

Рациональное питание



Под режимом питания понимается кратность приемов пищи в течение суток, соблюдение определенных интервалов между отдельными ее приемами и распределение суточного рациона по отдельным приемам. Прием пищи в строго определенное время имеет значение потому, что вырабатывается условный рефлекс в деятельности пищеварительных желез желудка.

Биологические основы питания человека (основные законы питания)

1. Потребности человека в энергии и пищевых веществах зависят от возраста, пола и характера выполняемой работы.
2. Расход организмом энергии пищевых веществ должен уравниваться поступлением их с пищей.
3. Органические и минеральные вещества пищи должны быть сбалансированы между собой применительно к потребностям организма, то есть представлены в определенных соотношениях.
4. Организм человека нуждается в поступлении ряда органических веществ в готовом виде (витамины, ряд аминокислот и полиненасыщенных жирных кислот), не имея возможности синтезировать их из других веществ пищи.
5. Сбалансированность пищи достигается за счет ее разнообразия, включения в рацион пищевых продуктов разных групп.
6. Состав пищи и, соответственно, набор пищевых продуктов должны отвечать индивидуальным особенностям организма.
7. Воздействие пищи может усилить или ослабить работу систем организма. Усиление под действием пищи одних функций может сопровождаться ослаблением других. Человек поставлен природой перед выбором целей питания: ему приходится решать, какую из функций он желает усилить, а чем можно поступиться.
8. Пища должна быть безопасной для человека, а применяемые кулинарные приемы ее обработки не должны ему вредить. 9. Работа организма подчинена биоритмам. Следуя им, человек должен соблюдать режим питания.

Сбалансированное питание

Это процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и обновления тканей и регуляции функций. Различают эндогенное питание за счет запасов питательных веществ в организме и экзогенное – за счет питательных веществ, поступающих из внешней среды. У современного человека значительно ослаблен инстинкт к эндогенному питанию в ущерб своему организму.

Недостатки в организации питания особенно негативно отражаются на детях, что проявляется задержкой их роста, физического и психического их развития, снижением устойчивости организма к различным заболеваниям. Так, избыточное питание способствует развитию таких болезней, как ожирение, атеросклероз, сахарный диабет (ссылки на болезни) и др. Рациональное питание - это и

своевременное снабжение организма пищей, содержащей жизненно важные для него питательные вещества в оптимальных количествах, с учетом характера труда человека и его индивидуальных особенностей: возраста, пола, роста, веса и т. п.

К основным требованиям, предъявляемым к рациональному питанию относятся:

- 1) достаточная энергетическая ценность пищи;
- 2) оптимальный качественный и в меньшей степени количественный состав пищи;
- 3) достаточный объем пищи и жидкости;
- 4) деление суточного рациона на части;
- 5) прием совместимых пищевых продуктов;
- 6) употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;
- 7) максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада;
- 8) систематическое очищение организма от шлаков. Основой жизнедеятельности человеческого организма является постоянный обмен веществами с окружающей средой. Из нее человек получает кислород, воду и пищу. Если пищевые продукты наилучшим образом обеспечивают все физиологические потребности организма, значит характер питания сбалансирован с состоянием организма и внешними условиями. К пищевым веществам, необходимым для обеспечения жизненных процессов, относятся прежде всего белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

Режим питания

Под режимом питания понимается кратность приемов пищи в течение суток, соблюдение определенных интервалов между отдельными ее приемами и распределение суточного рациона по отдельным приемам. Прием пищи в строго определенное время имеет значение потому, что вырабатывается условный рефлекс в деятельности пищеварительных желез желудка. Пища, попадая в желудок, уже "приготовившийся" к ее перевариванию, значительно лучше усваивается.

Если же человек не ест вовремя, то выделившийся желудочный сок, находясь в пустом желудке, неблагоприятно влияет на его слизистую оболочку. Нарушение режима питания приводит к нарушению нервной и гормональной регуляции сложных биохимических и физиологических процессов, лежащих в основе пищеварения. А как небрежно мы порой относимся к питанию, принимая пищу поспешно, не прожевывая как следует, не распределив рацион на соответствующие части в течение дня, не обращая внимания на физиологическую ценность еды.

Последствия же этого непременно сказываются, пусть иногда и не сразу, а спустя какое-то время. В развитии многих заболеваний, в том числе и желудочно-кишечных, не последняя роль отводится именно нарушениям режима питания. Особенно вредно много есть на ночь. Переполненный желудок давит на диафрагму, затрудняет нормальную работу сердца. На основании экспериментальных исследований и многолетних наблюдений врачей рекомендуется трех- или четырехкратный прием пищи в течение суток. Распределение количества пищи и набор блюд по отдельным приемам зависят от возраста, характера трудовой деятельности, а также от того, в какое время суток человек работает.

Если работа протекает в первую половину дня, то калорийность питания распределяется следующим образом: первый завтрак - 25-30%; второй завтрак - 10-15%; обед - 40-45%; ужин - 25-10%. При работе во вторую половину дня суточный рацион распределяется с учетом введения полдника с горячим напитком (чай, кофе). Для лиц, занятых в ночной смене, предусматривается прием пищи в течение работы, и калорийность его должна составлять не менее 25% общей калорийности суточного рациона, причем обязательны горячие напитки (кофе или какао, менее желателен чай).

По разным причинам, но большинство людей все же питается только три раза в день. В любом случае распределять пищу нужно, следуя правилу: сытный завтрак, плотный обед и легкий ужин. Не рекомендуется есть на ночь острые мясные блюда, пить кофе, какао, крепкий чай и т. п. Перед сном полезно выпить стакан кефира. Природа дала человеку способность к естественному самоконтролю в еде. Это выражается чувством насыщения и наполнения желудка.

Но никогда не следует есть до явного перенасыщения, при котором возникает ощущение тяжести "под ложечкой". Запивать каждый кусок еды водой здоровому человеку незачем. Пить воду можно только перед едой, и то при жажде: в пустом желудке вода не задерживается. В заполненном желудке, наоборот, вода задерживается и, разбавляя его содержимое, замедляет пищеварение.