Автор: admin
27.01.2012 15:38 -

Что надо знать о питании, чтобы быть здоровым?

Всем известно, что от нашего питания напрямую зависит наше здоровье. Надеюсь, этот материал поможет устранить недостатки, связанные с организацией вашего питания.

Человеку даны естественные возможности для поддержания здоровья – это физкультура, спорт, режим труда и отдыха, рациональное питание, соблюдение гигиены (все эти составляющие имеют значение для выживания человека и хороши тем, что зависят только от нас).
Но рассмотрим вопрос, связанный с питанием.
Пища – единственный источник энергии и строительный материал для наших клеток. Она поддерживает жизнь, умственную и физическую работоспособность, развитие и функционирование физиологических систем, хорошее самочувствие, долголетие.

Здоровье человека зависит от того, насколько правильно человек питается, получает ли с пищей необходимые белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества в тех количествах, которые требуются в зависимости от пола, возраста, профессии, климатических условий и состояния здоровья.

Но многие забывают, что суть рационального питания – это не только набор полезных для человеческого организма продуктов и правильно подобранный рацион, но и:
– покупка
– хранение
– рациональная обработка
– безопасное приготовление
– умеренное употребление
– соблюдение гигиенических правил (гигиена питания – это не перестраховка – это норма)

И только когда человек следует этим правилам, его питание будет полностью компенсировать энергетические и другие потребности организма, способствовать устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, высокой работоспособности, долголетию. Нарушение этих правил, рано или поздно, приводит к нарушению обмена веществ, развитию ожирения и связанных с ним многочисленных осложнений.

И если бы у человека была возможность и он смог бы посмотреть внутрь своего организма, то он бы понял, к чему приводит халатное отношение к собственному здоровью.

Питание является главным и часто единственным фактором риска, способным вызвать или спровоцировать сотни различных заболеваний (нужно помнить, что даже незначительные отклонения в питании ведут к снижению иммунитета).
При правильно организованном питании человек меньше подвергается заболеваниям, а при их появлении легче с ними справляется.

Помните! Пища может сделать здоровых людей больными.
В России, в силу сложившихся обстоятельств, (войн, частых неурожаев) обильная еда всегда расценивалась как один из признаков благополучия. И сегодня если экономические возможности семьи позволяют, в магазинах скупается максимальный ассортимент продуктов. При этом мы забываем о том, что полноценное питание и максимальное потребление различного рода продуктов – это разные вещи.
Рассматривая питание современного человека, можно констатировать, что оно стало менее полноценным.

Современные проблемы питания населения известны: избыточное потребление жиров, сахара, хлеба, картофеля, макаронных изделий и недостаточное использование в меню овощей и фруктов.
Увлечение химией в сельском хозяйстве обернулось для человечества немыслимыми прежде загрязнениями, причем не только земли, но и в собранном урожае.

Мы страдаем от перенасыщения токсическими веществами, которые накапливаются в организме из ненатуральных, стерилизованных, искусственно окрашенных, ароматизированных продуктов, смешанных в невероятных сочетаниях.
Пища наша безжизненна и ненатуральна, а вкупе с малоподвижным образом жизни (а природа щедро наделила человека мышцами в расчете на их интенсивную работу и никак не на покой), нарушением гигиенических правил, вредными привычками – приводит к проблемам, связанным со здоровьем.
Мы едим преимущественно те продукты, которые приводят к избыточному весу, и не дают возможности восполнить дефицит нужных организму веществ.

Наши предки употребляли натуральную, свежеприготовленную, экологически чистую

пищу и очень много двигались, а мы с вами – их полная противоположность.
Нам не хочется думать, что бутерброд с сыром дает энергию, достаточную для часовой физической зарядки, порция отварного картофеля в 200 г обеспечивает энергией, чтобы танцевать 40 минут, полулитровая бутылка молока обеспечивает энергией для езды на велосипеде не менее часа.

Питаемся мы беспорядочно. И тем самым перегружаем организм – задаем ему физиологически непосильную работу, постоянно сбиваем его с толку, и организм это терпит десятилетиями.
Мы забываем о гигиене, что является причиной многих болезней. Советы чаще мыть руки многих раздражают.
Население страны находится в условиях дефицита витаминов, который носит повсеместный, всесезонный и всевозрастной характер.
В пищу употребляются новые нетрадиционные продукты, широко применяются пищевые добавки.

Каждому периоду развития человечества соответствовали свои представления о рациональном питании. И каждый период развития человечества задавал один и тот же вопрос: «Каким должно быть рациональное питание?»

Постараемся обобщенно ответить на этот вопрос:
– Адекватность питания – соответствие получаемой энергии и качества пищи потребностям организма. Человеку следует потреблять столько пищи, сколько энергии он расходует.
– Сбалансированность питания – все составные части пищи должны быть в определенном соотношении между собой (оптимальное состояние пищевых и биологически активных веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей, а также их составных частей в зависимости от возраста, пола, характера трудовой деятельности и жизненного уклада человека).
– Без фруктов и овощей ни один диетолог не представляет здорового питания.
– Большое значение для организма играет включение в пищевой рацион кисломолочных продуктов.

Каждый из нас хочет быть стройным, бодрым и здоровым. А это во многом зависит от культуры нашего питания. А степень нашего успеха в этом вопросе зависит исключительно от степени нашей ответственности за свое здоровье.

Автор - **Лилия Шельмина**

Источник