

## Состояние здоровья и здоровое питание

Состояние здоровья человека на 70% определяется образом жизни и питанием. Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека.

За многие годы были сформулированы три правила в питании: разнообразие, умеренность и своевременность.

Фактор питания является одним из важнейших в профилактике заболеваний, сохранении здоровья и повышении работоспособности. Врачи утверждают, что полноценное рациональное питание -- важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для детей еще и необходимое условие роста и развития.

Современные представления о качественных и количественных потребностях человека в пищевых веществах получили отражение в концепции сбалансированного питания. Согласно этой концепции, для осуществления нормальной жизнедеятельности организм человека нуждается не в конкретных продуктах питания, а в необходимых количествах энергии и в определенных комплексах пищевых веществ, входящих в эти продукты: белках, аминокислотах, углеводах, жирах и жирных кислотах, минеральных солях, микроэлементах, витаминах, многие из которых являются незаменимыми, так как не могут быть синтезированы в организме. Потребность человека в энергии зависит, прежде всего, от индивидуальных особенностей организма: пола, возраста, роста, веса, уровня обменных процессов, от физической нагрузки, характера психической деятельности во время работы и во время отдыха, от занятий спортом, прогулок, игр и т.п. Наконец, должны быть приняты во внимание климатические, географические условия и в первую очередь температура воздуха, так как все эти факторы влияют на количество энергии, расходуемой организмом.

Нерациональное питание является одной из главных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ.

Регулярное переедание, потребление избыточного количества углеводов и жиров -- причина развития таких болезней обмена веществ, как ожирение и сахарный диабет. Они вызывают поражение сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем, резко понижают трудоспособность и устойчивость к заболеваниям, сокращая продолжительность жизни в среднем на 8-10 лет.

Основные нарушения в питании обычно одинаковы: это, в первую очередь, избыток в пище углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания. Каждое из этих нарушений, даже отдельно взятое, может влиять на состояние здоровья человека.

Исследования показали, что увеличение сердечно-сосудистых заболеваний совпадает с общим увеличением потребления сахара. При правильном построении питания надо стремиться к уменьшению потребления белого сахара за счет меда, варенья, плодово-ягодных культур. Что касается избытка животных жиров и дефицита жиров растительного происхождения, то надо лишь довести до населения сведения о необходимости вводить ежедневно в рацион 20 - 30 г растительных жиров, вместо 5-10.

Дефицит овощей, фруктов, ягод более серьезен и трудно устраним. Значение их огромно. Они являются поставщиком углеводов, витаминов и микроэлементов, органических кислот и пектиновых веществ. Овощи и фрукты повышают аппетит и способствуют усвоению другой пищи, выводят токсины, обладают бактерицидными свойствами, нормализуют деятельность ЦНС, ПНС и ЖКТ, повышают работоспособность человека, обладают органолептическими свойствами, придавая потребляемой пище различный вкус. Овощи делают рацион питания более вкусным и полезным. Овощи, фрукты и ягоды занимают почетное место в диетическом и лечебном питании. В среднем человеку в день необходимо 500 - 700 грамм этих продуктов. Уменьшение в рационах питания доли овощей, богатых клетчаткой, небезразлично, т. к. недостаток клетчатки

является одним из факторов риска заболеваний ЖКТ, сахарным диабетом, атеросклерозом, ИБС. Уровень холестерина в крови напрямую зависит от клетчатки.

К наиболее важным средствам обеспечения здоровья относят и правильное рациональное питание. Нарушение режима питания также играет отрицательную роль в здоровье. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех-пяти до двух, в неправильном распределении суточного рациона на отдельные приемы, в увеличении доли ужина до 35-65 % вместо 20 %, увеличении интервалов между приемами пищи с 4-5 до 7-8. Рациональное питание -- важнейшее неперемное условие профилактики не только болезней обмена веществ, но и в лечении многих заболеваний. Специальным образом организованное питание, так называемое лечебное питание -- обязательное условие лечения многих заболеваний, в том числе обменных и желудочно-кишечных.

Рациональное питание предусматривает необходимость при составлении суточного рациона учитывать, с одной стороны, потребности организма в основных питательных веществах и энергии, с другой -- содержание этих веществ и их энергетическую ценность. Необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические правила приготовления пищи. Тщательно мыть, подвергать термической обработке продукты питания. Все это делается для того, чтобы в организм человека не попали биологические загрязнители -- болезнетворные и паразитические организмы.

Питание в фаст-фудах, употребление рафинированных продуктов, огромное количество газированных напитков, состоящих сплошь из химикатов, чипсы, гамбургеры, хот-доги, супы быстрого приготовления, «бутербродный» стиль питания, различные разбавленные концентраты под видом молока и сока - вот реалии нашего времени. Только к здоровому питанию ничто из вышперечисленного никакого отношения не имеет, а здоровое питание - это просто здоровые и полезные продукты - то, что ели наши деды и прадеды.

Очень важно, чтобы правильное отношение к питанию и здоровому образу жизни формировалось с раннего детского возраста в семье, детских дошкольных учреждениях, в школе.

Критерии полноценного питания:

- разнообразие рациона;
- достаточное количество белка;
- оптимальное соотношение животного и растительного жиров;
- замена мяса рыбой, бобовыми, птицей;
- ограничение «видимого жира»;
- ограничение простых сахаров;
- больше фруктов, овощей;
- ограничение поваренной соли.

Таким образом, здоровое питание должно быть энергетически сбалансированным, полноценным, регулярным, с оптимальной кулинарной обработкой.

Врач-валеолог

Людмила Кравцова