

Топалян Марина Погосовна

студентка

ФГБОУ ВПО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ПИТАНИЕ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены проблемы оздоровления населения путем управления процессом поступления в организм биологически активных веществ, контроля рациона человека с учетом низкой питательной ценности пищевых продуктов.*

***Ключевые слова:** средства оздоровления, качество питания, биологически активные вещества, рацион питания.*

Проблема сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни человека всегда являлась и продолжает оставаться одной из самых важных и актуальных в биологии и медицине проблем.

Одной из важных этиологических причин возникновения разных видов патологии является существенное изменение структуры и качества питания населения – резкое возрастание потребления концентрированных по белку, животному жиру, кристаллическим углеводам, рафинированных в отношении пищевых волокон и других биологически активных компонентов.

Метаболические возможности организма, определенные генетическим кодом, не беспредельны. Их адаптационные возможности ограничены. Избыточное, несбалансированное, некачественное питание приводит к чрезмерным нагрузкам на эти системы и, в конечном счете, истощает эндокринно-метаболический аппарат организма, что и находит клиническое выражение в болезнях цивилизации.

Важнейшие нарушения пищевого статуса населения:

- избыточное потребление животных жиров;
- дефицит полиненасыщенных жирных к-т;

- дефицит полноценных (животных) белков;
- дефицит витаминов;
- дефицит минеральных веществ, особенно кальция и железа;
- дефицит микроэлементов;
- дефицит пищевых волокон.

Однако, рассматривая пищу как источник питательных веществ, нельзя не учитывать и того важнейшего факта, что она в то же время является и источником биологически активных веществ [2].

Наибольшее количество биологически активных веществ содержится в свежих пищевых и лекарственных растениях.

В доисторические времена рацион первобытного человека состоял, главным образом, из растений, которые поставляли ему необходимые для жизнедеятельности вещества. Этот тип питания отличался присутствием в рационе древнего человека достаточно большого количества разнообразных биологически активных веществ. Растения в то далекое время служили для человека и пищей, и лекарствами. Эта взаимосвязь на протяжении 16 тысяч поколений закрепились генетически. И здоровье современного человека во многом зависит от качества и количества, поступающих с пищей биологически активных веществ.

Чем более богат рацион человека естественной, необработанной растительной пищей, тем лучшие создаются условия для нормальной его жизнедеятельности.

В результате научно-технического прогресса в средствах приготовления и сохранения пищи и продовольственного сырья они в значительной мере потеряли многие биологически активные вещества и приобрели не свойственные им характеристики. В результате человек пострадал дважды: снизились его адаптационные, защитные возможности, вместе с тем несоизмеримо повысилась экологическая нагрузка на его метаболические системы.

И на сегодняшний день питание современного человека характеризуется более обилием, нежели разнообразием.

Недостаточность питания обусловлена не только низкой питательной ценностью пищевых продуктов и разбалансированностью рациона по основным пищевым веществам и энергии, но и незначительной покупательской способностью населения, слабым уровнем знаний и неправильными, вредными привычками в питании [2].

Изменение характера питания и химического состава пищи можно считать одной из важнейших причин снижения уровня здоровья населения.

Таким образом, конец XX века поставил перед человечеством проблему поиска альтернативных путей повышения уровня здоровья, продолжительности жизни, снижения заболеваемости населения экономически развитых стран и обеспечения здоровья последующих поколений. Несомненно, что биологически активные вещества животного и растительного происхождения, содержащиеся в том числе и в лекарственных растениях, всевозможных видах продуктов моря, дополнительно включаемые в рацион современного человека или употребляемые им в чистом виде, могут составить один из важнейших вариантов такой альтернативы. Их внедрение в повседневную жизнь больных и здоровых людей, взрослых и детей имеет огромное медицинское, социальное, политическое и гуманитарное значение [1]. Управление процессом поступления в организм человека биологически активных веществ может явиться мощным, весьма эффективным и экономически оправданным средством оздоровления населения, увеличения работоспособности и продолжительности жизни людей, способствовать существенному повышению уровня здоровья последующих поколений.

Список литературы

1. Скурихина И.М. Как правильно питаться / И.М. Скурихина, В.А. Шатерников. – М.: Агропромиздат, 1986. – 256 с.
2. Питание и состояние здоровья человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medicus.ru/dietology/patient>
3. Питание и состояние здоровья человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdorovvision.com/vision-articles/194-pitanie-i-sostoyanie-zdorovya-cheloveka.html>