

*Соколова Ксения Евгеньевна*  
студентка  
*Казначеев Владимир Васильевич*  
старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «Донской государственный  
технический университет»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И СПОРТ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

*Аннотация:* авторы считают, что проблема современного общества – ожирение и неправильная пища. Она заставляет многих людей идти на необдуманные поступки, такие как жесткая диета, голодовки и изнурительные тренировки, с целью достижения фигуры своей мечты.

*Ключевые слова:* анорексия, атрофия мышц, диетологи, диета, правильное питание.

В современном мире огромное место занимает фитнес-индустрия. Многие девушки в погоне за красивой фигурой изнуряют себя голодовками, так как интернет, телевидение и газеты пропагандируют стройную фигуру. Это приводит к плачевным последствиям, например, анорексия. Так как нашему организму необходимо получать энергию из пищи и полезные микроэлементы, то когда мы ограничиваем себя в еде наш иммунитет ослабляется, мышцы начинают процесс атрофии, волосы, ногти становятся ломкими. Если вовремя не прекратить диету, то человек может погибнуть.

Но, что же делать, чтобы иметь фигуры своей мечты? Для этого достаточно заниматься спортом и пересмотреть свое питание. Диетологи используют такое понятие, как правильное питание и советуют всем людям придерживаться его. Ведь правильное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Многие люди путают правильное питание с диетой, им кажется, что правильное питание это лишь овощи и куриная грудка. Но

это совсем не так, так как для полноценного функционирования организма нужна разнообразная пища. Каждый продукт имеет в своем составе определенные микроэлементы и вещества, способные усваиваться и влиять на рост и развитие человека.

С раннего детства родители должны контролировать питание детей. В их рационе должны присутствовать каши, так как они богаты белком, фрукты и овощи, богатые клетчаткой, рыба, содержащая фосфор и жиры и обязательно мясо. От полноценного питания зависит общее состояние здоровья, ведь не зря говорили, что «человек – есть то, что он ест».

Ученые проводили эксперимент, сравнивая людей, занимающихся спортом и употребляющих здоровую пищу, и людей с пассивным образом жизни, то есть людей равнодушных к спорту и неконтролирующих свою пищу. В результате эксперимента выяснилось, что первая категория людей живет на 15 лет дольше, чем люди незанимающиеся спортом. Данное исследование позволило убедиться, что спорт и питание неразрывно связаны друг с другом. Ведь продукты питания выполняют в организме строительную и энергетическую функцию. Энергия позволяет организму человека совершать движения, выполнять физические упражнения. Многие спортсмены достигают своих результатов благодаря упорным тренировкам, но и питание играет в этом ключевую роль. Ведь для мышц человека необходим профицит калорий, то есть поступающая калорийность продуктов должна быть выше необходимой для жизни деятельности человека.

Таким образом, для того чтобы сохранить свое здоровье, иметь красивую фигуру достаточно следить за своим питанием и заниматься спортом. Необходимо есть только овощи и перенапрягаться в спортзалах и тренажерных залах, напротив нужно разнообразно и вкусно питаться, побольше ходить на свежем воздухе и найти оптимальный вид спорта, который будет вам по душе.

### ***Список литературы***

1. Бэйлор Д. Дело не в калориях. Как не зависеть от диет, не изнурять себя фитнесом, быть в отличной форме и жить лучше.

2. Рокед С. Человек уставший. Как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни.
3. Рамзи Г. Здоровый аппетит.