

Кухарев Станислав Алексеевич

студент

Ревякин Николай Николаевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

***Аннотация:** в данной работе рассмотрена проблема правильного режима дня. Авторами также представлены основные питательные вещества, необходимые организму.*

***Ключевые слова:** питательные вещества, белки, жиры, углеводы, клетчатка, витамины.*

Тот, кто соблюдает правильный режим дня, может похвастаться отличным здоровьем и большей продолжительностью жизни.

Не секрет, что с помощью правильной диеты мы можем наладить работоспособность всех процессов в организме, повысить иммунитет, нормализовать вес, избавиться от некоторых заболеваний, выглядеть моложе и улучшить самочувствие в целом. Это объясняется тем, что при правильном и строго соблюдаемом распорядке дня вырабатывается определённый ритм деятельности организма, в результате чего человек в определённое время может наиболее эффективно совершать различные виды работ.

Для здоровья человека большое значение имеет полноценный сон, во время которого восстанавливаются процессы, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.

Человеку полезно рано вставать и рано ложиться. Самое благоприятное время для того, чтобы лечь спать, наступает с 21 до 22 часов.

Если человек не соблюдает рациональный режим дня, у него нарушаются естественные биоритмы, снижается умственная и физическая

работоспособность, развивается хроническая усталость, ускоряются процессы старения организма, стенокардия и гипертония.

Еда – наше оружие, с помощью которого мы можем предотвратить появление многих заболеваний, укрепить иммунитет и улучшить самочувствие. В этом нам может помочь правильно сбалансированный режим питания.

Главное условие правильного режима питания – это его сбалансированность. Принципом такого питания является распределение количества приемов пищи, соблюдая ее калорийность в течении дня. Критерий, по которому определяется количество калорий, зависит от расчета возраста, веса и физической активности за день.

Придерживаясь сбалансированного питания необходимо свести употребление алкоголя к минимуму и не курить. Жареные, жирные и очень острые блюда можно кушать не чаще одного раза в неделю.

Помимо этого, не стоит злоупотреблять солью и сахаром при приготовлении пищи.

Сбалансированное питание полностью исключает употребление фаст-фуда и сладких газированных напитков.

Основные питательные вещества, необходимые организму:

Белки.

Так же их называют «протеины». Они необходимы организму для обмена веществ, построения новых клеток, молодости кожи и нормальной работы нервной системы. Добыть белки можно из яиц, мяса, рыбы, творога и прочих молочных/кисломолочных продуктов.

А также из орехов и бобовых. Дневная норма белка – около 110 г.

Жиры.

Самым мощным источником энергии являются именно жиры, «миксом» из лецитина, жирных кислот, витаминов А, Е, В и пр. Берут их из животных жиров, растительных масел, рыбы с мясом, молока и яиц. Дневная норма жиров – около 130 г, из них 30 процентов – растительные жиры, а 70 процентов – животные.

Углеводы.

Не менее маловажный источник энергии для всего организма, который позволяет производить обмен жиров с белками.

Углеводы, соединяясь с белками, обеспечивают образование определенных ферментов, гормонов и пр. Дневная норма углеводов – около 450 г.

Клетчатка.

Это сложный углевод. Необходим для усиления перистальтики кишечника, защиты организма от «загрязнений» вывода холестерина и шлаков. Берут из пшеничных отрубей, овощей с фруктами.

Витамины.

Для благоприятной работы всего организма и повышения иммунной системы нужны витамины. Подразделяются на две группы: 1 – жирорастворимые (А, К, Е и Д); 2 – водорастворимые (группа В, С).

Все продукты в сбалансированном питании должны быть натуральными, чистыми, качественными и свежими. Длительное хранение в холодильнике уничтожает полезные вещества.

Рекомендуется составить список продуктов «под запретом» и список тех, что будут полезны, указывая напротив продукта его калорийность.

Диетологи советуют употреблять пищу неспеша.