

Никитенко София Константиновна

студентка

Колледж рационального обучения

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СОВРЕМЕННЫЕ ЗНАНИЯ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

***Аннотация:** проблема нынешнего поколения состоит в том, что многие потребляют еду, которая содержит в себе негативные свойства, потребление такой пищи может привести к серьёзным заболеваниям. Дабы предотвратить такие последствия, автор разбирается в статье, что стоит потреблять в пищу, а что нет. Рекомендации помогут улучшить обмен веществ и потреблять полезные продукты в нужных количествах.*

***Ключевые слова:** рациональное питание, значение питательных веществ, сбалансированный рацион, углеводы, витамины, белки, жиры, минеральные вещества.*

В современном мире питание занимает очень важную роль в медицине, ведь продукты очень влияют на здоровье человека. Очень актуальна на сегодняшний день тема рационального питания. Многие хотят потреблять только здоровую и полезную пищу, но не всем это удаётся, рассмотрим главные правила и рекомендации по приёму пищи.

Так как пища является жизненно необходимой, она имеет свои функции, такие как:

1. Обеспечение человека энергией.
2. В пище есть вещества, которые используются для строительства клеток.
3. Питание тесно связано с иммунитетом.
4. Снабжение организма витаминами.

Что же такое рациональное питание? Ответ достаточно прост. Рациональное питание – это питание здорового человека, способное количественно и качественно обеспечить организм энергией.

Далее рассмотрим основные питательные вещества:

Углеводы – это источники энергии для организма, их нужно потреблять в зависимости от энергозатрат человека.

Витамины – очень полезные вещества в организме, так же стоит заметить, что они попадают в организм только через пищу.

Белки – Самые важные вещества для организма. Они нужны для строительства клеток, выработки энергии и производства гормонов.

Жиры – это основной источник энергии. Наиболее полезными являются растительные жиры.

Чтобы действительно рационально питаться, надо потреблять сбалансированную пищу, в которой содержаться полезные вещества.

Для того чтобы начать правильно питаться нужно соблюдать баланс между расходуемой энергией и пищей. Для этого нужно учитывать следующие факторы: пол, возраст, масса человека, его деятельность.

Если человек расходует больше энергии, чем он получил от продуктов, то организм начинает потреблять запас в виде жира и гликогена. При воздержании от еды организм может потреблять и белки, что может привести к дистрофии мышц. Но это не значит, что нужно потреблять огромное количество еды, переизбыток так же может нанести вред здоровью. Всё что человек не сможет израсходовать отложится в виде жиров.

Кроме состава так же важным является режим приёма пищи. Мы определяем, когда нужно потреблять пищу по чувству голода, но из-за такого часто возникает переедание, что не приносит организму пользу.

Есть несколько простых правил, которые помогут человеку следить за своим режимом:

1. Нужно соблюдать постоянство в приёме пищи.
2. Приём пищи должен быть не менее 3–4 раз в день.

3. Каждый приём пищи должен быть сбалансирован.

4. Нужно правильно выбирать время для приёма пищи.

Самой распространённой проблемой на сегодняшний день является избыточный вес, который появляется в связи с перееданием. Но лишний вес вредит не только лишними килограммами, он может привести и к более серьёзным последствиям. Борьба с лишним весом довольно тяжело, так как организм привыкает к определённому количеству еды и чтобы привести его в норму должна быть сила воли и знания о рациональном питании.

Несомненно, рациональное питание незаменимо в нашей жизни. Мы рассмотрели, что же представляет собой рациональное питание, из чего оно состоит и какие могут быть последствия, если его не придерживается.

Мне хочется выделить самое главное, что возможно сможет мотивировать людей, на рациональное питание.

1. При правильном потреблении пищи вы сможете расходовать энергию и быть бодрым и активным весь день.

2. У вас не будет проблем с перееданием.

3. Вы не набирать лишний вес.

4. Вы сможете избежать серьёзных заболеваний.

Многие люди питаются неправильно, тем самым вредят своему здоровью и причиной является неосведомлённость по данному вопросу. Поэтому рациональное питание и его принципы должны быть известны всем. Нарушение этих правил ведет к снижению работоспособности, сопротивляемости болезням и продолжительности жизни.

Я надеюсь, что в будущем людей с проблемами питания станет меньше и многие люди смогут следить за своим здоровьем и за всем, что он ест. Не зря говорят: Человек есть то, что он ест.

Список литературы

1. Думачева Е.В. Физиология питания / Е.В. Думачева. – Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2012.

2. Донченко Л.В. Безопасность пищевой продукции / Л.В. Донченко. – М.: ДеЛи принт, 2007.