

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

*Юнусова Раъно Алимжановна*  
*Андижанский общественный здравоохранительный*  
*техникум по имени Абу Али ибн Сины,*  
*преподаватель пищевой гигиены*

**Аннотация:** В современном мире правильному питанию уделяется намного меньше внимания: еда быстрого приготовления, синтетические продукты и прочая вредная еда заполнили сознание современного человека. В данной статье рассматриваются основные принципы правильного питания, а также особенности питания студентов. Ввиду своего жизненного ритма студенты зачастую пренебрегают здоровым питанием, что становится следствием возникновения проблем со здоровьем. Включая в рацион полезные вещества и правильное их сочетание, человек улучшает качество своей жизни. Сбалансированное питание является основой поддержания собственного здоровья.

**Ключевые слова:** правильное питание, здоровый образ жизни, питательные вещества, жизнедеятельность человека.

Правильное питание — это основа здоровья человека. Пища, которую мы употребляем, необходима для построения клеточных структур наших органов и является источником энергии, которую организм расходует. Именно пища позволяет нашим клеткам и тканям обновляться. И чем более здоровое питание Вы себе обеспечиваете, тем более рациональней протекают обменные процессы.

Здоровое питание — это здоровая жизнь и продление молодости. Вот почему здоровое питание так важно для всех! Неправильное, не здоровое питание — угроза для здоровья.

Общеизвестен вред, который наносит организму неправильное питание. Оно является причиной множества заболеваний или, по крайней мере, способствует их развитию.

Сейчас есть не мало любителей обильно поесть. И, как показывают наблюдения, ожирение, вызванное перееданием, чрезмерно распространено.

Конечно, ни в коей мере не следует впадать и в другую крайность: голодать, систематически недоедать. Организму требуются все пищевые вещества: и белки, и жиры, и углеводы, витамины и минеральные соли.

Мы не можем жить без белков, которые составляют структурную основу клеток, входят в состав ферментов, гормонов, нуклеопротеидов, фибринов и многих других жизненно необходимых веществ. Тем не менее, такой ценный белковый продукт, как мясо, если питаться только им, может оказаться вредным для организма. Содержащиеся в мясе биогенные амины способны усиливать тонус кровеносных сосудов и тем самым повышать артериальное давление, а нуклеиновые кислоты и пуриновые основания — обуславливать развитие подагры. Избыточное потребление другого ценного белкового продукта — творога — может привести к образованию камней в почках. Поэтому рацион

следует разнообразить, включая и содержащие белок молоко, творог, рыбу или мясо, и богатые витаминами, а также минеральными солями овощи, фрукты и жиры, в том числе растительные масла, в состав которых входят необходимые организму жирные полиненасыщенные кислоты.

Для восполнения энергетических затрат организма и построения его клеточных структур в дневной рацион непременно должно входить определенное количество растительных и животных жиров.

Для сохранения здоровья и работоспособности пища человека полностью должна восстанавливать то количество энергии, которое он затрачивает в течение суток, при составлении рациона учитывают потребность организма во всех питательных веществах.

Соблюдать правильный режим питания — значит, есть 3-4 раза в день в точно установленное время, а ужинать не позднее 19 часов. Перед сном можно выпить стакан кефира, простокваши, съесть яблоко, морковку, апельсин. Все это помогает предупредить ожирение.

К несчастью, не только ожирение является следствием нерационального питания. Не вызывает сомнения, что в возникновении одного из самых распространенных заболеваний современности — атеросклероза существенную роль играет характер питания, а именно увеличение до 40% и выше доли животных жиров в калорийности суточного рациона.

Особое внимание следует обратить на питьевой режим. Одинаково вредно как недостаточное, так и избыточное питье. При резком ограничении количества вводимой жидкости уменьшается выделение продуктов распада, появляется жажда, снижается работоспособность и интенсивность процессов пищеварения.

Исходя из вышесказанного, можно сформулировать правила рационального питания:

1. необходимо употреблять столько калорий, сколько Вы тратите за сутки.
2. с пищей организм должен получать определенное количество белков, углеводов, жиров, витаминов, минералов и множество других ценных питательных веществ.
3. выпивать не меньше воды, чем теряет Ваш организм, что составляет для взрослого человека примерно 2-2,5 литра в день.

Неправильное питание очень распространённая проблема в современном мире, и причин у неё очень много, это и особенности современного ритма жизни, и психологические особенности человека, и качество предлагаемой нам пищи, а у большинства людей найдутся свои причины.

Ученые обозначили правильное и неправильное питание новыми понятиями. Так как чаще всего привычки неправильного питания заключаются в постоянном приеме в пищу таких продуктов, как леденцы, чипсы, сухарики и т. п., то ученые назвали неправильное питание снекингом. Данное слово в переводе с английского языка означает закуску. Эта вредная привычка неправильно питания сегодня преследует многих пациентов гастроэнтерологов и диетологов. Кроме того, больше всего страдают от снекинга в России именно молодые люди в возрасте от 12 до 25 лет, а также люди, работающие в офисах. Медики

убедительно советуют заменить данный стиль неправильного питания, снекинг, на его полезного сородича — грейзинг. Кстати, грейзинг в переводе с английского языка означает глагол «пасться».

Диетологи нашли альтернативу данному типу неправильного питания и назвали его грейзинг. Правильное питание офисных работников при помощи грейзинга заключается все в том же «кусятничестве», однако вредные закуски следует заменить полезными продуктами. Например, лучшей заменой семечек и шоколадок могут стать сухофрукты: изюм, курага, финики. Чем вам не еда? А если учесть, что для умственной деятельности необходима глюкоза, то сухофрукты как раз смогут ее обеспечить. При этом исчезнут проблемы с запорами и другими расстройствами системы пищеварения. Плюс витамины и минералы, которые содержатся в сухофруктах, помогут повысить иммунитет, что немаловажно для людей, которые постоянно работают в закрытых помещениях.

Современный ритм жизни диктует свои правила: мы все время куда-то спешим, торопимся, догоняем и все равно не успеваем, не успеваем работать, не успеваем отдыхать, не успеваем радоваться жизни. Занимаясь срочными делами и заботами, мы забываем о главном: о своем здоровье и счастье. Но, опять же, стремительная гонка за временем не позволяет нам даже приблизиться к ощущению гармонии, удовлетворения и счастья. То же самое творится и со здоровьем: нам некогда заниматься спортом, нам некогда изучать этикетки на продуктах во время их покупки, нам некогда готовить здоровую пищу, нам даже некогда ее кушать.

«Первооткрыватели» еды быстрого приготовления очень четко уловили тенденции современного мира и, наверное, представить себе не могли, что фастфуды (в английском языке «фаст» — быстрый, «фуд» — еда) очень скоро превратятся в места «паломничества» в поисках не только экономии времени, экономии денег, но и экономии на собственном здоровье и, что самое страшное, экономии на здоровье наших детей.

Рестораны быстрого питания на самом деле уникальные заведения, сочетающие в себе абсолютно не сочетаемые вещи. Они невероятно популярны и в тоже время причиняют невероятный вред. Фастфуд — фактор риска множественных сбоев в нашем организме. Это и риск избыточного веса, в дальнейшем ожирение, это проблемы с пищеварением, нагрузка на печень, дисфункция поджелудочной железы, нарушения обмена веществ, возможные проблемы с кожей.

Вот перечень неблагоприятных факторов быстрого обеда:

1. Очень высокая калорийность блюд из меню быстрого питания.
2. Огромное количество жиров.
3. В блюдах фастфуда содержится большое количество гидрогенизированных растительных жиров. Они плохо усваиваются, являются источником калорий, отрицательно влияют на обмен веществ, негативно на печень. В обычном же мясе птиц, животных, в сливочном масле содержится натуральный жир, который в разумных количествах необходим организму.

4. Избыток соли и сахара. Источником соли и сахара в фастфуде являются разнообразные соусы и вкусовые добавки, которые входят в состав каждого блюда. И конечно газированные напитки! В маленьком стакане колы содержится до 5 чайных ложек сахара, что составляет дневную норму.

5. Большое количество консервантов в блюдах, что негативным образом влияет на организм.

6. Велик риск переедания. Наличие вкусовых добавок улучшает вкус пищи. Блюда кажутся вкусными, хочется съесть еще и еще.

7. Нездоровое сочетание горячих блюд и ледяной газировки. Если горячую жирную мясную пищу запивать колой со льдом, то страдают процессы пищеварения, что сопровождается симптомами тошноты, чувством дискомфорта и тяжести в желудке.

8. В блюдах быстрого питания нет важных питательных веществ, минералов, витаминов.

9. Зависимость от фастфуда.

Ученые установили, что такая зависимость развивается за счет притягательности продуктов с большим содержанием сахара и вкусовых добавок. Проявляется эта зависимость в требовании все новых и новых порций. Вот почему любителям гамбургеров сложно вернуться к нормальной еде.

Отдавайте предпочтение пище вареной или приготовленной на пару, не добавляйте в нее много соли и сахара, искусственных приправ и других усилителей вкуса. Как можно чаще гуляйте на свежем воздухе, что помимо прочего благотворно отразится на работе вашего кишечника.

Питайтесь только по режиму — не менее пяти раз в день небольшими порциями. Следите за тем, что вы едите, считайте калории, белки, углеводы, жиры, а также витамины и минералы, которые поступают в ваш организм. Ни в коем случае не экономьте на своем здоровье и покупайте только максимально естественные (натуральные) продукты.

Если вы начнете придерживаться всех вышеупомянутых правил, вы сможете не только избавиться от лишних килограмм, но и привести свое здоровье в полный порядок. Значительно улучшится ваше самочувствие, и вы начнете смотреть на мир другими глазами.

### **Литература:**

1. Веселов, Ю. В. Питание и здоровье в истории общества / Ю. В. Веселов, О. А. Никифорова, Ц. Цзюнькай // Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. – № 11. – С. 41-45. – DOI 10.24158/spp.2017.11.7. – EDN ZUFSMJ.
2. Владиславский, Владислав Зиновьевич. О твоём питании, человек. – Минск: Вышэйш. школа, 1978. - 128 с.
3. Гоголан М. Законы полноценного питания. – М.: АСТ: АСТ Москва, 2009. – 575 с.
4. Малахов Г.П. Лечебное и раздельное питание. – СПб.: Изд-во «Крылов», 2007. – 42 с.