

## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Вопросы питания стоят сегодня в центре внимания медицины. Во всех странах постоянно возрастает интерес к ним самых различных слоев населения, научных работников и государственных органов. 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.

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, одной из разновидностей которого является переедание.

Целью этой работы мы поставили изучение, анализ и обобщение специальной литературы в области понятия «рациональное питание», а конкретной задачей – объяснить, разработать и на собственном опыте доказать, что это очень важный вопрос для здоровья.

Всем известно, что питание абсолютно необходимо для поддержания жизни. Анализ литературных источников позволил установить три функции питания.

Первая функция заключается в снабжении организма энергией (т.к. любого человека можно сравнить с любой машиной, совершающей работу, но требующей для этого поступления топлива).

Вторая функция питания заключается в снабжении организма пластическими веществами, к которым, прежде всего, относятся белки, в меньшей степени – минеральные вещества, жиры и в еще меньшей степени – углеводы.

Третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.

Сравнительно недавно появились данные о существовании еще одной (четвертой) функции питания, которая заключается в выработке иммунитета, как неспецифического, так и специфического.

Сколько химических веществ расходует организм взрослого человека в процессе жизнедеятельности, столько же должно поступать их с продуктами питания. Кроме того, все пищевые вещества делятся на заменимые и незаменимые. К последним относятся незаменимые аминокислоты (валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан и фенилаланин), незаменимые жирные кислоты (линолевая, линоленовая), витамины и минеральные вещества.

Теория сбалансированного питания, которую в нашей стране широко и углубленно разрабатывал академик АМН СССР А.А.Покровский, заключается в установлении тесной связи питания с процессами обмена веществ.

Рациональное питание должно основываться на теории сбалансированного питания и предусматривать правильный режим потребления пищи. Необходимо знать и соблюдать три принципа рационального питания: умеренность, разнообразие, режим приема пищи.

Умеренность в питании необходима для соблюдения баланса между энергией, поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности (т.к. закон сохранения энергии в природе является абсолютным).

Второй принцип рационального питания – разнообразие. Все многообразие продуктов питания складывается из различных комбинаций пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Естественно, что различные пищевые продукты имеют разный химический состав.

Оптимальным в рационе практически здорового человека является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4. Это соотношение наиболее благоприятно

для максимального удовлетворения как пластических, так и энергетических потребностей организма человека.

Витамины занимают особое место в питании, являясь его незаменимым фактором. Такие заболевания, как цинга, пеллагра, рахит, полиневрит (болезнь бери-бери), некоторые виды анемии (малокровие) и гемофилии (усиленное кровотечение), а также многие другие неоднократно поражали значительные контингенты людей в результате резкого уменьшения в их пище тех или иных витаминов.

Третий принцип рационального питания – режим приема пищи. Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Необходимо иметь в виду, что в результате определенной инерции возбуждения пищевого центра аппетит сохраняется еще некоторое время даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.

Четыре основных принципа режима питания:

1. Первым принципом является постоянство приемов пищи по часам суток.
2. Вторым принципом является дробность питания в течение суток. Одно- или двухразовое питание нецелесообразно и даже опасно для здоровья ввиду слишком большого количества потребляемой пищи. Рекомендуется трех- и четырехразовое питание.
3. Третьим принципом режима питания является максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приеме пищи.
4. Наконец, четвертый принцип режима питания заключается в правильном физиологическом распределении количества пищи по ее приемам в течение дня. Наиболее полезен такой режим, когда на завтрак приходится около трети общего количества суточного рациона, на обед – несколько более трети и на ужин – менее трети.

В процессе исследования мы пытались в течение 3-х экспериментальных месяцев соблюдать перечисленные выше методы преобразования своего режима питания. Эксперимент показал, что с помощью данных методов питания (даже которые мы соблюдали не всегда) удалось достигнуть больших результатов, они благотворно повлияли на организм, физическую выносливость его и способность противостоять болезням. В течение последних 3-х месяцев не было отмечено никаких серьезных отклонений в состоянии здоровья, хотя многие однокурсники переболели за этот период различными простудными заболеваниями.