Здоровье и питание

**Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!**

Правильное питание и [здоровый образ жизни](http://www.bydzdorov.ru/01zdobraz.html) неразделимы. Принимаемая нами пища обеспечивает постоянное обновление, развитие клеток и тканей организма, является источником энергии. Продукты питания – это источники веществ, из которых синтезируются гормоны, ферменты и другие регуляторы обменных процессов. Обмен веществ полностью зависит от характера питания. Состав пищи, ее количество и свойства определяют физическое развитие и рост, заболеваемость, трудоспособность, продолжительность жизни и нервно-психическое состояние. С пищей в наш организм должно поступать достаточное, но не избыточное, количество белков, углеводов, жиров, микроэлементов, витаминов и минеральных веществ в правильных пропорциях. Все теории здорового питания пытаются решить эту проблему.

В истории науки есть две теории питания:

**Античная теория** питания является частью представлений Аристотеля и Галена о живом. Исходя из этой теории, питание всех структур организма происходит за счет крови, непрерывно образующейся в пищеварительной системе из пищевых веществ в результате сложного процесса неизвестной природы, сходного с брожением. Очистка этой крови происходит в печени, после чего она используется для питания всех тканей и органов. На основе этой теории были построены многочисленные леченые диеты, которые должны были обеспечить лучшие свойства крови и более легкое превращение пищи в кровь.

**Классическая теория** сбалансированного питания (конец XIX-начало XX вв.). С данной теорией тесно связаны представления об оптимальном сбалансированном питании и здоровой пище. В организм должны поступать вещества такого молекулярного состава, который бы компенсировал их расход и потери, обусловленные работой, основным обменом и ростом для молодых организмов.

Положения классической теории сбалансированного питания:

* утилизация пищи производится самим организмом;
* приток веществ должен соответствовать их расходу;
* приток пищевых веществ обеспечивается за счет всасывания полезных веществ (нутриентов), необходимых для построения структур тела и метаболизма, и за счет разрушения пищевых структур;
* метаболизм определяется уровнем жирных кислот, аминокислот, моносахаридов, некоторых солей и витаминов, из этого следует, что можно создать мономерные диеты;
* пища состоит из нескольких, различных по физиологическому значению, компонентов: балластных, токсичных и пищевых веществ.

Как правильно питаться:

* + Режим питания. Оптимальным является четырехразовое питание, когда прием пищи происходит с интервалом в 4-5 часов в одно и то же время. Завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до сна.
	+ Калорийность рациона должна быть достаточная, но не избыточная. Количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты человека, которые зависят от возраста, пола, образа жизни и характера труда. Как недостаточная, так и избыточная калорийность рациона вредят здоровью.
	+ Правильное соотношение белков, жиров и углеводов. В среднем соотношение количества основных компонентов питания должно составлять 1:1:4; для работников умственного труда–1:0,8:3; а при больших физических нагрузках–1:1:5.
	+ Без избытка должна покрываться потребность организма в основных пищевых веществах (витамины, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, минеральные вещества, микроэлементы, вода), обеспечиваться их правильное соотношение.

Одной из составляющих многих теорий здорового питания являются диеты – это специально подобранный по энергетической ценности (химическому составу), по кулинарной обработке и количеству рацион и режим питания. Чаще всего под диетой понимают режим питания, который применяется с конкретной целью в течение ограниченного количества времени.

Диетическое питание применяется для коррекции массы тела и фигуры (диеты для набора веса или для похудения), либо в лечебных целях (лечебные диеты). Любая диета является серьезным испытанием для организма и перед тем, как на нее «сесть» лучше проконсультироваться с врачом.

Рекомендации по лечебному питанию в домашних условиях:

Диетическое питание назначает врач. По его рекомендациям составляется индивидуальный рацион, либо назначается диета, предусмотренная номенклатурой диетических рационов. В зависимости от особенностей течения заболевания и его характера врач определяет время приема пищи, последовательность приема отдельных блюд.

Лечащий врач определяет продолжительность лечебного питания и наблюдает за его ходом и результатом. При улучшении состояния здоровья диета расширяется, постепенно приближаясь к рациону здорового человека. Переход на рациональное питание также наблюдается врачом.

При лечебном питании необходимо больше использовать свежие натуральные продукты, не забывая при этом и о широких возможностях диетических полуфабрикатов, концентратов и консервов, позволяющих значительно ускорить процесс приготовления пищи.

При приготовлении пищи мы уделяем внимание происхождению, чистоте и качеству каждого продукта, но забываем про воду, которую мы регулярно используем. А ведь именно от воды зависит качество и вкус еды. Подробно узнать про очистку воды, ее влияние на организм человека и т.д. вы можете на сайте [www.vodoobmen.ru](http://www.vodoobmen.ru).

Основы рационального питания

|  |  |
| --- | --- |
| **Наши враги** | **Наши друзья** |
| Картофельные и сырные чипсы, поп-корн в масле | Орехи, воздушный поп-корн, фрукты: абрикосы, бананы, апельсины, грейпфрут, груши |
| Овощи в масле, жирном соусе | Овощи с обезжиренным соусом, морепродукты с зеленью и слабожирным, обезжиренным сыром |
| Белый хлеб, макароны, рис | Хлеб с отрубями, отруби, ячмень, овсяные хлопья, зародыши пшеницы, мюсли, гречка  |
| Мороженое из цельного молока, молоко, сыр | Обезжиренные или с пониженным содержанием жира йогурт, молоко, мороженое  |
| Жареные овощи, птица, морепродукты | Запеченные, паровые овощи, птица, морепродукты |
| Кофе, чай, пепси-кола, лимонад, кока-кола | Овощные и фруктовые нектары, соки, обезжиренные молочные коктейли  |
| Макароны с сырным соусом, кремом | Макароны с оливковым маслом или томатным соусом |
| Чизбургеры, гамбургеры, жареный цыпленок | Запеченный картофель, цыпленок-гриль |
| Большие порции жирного мяса, колбаса, сосиски | Средние порции постного мяса, мясо с овощами |
| Пицца с жирным сыром, колбасой, мясом | Пицца с грибами, овощами, шпинатом |