

# Рациональное питание



Один из важнейших факторов, оказывающий влияние на здоровье человека, является питание. Оно должно быть полноценным и рациональным. Только такое питание обеспечивает нормальный рост и развитие организма, поддержание высокой работоспособности и физической активности.

Рациональное питание должно основываться на теории сбалансированного питания и предусматривать правильный режим потребления пищи. Необходимо знать и соблюдать три правила гигиены питания:

умеренность, разнообразие, режим приема пищи.

Умеренность в питании необходима для соблюдения баланса между поступающей пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергии, чтобы не допустить излишних запасов энергии в виде жировых отложений или наоборот, перехода на потребление внутренних запасов.

Разнообразие пищи – питание должно быть разнообразным и включать широкий набор продуктов животного (мясные, рыбные, молочные продукты) и растительного происхождения (овощи, фрукты, ягоды) в правильных пропорциях, исключающих однообразие.



Режим питания зависит от многих факторов (возраст, состояние здоровья человека, распорядок рабочего дня, тип трудовой деятельности (умственный, физический труд) и включает в себя следующие составляющие:

1. Число приемов пищи или кратность питания - четырехразовое питание для здорового человека считается наиболее рациональным.

2. Время приемов пищи и интервалы между ними - регулярность приема пищи в одно и то же время исключительно важна. Формируется условный рефлекс возбуждения аппетита на фактор времени. К определенному времени возникает чувство голода, которое возбуждает пищевой центр и запускает рефлекторное выделение желудочного сока. Четкий, организованный, правильный режим питания является наиболее выгодным для пищеварения и всасывания.

Продолжительность интервалов обусловлена периодом времени, которого достаточно для переваривания, всасывания и усвоения питательных веществ. Наиболее оптимальными интервалами между



приемами пищи для взрослого здорового человека являются четырехчасовой промежуток. Помимо этого, пищеварительным железам необходим отдых в течение 6-10 часов за сутки, когда происходит восстановление способности органов пищеварения к нормальной работе на следующие сутки.



3. Распределение рациона по энергетической ценности (калорийности), химическому составу, по массе и продуктовому набору на отдельные приемы пищи - завтрак до работы должен составлять 25-30 процентов общей калорийности суточного рациона: надо создать в организме энергетический резерв на время интенсивного и продолжительного труда. Второй завтрак - его калорийность примерно 10-15 процентов от общей за день. Самую значительную часть калорийности дневного рациона - от 35 до 40 процентов - должен составлять обед. Ужин рекомендуется лёгкий. Его калорийность не должна превышать 15-20 процентов от дневного рациона.

4. Образ действий человека или его поведение во время еды - во время еды нельзя отвлекаться на внешние раздражители, такие как книга, телевизор, компьютер. Значительной составляющей правильного поведения во время еды является тщательное пережевывание пищи. Также очень важен внешний вид блюд, сервировка стола и, конечно, окружение. Вкусно приготовленное и красиво оформленное блюдо - это наполовину переваренная пища. Совместная трапеза представляет собой своего рода ритуальное действие - по этой причине во время еды желательно окружать себя приятными людьми.



Правильное питание предусматривает приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение; развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни – воспитание культуры питания, создание среды, которая способствует здоровью и здоровому питанию, развитию здоровых привычек и формированию потребности в здоровом образе жизни.

**Придерживайтесь принципов рационального питания!**

Через достаточно короткое время вы убедитесь в том, что рациональное питание позволяет вам сохранять прекрасное самочувствие, повышенную трудоспособность и благоприятно сказывается на вашем здоровье.

