется ее расходом на жизнеобеспечение (т.е. на энергетическое обеспечение обмена веществ, функционирование внутренних органов и обеспечение минимального мышечного тонуса) и на осуществляемую им трудовую деятельность. Если расход энергии меньше потребляемой, то избыток энергии накапливается в виде жира в жировой ткани, и, в конце концов, человек становится тучным. Состояние ожирения обычно определяется индексом массы тела свыше 30.

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}$$

Нормальным диапазоном ИМТ следует считать диапазон от 20 до 25, диапазон от 25 до 30 определяется как «избыточная масса тела», а свыше 30 – ожирение.

Врачи-диетологи рекомендуют 4-х разовый прием пищи: перед работой – завтрак, через 3-4 часа – обед, затем полдник и за 2-3 часа до сна – ужин. Наибольшее количество пищи (до 2/3) организм должен получать в период

активной деятельности – в завтрак и обед. В это время обмен веществ проходит более энергично. Поэтому процесс пищеварения протекает интенсивнее и пищевые вещества полностью «сгорают» и усваиваются. Поэтому на завтрак мы должны получить 25% суточного рациона, на обед – 35-40%, на полдник – 15% и на ужин – 20-25%. К сожалению, в жизни часто бывает, что вместо обеда мы перебиваемся сухомыткой, а основной прием пищи совершаем вечером, незадолго до сна. Такой режим питания приносит нам только вред, так как для нормальной деятельности центральной нервной системы очень необходим систематический отдых, который и происходит во время сна. В это время прекращается функция почти всего головного мозга, и даже его жизненно-важные центры резко ослабляют свою деятельность, сводя ее к необходимому минимуму. Между тем прием пищи на ночь сопровождается усиленным процессом пищеварения, в результате которого потоки нервных импульсов чрезмерно возбуждают нервные центры и клетки головного мозга. Поэтому глубокий сон не наступает. После такого сна человек встает плохо отдохнувшим. Происходит это потому, что центральная нервная система не получила полноценного отдыха.

Таким образом, мы выяснили, что питание – это целая наука, о том, как наш организм усваивает продукты, которыми мы пользуемся. И хоть эта наука очень сложная, знание нескольких полезных советов поможет каждому из вас выработать в себе навыки здорового питания.

- Разнообразьте свой рацион
- умеренно употребляйте сахар и сладости
- не злоупотребляйте острым и соленым
- отдавайте предпочтение овощам и фруктам
- отдавайте предпочтение продуктам с низким содержанием жира и холестерина

Поддерживайте здоровый вес, ведь в любом возрасте стройность фигуры – это не только красота, но и здоровье. Если вы хотите быть стройными – увеличьте физическую активность: начинайте день с зарядки, больше занимайтесь спортом, ходите пешком. Полезен также физический труд. Выходные дни используйте для туристических походов, прогулок в лес, работы в саду. Будьте здоровы!