

И.Ю. Горохова

студентка

ПГУ, Медицинский институт, Лечебный факультет,
специальность «Медицинская кибернетика»

г. Пенза, Российская Федерация

К.В. Баланюк

студентка

ПГУ, Медицинский институт, Лечебный факультет,
специальность «Медицинская кибернетика»

г. Пенза, Российская Федерация

КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО?

Анотация: Основы правильного питания. Что необходимо учитывать в составлении правильного рациона. Главные критерии и подходы в составлении индивидуального меню.

Ключевые слова: правильное питание, пищевые вещества, энергия.

За последнее время все больше количество людей стало интересоваться здоровым образом жизни. А одним из важнейших его составляющих является правильное полноценное здоровое питание.

Пища представляет собой одну из главных частей в жизни каждого человека. Пища – это то, в чем мы нуждаемся каждый день как в источнике энергии и жизненных сил. А чем полезнее и здоровее будут эти источники, тем здоровее и будет наш организм.

Так что же такое правильное питание? В настоящее время одного единого понятия не существует, каждый автор понимает значение этого словосочетания немного по-своему, но наиболее полно правильно питание можно описать, как рацион, сбалансированный по качеству и натуральности продуктов, содержащий

все необходимые витамины и минералы, которые идут на пользу организму и удовлетворяют все его нужды.

Герберт Шелтон является одним из самых известных авторов книг о правильном питании, вегетарианстве и раздельном питании. По его мнению, за один прием пищи нельзя употреблять белки и углеводы или белки и жиры, так как это нарушает процессы их усваивания. В дальнейшем учеными разных стран эта теория была опровергнута. После проведенных исследований выяснилось, что не столько важно сочетание продуктов, сколько употребление их после правильной обработки, если таковая необходима [1].

Другой известный специалист Колин Кэмпбелл в своей книге писал, что диета, составленная правильно, никогда не сможет принести вред организму; что те минералы и нутриенты, которые можно купить в аптеках в виде таблеток, никогда не смогут заменить витаминов, содержащихся в натуральных продуктах; что полезные вещества наш организм лучше усваивает из растительной пищи, нежели из пищи животного происхождения [2].

Необходимо учитывать и тот факт, что для людей, проживающих в разных климатических зонах, потребности в пищевых веществах будут существенно отличаться. Так, для жителей севера норма получения энергии будет на 10-15% больше, чем для тех, кто проживает в центральных регионах. Эта разница должна компенсироваться в основном за счет жиров и связана с повышенными затратами на терморегуляцию. И, наоборот, у людей, проживающих на юге, потребность в энергии будет ниже в среднем на 5%. Для них рекомендовано снижение доли жиров и увеличение доли углеводов в своем рационе.

Так же, в процессе составления правильного рациона питания, не следует забывать об уровне физической активности. Население России по интенсивности труда обычно делят на 5 групп: 18-29 лет, 30-39 лет, 40-59 лет. Отдельную группу и другие нормы предусмотрены для людей, старше 60 лет, беременных женщин и кормящих матерей.

Но не следует забывать, что любые нормы, рассчитанные на группу, представляют собой усредненные значения. Нет необходимости в строгом

передерживании цифр, которые прописаны. Каждый человек и каждый организм индивидуальны и требуют индивидуального подхода [3].

Итак, если объединить все сказанное выше, то, как же питаться правильно?

Первое, что нужно запомнить, что еда – это в первую очередь средство для существования. А уже во вторую очередь, один из способов для получения удовольствия.

Во-вторых, рациональное питание помогает предохранить от преждевременного старения все системы органов и организм в целом.

В-третьих, при переходе на правильное питание необходимо исключить из своего рациона вредности, такие как сладкие газировки, майонезы, соусы, чипсы, сладости и так далее. Или же искать альтернативный более полезный вариант.

Но от правильных продуктов не будет пользы, если жарить их в масле или коптить. Поэтому четвертым пунктом идет именно правильная готовка, то есть варка, тушение, запекание.

В-пятых, необходимо учитывать место проживания, уровень физической активности, возраст.

И наконец, в-шестых, в связи с огромным ростом популярности здорового образа жизни, в Интернете очень много информации на данную тему, и не вся она заслуживает доверия. Поэтому необходимо тщательнее выбирать источники и тогда, будьте уверены, ваш организм скажет вам «спасибо!»

Список использованной литературы:

1. [Электронный ресурс] / I.booksgid.com; Режим доступа: <http://i.booksgid.com>, свободный. (Дата обращения: 23.05.2016 г.). - Подробнее на I.booksgid.com: <http://i.booksgid.com/web/online/44305>.

2. [Электронный ресурс] / Rulit.me; Режим доступа: <http://www.rulit.me>, свободный. (Дата обращения: 11.08.2016 г.). - Подробнее на I.booksgid.com: <http://www.rulit.me/books/kitajskoe-issledovanie-rezultaty-samogo-masshtabnogo-issledovaniya-svyazi-pitaniya-i-zdorovya-read-327387-1.html>.

3. Назаренко Л.И. Основы рационального питания / Л. И. Назаренко; Коледж фитнеса и бодибилдинга им. Бена Вейдера. – Спб.: «Реноме», 2015. – 144 с.: ил.