

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).

Даже булки понимают, как важна в рационе питания зелень... 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 немислимыми 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, поллитровая 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.