

# Питание и жизнь.

Тема о здоровом питании очень актуальна, так как человек принимает пищу каждый день. Питание является необходимым и первым условием жизни. Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, как питается человек и получает ли он с пищей достаточное количество питательных веществ, витаминов и минералов.

От питания зависят: стабильная работа всего организма, полноценное усваивание всех полезных веществ и элементов, быстрое и правильное протекание процессов обмена в системе пищеварения, крепкое здоровье и хороший иммунитет.

Часто современные люди ведут малоактивный образ жизни, находятся в стрессовых ситуациях, живут в мегаполисах с плохой экологией и очень мало времени уделяют своему питанию, предпочитая быстро и недорого перекусить в фаст-фудах. Мы решили рассмотреть проблему питания именно потому, что это основной фактор, определяющий самочувствие человека. Наша цель – узнать, что же считается здоровым питанием, и какую пользу или вред приносят различные продукты питания.

## **Общие основы правильного питания:**

1. Пища должна быть свежей. При хранении неизбежно ухудшаются диетические качества. Приготовленную еду нельзя оставлять надолго. В ней начинают идти процессы брожения и гниения. Лучше кушать еду сразу после приготовления.

2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Если вы питаетесь на рабочем месте, лучше заказывать доставку готовых обедов в офис. Это позволит вам поддерживать разнообразный и сбалансированный рацион. Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше биологически активных веществ поступает в организм.

3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты. В сырых плодах сконцентрирована живительная сила, в них сохраняется значительно больше витаминов и микроэлементов, чем в вареных. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов. Для людей с избыточным весом, флегматичным, склонным к депрессивным состояниям очень хорошо включать в рацион сырые овощи и фрукты, для повышения скорости обменных процессов. Людям же с повышенной возбудимостью лучше есть овощи и фрукты, приготовленные на пару или в духовке.

4. Сезонность питания. Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи. Зимой, напротив целесообразно добавлять в рацион питания продукты, богатые белками и жирами.

5. Ограничение в питании. Увеличение веса всегда развивается на фоне энергетического дисбаланса, поэтому для снижения массы тела необходимо ограничивать энергетическую ценность рациона питания. Кроме того, переизбыток снижает работоспособность, вызывает усталость.

6. Определенное сочетание продуктов. Нельзя есть несовместимые блюда, и это обязательное правило. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике, активизируются процессы брожения и гниения пищи, и в организме происходит накопление шлаков и токсинов. Если принять во внимание тот факт, что около 90 процентов людей в возрасте свыше 40-ка лет страдают от вздутия живота, изжоги, горечи во рту, запоров и т.д., то всем им следует подумать об изменении характера питания.

7. От пищи мы должны получать максимум удовольствия. Прежде всего, надо отказаться от спешки во время еды, от неприятных разговоров и от чтения.

8. Правильный распорядок приема пищи. Определенные и постоянные часы приема еды.

Калорийность пищи.

Каждый из нас должен получать столько энергии, сколько затрачивает ее в течение дня, т.е. в организме должно соблюдаться энергетическое равновесие. В том случае, когда человек не получает калорий по сравнению с энергетическими затратами, он худеет. В тех случаях, когда приток энергии с пищей превышает энергозатраты организма, неизбежно отложение жира. Избыточный вес вреден, он резко уменьшает подвижность, снижает работоспособность, ухудшает самочувствие, портит фигуру и, несомненно, снижает сроки жизни. Избыточный вес приводит к полноте, а затем и к ожирению. Как и большинство других хронических болезней, ожирение начинается исподволь: вначале это 5-10 кг избыточного жира, которые не замечают, потом 10-20 кг, которые вызывают тревогу и желание похудеть, затем 20-30 кг, с которыми уже не могут справиться и т.д., в некоторых случаях избыточный вес достигает 100 кг.

Доказано, одна из главных причин ожирения – нарушения энергетического баланса, связанные с относительным переизбытком. Чтобы предупредить полноту и ожирение, надо знать, на что расходуется энергия, и откуда ее черпает организм при усвоении пищи.

Потребность человека в энергии зависит, прежде всего, от индивидуальных особенностей организма: пола, возраста, роста, веса, уровня обменных процессов, от физической нагрузки, прогулок, игр и т.д. Принимаются во внимание даже климатические, географические условия и в первую очередь температура воздуха. Не только во время работы, но даже при относительном покое, во время сна и отдыха, для поддержания основных физиологических функций – биения сердца, дыхания и т.п. – необходим непрерывный приток энергии. Уровень энергетических затрат организма

при температуре 20°C в состоянии относительного покоя, измеренных через 12-14 ч после последнего приема пищи, получил название основного обмена. Считают, что уровень основного обмена у здорового человека среднего возраста соответствует расходу 1 килокалории в час на каждый килограмм веса тела. Так, величина основного обмена у мужчины, весящего 70 кг, приближается к 1700 ккал; у женщины, весом 60 кг, 1400 ккал. Любая физическая и умственная работа, в том числе и занятия спортом, требуют дополнительных затрат энергии. Особенно значительны затраты при тяжелом физическом труде. Работа, которая обычно протекает без большого физического напряжения, в сочетании с домашней работой и обязанностями повседневной жизни требует дополнительной энергии в 1000 – 1300 ккал в день.

Все пищевые продукты в зависимости от их калорийности можно разделить на 5 групп. Калорийность указана в расчёте на 100 г съедобной части продуктов.

**1 группа.** Очень большая калорийность (450-900 ккал): масло (сливочное, растительное), орехи, шоколад, халва, пирожные слоёные с кремом, свинина жирная, колбаса сырокопчёная.

**2 группа.** Большая калорийность (200-400 ккал): сливки, сметана, творог жирный, сыр, мороженое пломбир, свинина мясная, колбасы варёные, сосиски, гуси, утки, сельдь жирная, сайра, сёмга, икра, крупы, макароны, хлеб, сахар, мёд, варенье, мармелад, конфеты помадные.

**3 группа.** Умеренная калорийность (100-199 ккал): творог полужирный, мороженое молочное, нежирные сорта баранины, говядины, мясо кролика, куры, яйца, ставрида, скумбрия, сардины, сельдь нежирная, осетрина.

**4 группа.** Малая калорийность (30-99 ккал): молоко, кефир, творог нежирный, треска, хек, судак, камбала, карп, щука, фрукты, ягоды, свёкла, морковь, зелёный горошек.

**5 группа.** Очень малая калорийность (менее 30 ккал): кабачки, капуста, огурцы, редис, салат, репа, томаты, тыква, перец сладкий, клюква, грибы свежие. Вода содержит 0 ккал в 1 грамме, белки - 4 ккал в 1 г., углеводы - тоже 4 ккал в 1 г., жиры - 9 ккал в 1 г., алкоголь - 7 ккал в 1 г.

Фактические затраты энергии организма складываются из следующих величин:  
- энергии, необходимой для обеспечения производственной и домашней работы;  
- затрат во время активного отдыха.

С  
О  
Ц  
И  
А  
Л  
Ь  
Н  
Ы  
Й

П  
Е  
Д  
А  
Г  
О  
Г

У  
С  
Т  
И  
Н  
О  
В  
А

Н  
.