

Соколова Ангелина Николаевна

студентка

Научный руководитель

Василенко Виктория Густавовна

канд. ист. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

***Аннотация:** правильное питание играет ключевую роль в поддержании здоровья и профилактике большинства заболеваний. В статье рассматривается влияние ежедневного рациона на физическое и психическое состояние человека, показаны болезни, которые можно предотвратить с помощью корректировки питания, а также предлагаются практические шаги для формирования более здоровых пищевых привычек. Практическая часть включает опрос, направленный на выявление пищевых предпочтений и их взаимосвязи с самочувствием.*

***Ключевые слова:** здоровое питание, баланс рациона, профилактика болезней, витамины, минералы, диета, здоровье, пищевые привычки.*

Питание – это один из краеугольных камней, на которых основывается наше здоровье и качество жизни. Каждый день мы потребляем разнообразные продукты, которые не просто утоляют голод, но и обеспечивают организм энергией и необходимыми питательными веществами для нормального функционирования. Однако, несмотря на это, питание не ограничивается лишь подсчётом калорий или удовлетворением физиологических потребностей. Это сложная система, которая влияет на наше физическое и психическое состояние, а также на продолжительность жизни [5].

В современном мире, насыщенном стрессами и бесконечными задачами, многие люди предпочитают быстрые и удобные варианты еды: фастфуд, полуфабрикаты и сладкие напитки. Эти продукты часто изобилуют жирами, сахаром и солью, но бедны витаминами, минералами и клетчаткой. Такой образ жизни может привести к нарушениям в организме, которые со временем приведут к хроническим заболеваниям. По результатам медицинских исследований, за последний год наблюдается рост случаев ожирения на 10%, основной причиной которого является неправильное питание [14]. Хотя уровень сердечно-сосудистых заболеваний снизился на 3,3% с 2022 г. по 2023 г., Россия всё ещё занимает 8-е место в мире по числу таких заболеваний [4]. Согласно данным Роспотребнадзора более 60% взрослого населения страны имеют в анамнезе заболевания органов пищеварения, причём в крупных городах этот показатель достигает 95% [10].

С другой стороны, исследования подтверждают, что сбалансированное питание способно значительно снизить риск многих заболеваний. Овощи, фрукты, цельнозерновые продукты и полезные жиры обеспечивают организм всеми необходимыми микро- и макроэлементами, поддерживая иммунитет, улучшая метаболизм и оказывая положительное влияние на когнитивные функции. Правильное питание – это не просто выбор, это основной инструмент в борьбе с тяжёлыми заболеваниями современности. Согласно статистическим данным 78% смертей связаны с поражениями сосудов сердца и мозга, вызванными атеросклерозом [9; 13]. Отмечается рост числа больных сахарным диабетом второго типа, рака легкого, простаты, кожи, желудка и ободочной кишки у мужчин, а также рака молочной железы, тела матки, кожи и шейки матки у женщин [16].

Основные причины очевидны: это малоподвижный образ жизни и питание современного человека, в котором преобладают рафинированные углеводы, мало полезной клетчатки и полноценного белка [19]. Важность сбалансированного потребления белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минералов подтверждается все новыми исследованиями. Все более актуальным становится

и вопрос влияния питания на психоэмоциональное состояние человека. Правильный рацион способствует снижению стресса, тревожности и улучшает качество сна. Тем не менее, несмотря на обилие информации о здоровом питании, многие продолжают делать выбор в пользу нездоровых пищевых привычек, чтобы изменить ситуацию необходимы усилия, как на индивидуальном уровне, так и на уровне общества в целом [11].

Цель данной статьи – исследовать взаимосвязь между питанием и здоровьем, выявить основные заболевания, связанные с неправильным питанием, и разработать рекомендации по внедрению здоровых пищевых привычек.

Питание – это не только источник энергии, но и строительный материал для нашего организма. Включение в рацион белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов в нужных пропорциях позволяет поддерживать нормальные функции организма, укреплять иммунную систему, регулировать обмен веществ и снижать риск большинства заболеваний.

Болезни, обусловленные питанием, делят на 3 группы: от недостатка питания, от переизбытка питания, от недоброкачественности продуктов питания.

1. Дефицит витаминов, минеральных веществ, белков, жиров и углеводов, может привести к нарушениям в работе организма. Например, дефицит витамина С вызывает цингу – болезнь, которая сопровождается слабостью, кровоточивостью дёсен и выпадением зубов. Недостаток железа ведёт к железодефицитной анемии, проявляющейся слабостью и утомляемостью. Дефицит белков и калорий вызывает квашиоркор, особенно у детей в развивающихся странах, что ведёт к истощению, нарушению роста и развития.

2. Вторая группа заболеваний связана с избыточным потреблением калорий, жиров, сахара и соли. Излишнее питание приводит к ожирению, которое, в свою очередь, повышает риск развития сахарного диабета второго типа, гипертонической болезни и атеросклерозу. Например, регулярное потребление большого количества жиров и сахаров может привести к накоплению холесте-

рина в сосудах, что вызывает атеросклероз и повышает риск инфарктов и инсультов.

3. Третья группа заболеваний возникает в результате употребления испорченных, загрязнённых или токсичных продуктов. Пищевые инфекции, такие как сальмонеллёз и ботулизм, могут развиваться после употребления инфицированных бактериями или их токсинами продуктов. Например, ботулизм – тяжёлое заболевание, которое может возникнуть после употребления консервов, заражённых токсинами, и приводит к поражению нервной системе.

Таким образом, заболевания, вызванные недостатком питательных веществ, переизбытком калорий или употреблением недоброкачественных продуктов, оказывают серьёзное влияние на здоровье человека. Эти три группы причин охватывают широкий спектр патологий, каждая из которых требует особого внимания. Переходя к более детальному рассмотрению, давайте остановимся на конкретных заболеваниях, вызванных нарушениями в питании, и рассмотрим, какие шаги меры можно предпринять для их профилактики.

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смертности во всем мире. Избыток насыщенных жиров и соли в рационе приводит к повышению уровня холестерина и артериального давления, что, в свою очередь, увеличивает риск атеросклероза и инфарктов. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний рекомендуется сократить потребление насыщенных жиров и вместо жирного мяса и сливочного масла выбирать рыбу и оливковое масло. Добавить в рацион больше омега-3, так как рыба, льняное масло и орехи помогут снизить воспалительные процессы. Сократить соль: не превышать 5–10 гр. соли в день, чтобы снизить риск гипертонии [6].

Эпидемия сахарного диабета длится уже достаточно долго. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1980 г. на планете было около 150 млн. человек, болеющих сахарным диабетом, в 2021 г. 529 млн. человек. По прогнозам ученых число таких пациентов возрастет к 2050 г. до полутора миллиардов. На 49,6% этот рост, по мнению экспертов, обусловлен проблемой

ожирения [1]. Среди рекомендаций по профилактике можно выделить следующие: сократить рафинированные углеводы: убрать белый хлеб и сладости из своего рациона. Добавить клетчатку: овощи, фрукты и цельнозерновые продукты замедляют усвоение сахара и помогают контролировать уровень глюкозы. Организовать режим питания, что поможет стабилизировать уровень сахара в крови [15].

По оценкам международных экспертов ВОЗ, ожирение является глобальной эпидемией современности, охватывающей миллионы жителей планеты, не зависимо от профессиональных, социальных, национальных, географических, половых и возрастных групп. В России ожирение диагностируют у 30% трудоспособного населения и еще 25% имеют избыточный вес [7]. По данным Минздрава России в 2024 г. насчитывается 40 млн. человек с ожирением, что увеличивает риск большинства хронических заболеваний. Среди основных причин ожирения выделяют избыточное потребление калорий и недостаток физической активности.

Для профилактики избыточного веса необходимо ограничить калорийность за счет уменьшения суточного потребления жиров (особенно, животных), углеводов (в первую очередь, рафинированных), при достаточном количестве белка и клетчатки. Предпочтительные виды термической обработки пищи – отваривание и запекание, кратность питания – 5–6 раз в сутки небольшими порциями, из рациона исключаются приправы, алкоголь [2]. Необходимо ограничить потребление фастфуда, потому что полуфабрикаты и готовая еда содержат скрытые сахара и жиры [3].

Недостаток клетчатки и преобладание переработанных продуктов в рационе приводят к проблемам с пищеварением, включая запоры и синдром раздраженного кишечника. Для улучшения пищеварения необходимо добавить клетчатку, так как овощи, фрукты и бобовые помогут организму работать более эффективно. Рекомендуется употреблять пробиотики: йогурты и кефир улучшат работу кишечника и обеспечат баланс микрофлоры [8].

Питание играет очень важную роль в профилактике остеопороза. Данное заболевание является настолько актуальным, что Всемирная Организация Здравоохранения назвала остеопороз четвертой причиной заболеваемости и смертности от хронических неинфекционных заболеваний. В России каждая третья женщина и каждый пятый мужчина в возрасте 50 лет и старше больны остеопорозом, что составляет 14 млн человек. Остеопороз является «безмолвной эпидемией», потому о своём заболевании знают менее 1% больных.

В первую очередь эту болезнь могут вызвать:

- расстройства пищевого поведения. Строгое ограничение потребления пищи и недостаточный вес ослабляют костную ткань как у мужчин, так и у женщин;

- низкое потребление кальция. Продолжительный дефицит кальция способствует снижению плотности костной ткани, ранней потере костной массы и повышенному риску переломов.

Для предупреждения остеопороза необходима сбалансированное питание с достаточным количеством молочных продуктов, рыбы, фруктов и овощей. Среди продуктов полезных для профилактики остеопороза выделяют бобовые, как источник кальция, магния, клетчатки, но в них также много фитатов, которые влияют на способность организма усваивать кальций, который содержится в бобовых. Важно получать достаточное количество белка для здоровья костей. Полноценный, хорошо усваиваемый белок содержится в мясе, рыбе, молочных продуктах. Однако специальные диеты с высоким содержанием белка, которые включают несколько порций мяса или других белковых продуктов при каждом приеме пищи, могут привести к потере организмом кальция, поскольку избыток белка в рационе усиливает выведение кальция с мочой и становится причиной его дефицита. К продуктам с высоким содержанием кальция относятся кунжут, молочные продукты, темно-зеленые листовые овощи, консервированный лосось или сардины с костями, шпроты в масле. Витамин Д укрепляет кости и

улучшает способность организма усваивать кальций. Пищевые источники витамина Д: форель, лосось, сардины, сельдь, яйца, грибы [14].

Исследования показывают, что рацион питания влияет не только на физическое здоровье, но и на психическое состояние. Дефицит важных микроэлементов может ухудшить когнитивные функции и повысить риск депрессии и тревожности. Для улучшения психического здоровья необходимо добавить в рацион продукты, содержащие омега-3, к ним относится жирная рыба, яйца, грецкие орехи, льняное масло и др. Рекомендуется увеличить потребление витаминов группы В, сократить потребление сахара [12].

Правильное питание – это не просто мода или временное увлечение, а жизненно важный аспект, который может изменить качество жизни. Для изучения пищевых привычек студенческой молодёжи нами был проведён опрос среди 200 студентов первого курса Армавирского государственного педагогического университета (рис.1).

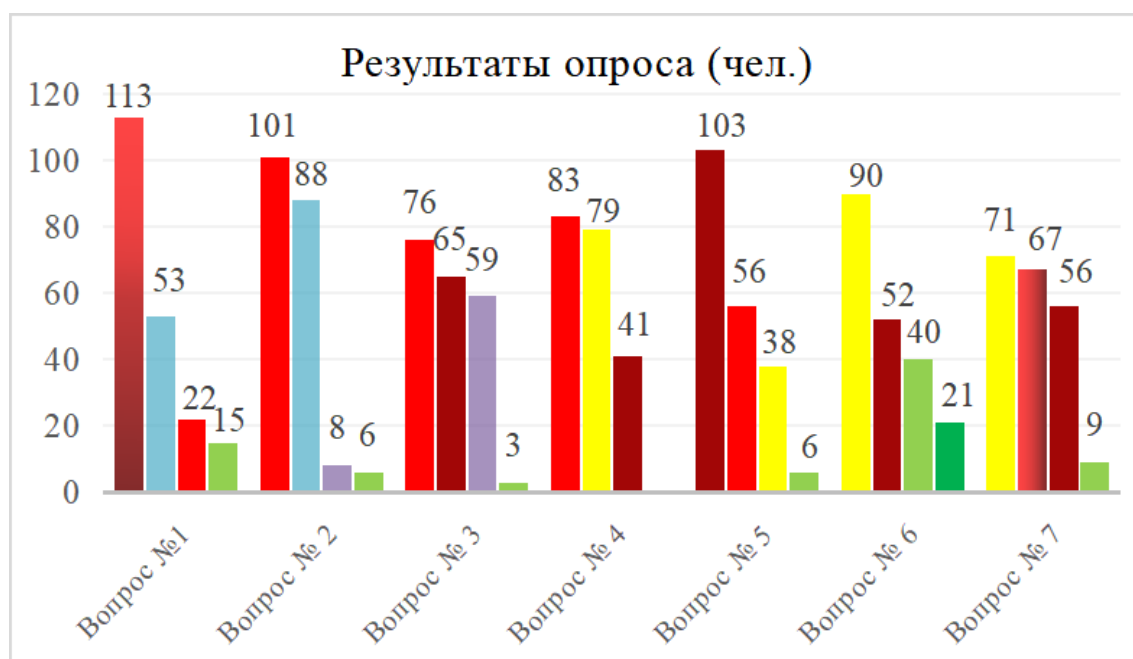


Рис. 1. Результаты опроса

Результаты опроса показали следующее:

Результаты опроса показали следующее:

1. Как часто вы едите фастфуд?

- Раз в месяц – 113 человек (55,7%)
- Несколько раз в неделю – 53 человека (26,1%)
- Ежедневно 22 человека – (10,8%)
- Никогда 15 человек – (7,4%)

2. *Сколько порций фруктов и овощей вы потребляете в день?*

- 0–1 – 101 человек (49,8%)
- 2–3 – 88 человек (43,3%)
- 4–5 – 8 человек (3,9%)
- Более 5 – 6 человек (3%)

3. *Как часто вы чувствуете усталость или упадок сил?*

- Несколько раз в неделю – 76 человек (37,4%)
- Постоянно – 65 человек (32%)
- Редко – 59 человек (29,1%)
- Никогда – 3 человека (1,5%)

4. *Испытывали ли вы проблемы с желудочно-кишечным трактом в последние 6 месяцев?*

- Иногда – 83 человека (40,9%)
- Никогда – 79 человек (38,9%)
- Да, регулярно – 41 человек (20,2%)

5. *Употребляете ли вы сладкие напитки (газировка, соки)?*

- Несколько раз в неделю – 103 человека (49,3%)
- Ежедневно – 56 человек (26,8%)
- Раз в месяц – 38 человек (21%)
- Никогда – 6 человек (2,9%)

6. *Какое количество воды вы пьёте в день?*

- 1,5 литра – 90 человек (44,3%)
- Менее 1 литра – 52 человека (25,6%)
- 2 литра – 40 человек (19,7%)
- Более 2 литров – 21 человек (10,3%)

7. Как часто вы испытываете стресс или тревожность?

- Редко – 71 человек (35%)
- Несколько раз в неделю – 67 человек (33%)
- Ежедневно – 56 человек (27,6%)
- Никогда – 9 человек (4,4%)

Таким образом, результаты показывают, что большинство студентов частично осведомлены о принципах правильного питания, значительная часть студентов регулярно употребляет фастфуд и сладкие напитки, всего 6 респондентов употребляют более 5 порций фруктов и овощей в день, что свидетельствует о недостатке здоровой пищи в рационе студентов. Анкетирование показало, что такой рацион питания приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, треть студентов указывает на признаки хронической усталости.

Среди основных причин не здорового рациона респонденты называют нехватку времени (52 человека) и высокие цены на полезные продукты (100 человек). Системные проблемы, такие как отсутствие доступных и здоровых вариантов питания, делают переход на сбалансированный рацион труднодостижимым. Необходимы более доступные решения на уровне учебных заведений и общества для того, чтобы молодёжь могла сделать здоровый выбор без лишних препятствий.

Здоровое питание является основой долгосрочного здоровья и профилактики множества заболеваний. Для того чтобы сформировать и поддерживать здоровые пищевые привычки, необходимо проводить широкомасштабные образовательные кампании и создавать условия для лёгкого доступа к полезной пище. К ним можно отнести: введение в школьную программу уроков, посвящённых, как в целом здоровому образу жизни, так и в частности принципам здорового питания; регулярные лекции, семинары и мастер-классы по здоровому питанию; создание доступных и актуальных образовательных материалов в Интернете, включая статьи, видеокурсы и инфографику; кафе, столовые и магазины должны предлагать блюда и продукты, богатые клетчаткой, белками и по-

лезными жирами; разработка индивидуальных программ питания с учётом потребностей конкретного человека; организация кулинарных мастер-классов; разработка государственных программ, направленных на популяризацию здорового питания и снижение уровня потребления сахара, жиров и соли и т.д [17].

Таким образом, правильное и сбалансированное питание – это не просто мода, а жизненно важный аспект, способный существенно изменить качество жизни и здоровье каждого человека. Питание играет ключевую роль в профилактике большинства заболеваний. Сбалансированный рацион, богатый витаминами, минералами и клетчаткой, позволяет не только улучшить самочувствие, но и обеспечить профилактику большинства соматических патологий.

Формирование здоровых пищевых привычек – это долгосрочный процесс, который требует участия общества на разных уровнях. Начинать следует с раннего возраста, внедряя в школы образовательные программы по питанию и здоровому образу жизни. Важно создать доступные условия для выбора полезных продуктов и поддерживать индивидуальные подходы к питанию. Государственная поддержка, включая субсидии и социальные программы, может сыграть ключевую роль в обеспечении доступности здоровой пищи для всех слоёв населения [18].

Список литературы

1. Белодедова А.С. Ожирение: что это, причины, классификация, осложнения / А.С. Белодедова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://probolezny.ru/ozhirenie/> (дата обращения: 10.10.2024).

2. Горбунова Т. Профилактика и питание при остеопорозе. Роскачество / Т. Горбунова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut/pitanie-pri-lechenii-i-profilaktike-osteoporoza/> (дата обращения: 10.10.2024).

3. Иванович Л.В. Рациональное и диетическое питание. Профилактика ожирения / Л.В. Иванович [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

10 <https://interactive-plus.ru>

<https://mgbsmp.by/informatsiya/informatsiya-dlya-patsientov/528-ratsionalnoe-i-dieticheskoe-pitanie-profilaktika-ozhireniya> (дата обращения: 10.10.2024).

4. Кобелев А. Сердечно-сосудистые заболевания: мы пребываем в «красной» зоне риска / А. Кобелев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2024/10/02/serdechno-sosudistye-zabolevaniia-my-prebyvaem-v-krasnoj-zone-riska.html> (дата обращения: 10.10.2024).

5. Лаптева Е.А. Правильное питание – залог здоровья! / Е.А. Лаптева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://krizis48.ru/iblock/news/zdorovij_region/e/pravilnoe_pitanie__zalog_zdorovja23-07-2018/ (дата обращения: 10.10.2024).

6. Матвеева М.В. Правильное питание для профилактики болезней сердца / М.В. Матвеева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/spetsialnoe-pitanie/pravilnoe-pitanie-dlya-profilaktiki-bolezney-serdtsa/> (дата обращения: 10.10.2024).

7. Ожирение – причины, симптомы, диагностика и лечение / Медицинский справочник болезней [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_endocrinology/obesity (дата обращения: 10.10.2024).

8. 10 важных питательных веществ для поддержки здоровья пищеварительной системы / Медицинский центр «Здравия» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://zdravia-med.ru/stati/10-vazhnyh-pitatelnyh-veshchestv-dlya-podderzhki-zdorovya-pishchevaritelnoj-sistemy/> (дата обращения: 10.10.2024).

9. Открытие новых горизонтов в профилактике атеросклероза / Клиника МЕДИНЕФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medinef.ru/dlya-vrachej/nauchnaya-zhizn/letters/znat---znachit-zhit> (дата обращения: 10.10.2024).

10. Половина населения России имеет проблемы с органами пищеварения / Информационное агентство Камчатка [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://kamtoday.ru/news/health/polovina-naseleniya-rossii-imeet-problemy-s-organami-pishchevareniya-mediki/?ysclid=m1z3rm11m3979026966> (дата обращения: 10.10.2024).

11. Рациональное питание, как компонент здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gkb7nn.ru/wp-content/uploads/2022/11/racional-pit.pdf> (дата обращения: 10.10.2024).

12. Рекомендации гражданам: 10 правил здорового питания, которые может соблюдать каждый / «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://25fbuz.ru/informatsionnye-materialy/1693-rekomendatsii-grazhdanam-10-pravil-zdorovogo-pitaniya-kotorye-mozhet-soblyudat-kazhdyj> (дата обращения: 10.10.2024).

13. Росстат зафиксировал рост числа больных гипертонией в РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://doctor.rambler.ru/pharma/52171164/?utm_content=doctor_media&utm_medium=read_more&utm_source=corylink (дата обращения: 10.10.2024).

14. Росстат назвал число россиян с диагнозом ожирение / Росстат [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rbc.ru/society/22/01/2024/65ad56a19a794788e36cc220> (дата обращения: 10.10.2024).

15. Сахарный диабет 2-го типа / Гемотест [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://gemotest.ru/info/spravochnik/zabolevaniya/sakharnyy-diabet-2-go-tipa/> (дата обращения: 10.10.2024).

16. Сахарный диабет 2-го типа: взрыв роста в России и угрозы будущего / Коммерсантъ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kommersant.ru/doc/6298901> (дата обращения: 10.10.2024).

17. Соколова, О. Развитие здоровых пищевых привычек у детей / О. Соколова [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

https://www.defectologiya.pro/zhurnal/razvitie_zdorovyix_pishhevyix_privyichek_u_detej/ (дата обращения: 10.10.2024).

18. Хитарьян, А.Г. Сахарный диабет 2 типа: причины, симптомы и лечение / А.Г. Хитарьян [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gemotest.ru/info/spravochnik/zabolevaniya/sakharnyy-diabet-2-go-tipa/> (дата обращения: 10.10.2024).

19. Что мы едим? Как питание влияет на возникновение онкозаболеваний / ГАУЗ НО НИИКО «Нижегородский областной клинический онкологический диспансер» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nnood.ru/blog/2019/01/24/chto-my-edim-kak-pitanie-vliyaet-na-vozniknovenie-onkozabolevanij/> (дата обращения: 10.10.2024).