Правильное питание как основа здорового образа жизни

Введение

Стабильная работа всего организма, полноценное усваивание всех полезных веществ и элементов, а также быстрое и правильное протекание процессов обмена в системе пищеварения – залог и гарантия крепкого здоровья и высокого иммунитета. И именно правильное питание обеспечивает оптимальную жизнедеятельность организма.

В современном мире правильному питанию уделяется намного меньше внимания: еда быстрого приготовления, синтетические продукты и прочая вредная еда заполонили сознание современного человека. Мы настолько привыкли к искусственным добавкам и ненатуральным продуктам, что употребление здоровой пищи в наши дни стало считаться подвигом, а люди, которые придерживаются сбалансированного рациона – стали героями.

Однако несмотря на то, что мы перестали заботиться о своем образе жизни, степень влияния правильного питания на наш организм ничуть не уменьшилась. Таким образом, проблема здоровой диеты будет актуальна в любое время.

Определение правильного питания

Правильное питание – это рацион, способствующий нормальному функционированию, развитию и обновлению клеток организма. Данное понятие не устанавливает жестких ограничений при формировании меню на каждый день, а лишь указывает на принципы, помогающие питаться полноценно, разнообразно и с пользой для здоровья [2].

Всем известно, что пища является главным условием для жизнедеятельности живого организма. В связи с этим, качество потребляемых человеком продуктов питания напрямую влияет на все процессы обмена веществ.

Большинство заболеваний, которые на данный момент диагностируются у современного населения нашей планеты, непосредственно связаны с неправильным питанием, например, такие болезни как: гастрит, язва желудка, гипертония, сахарный диабет, атеросклероз и, конечно же, рак.

Также стоит отметить, что правильное питание является главным составляющим здорового образа жизни, другими словами, на питании держатся все основные принципы ЗОЖ.

Принципы здорового рациона

Прежде всего, здоровый образ жизни нужно начать с твердого решения питаться правильно[4].

Существует несколько простых правил, на которые опирается практически вся современная диетология и которые помогут быстро освоить принципы здорового питания.

Правило 1: навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

Правило 2: ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.

Правило 3: максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Именно поэтому гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или даже на мед.

Правило 4: пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

Правило 5: не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.

Влияние правильного питания на организм человека

С пищей организм получает необходимые для жизнедеятельности белки, жиры, углеводы, а также биологические активные вещества- витамины и минеральные соли. Для переработки пищи большую роль в нашем организме играет пищеварительная система, в которой продукты питания расщепляются до беков, жиров и углеводов, а те в свою очередь на более простые вещества.

Важна правильная кулинарная обработка. Пища должна быть вкусно приготовленной, красиво оформленной, тогда она в достаточной мере возбуждает аппетит, способствует максимальной выработке пищевых соков. Так выделение слюны способствует формированию пищевого комка, а ферменты, содержащиеся в ней, – расщеплению углеводов.

Правильное питание обеспечивает развитие и рост, максимальную работоспособность, хорошее самочувствие, долголетие и здоровье.

Однобокое, несбалансированное питание часто является причиной расстройств здоровья. По имеющимся данным, 40% всех заболеваний в той или иной степени вызваны неправильным питанием. Нерегулярность в еде является наиболее часто встречающимся недостатком в питании детей школьного возраста.

Масса людей остается в неведении, что ослабление здоровья зависит от обычных ошибок в питании.

Состояние кожи волос, деятельность наших органов и систем во многом зависят от правильного питания, от приёма такой пищи, которая содержала бы в себе все необходимые вещества и в определённых количествах.

Жизнь человека, его развитие и рост, умственная и физическая деятельность связаны с постоянным обменом веществ, во время которого затрачивается огромное количество энергии. Эту энергию и строительный материал для клеток и тканей мы получаем с пищей. Именно поэтому пища - основной источник жизни любого организма.

Весной, когда начинает ощущаться недостаток витаминов в организме, необходимо принимать их дополнительно. Это может быть экстракт или настой шиповника, пивные дрожжи поливитамины.

Заключение

В заключение хочется отметить, что человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека. Поэтому можно сделать вывод, что правильное питание – залог здорового образа жизни.

Список литературы

1. Смолянский, Б. Л. Лечебное питание / Б. Л. Смолянский, В. Г. Лифляндский. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Эксмо, 2010. – 688 с.

2. Барановский, Ю.А. Диетология / Ю.А. Барановский. – 5-е изд. – Л. : Питер, 2017. – 1104 с.

3. Рахматов, А.А. Научные основы здорового образа жизни // Образование и воспитание. – 2016. – №2. – С. 5-7.

4. Перлмуттер, Д. Еда и мозг / Д. Перлмуттер. – 5-е изд. – М. : Издательство МИФ, 2018. – 336 с.