

УДК 612.3.

Куанышбаева Гулбазар Бахтияровна

Соискатель

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Республика Узбекистан

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация

В статье рассматриваются особенности рационального питания. Рациональное питание – это питание здоровых людей, с учетом физиологических потребностей организма человека в энергетической ценности, полезных питательных веществах, в зависимости от возраста, физической активности, рода деятельности.

Ключевые слова: питания, функция, энергия, система, иммунитет, витамины, минералы, белок.

Kuanyshbaeva Gulbazar Bakhtiyarovna

*Applica
nt*

Karakalpak State University named after Berdakh

RATIONAL NUTRITION - THE KEY TO HEALTH

Abstract

The article discusses the features of rational nutrition. Rational nutrition is the nutrition of healthy people, taking into account the physiological needs of the human body for energy value, useful nutrients, depending on age, physical activity, type of activity.

Key words: nutrition, function, energy, system, immunity, vitamins, minerals, protein.

Всемирная организация здравоохранения выделяет ряд заболеваний, которые связаны с избыточным питанием, включая атеросклероз, ожирение, желчнокаменную болезнь, подагру, диабет и полиостеоартрит. Часто переедание становится причиной заболеваний сердечно-сосудистой системы. Эти болезни оказывают негативное влияние на работу сердца, легких, пищеварительной системы и других органов, значительно снижают работоспособность и иммунитет, а также сокращают продолжительность жизни в среднем на 8-10 лет.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Рациональное питание подразумевает достаточное и качественное питание, удовлетворяющее энергетические, строительные и прочие потребности организма, а также поддерживающее оптимальный уровень метаболизма. Оно формируется с учетом пола, возраста, типа профессиональной деятельности, климатических условий, а также национальных и индивидуальных отличий. Основными принципами разумного питания являются:

- ☐ соответствие энергетической ценности потребляемой пищи и энергетическим затратам организма;
- ☐ поступление необходимых пищевых веществ в оптимальных соотношениях;
- ☐ соблюдение правильного режима питания;
- ☐ разнообразие в выборе продуктов питания;
- ☐ умеренность в количестве пищи.

Негативные эффекты от избыточного питания при низкой физической активности подчеркивают, что одним из ключевых принципов рационального питания для умственной работы должно быть снижение калорийности рациона до уровня физической активности или увеличение физической нагрузки до уровня калорийности пищи.

Пищевая ценность продуктов определяется наличием в них необходимых организму незаменимых элементов – белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Для полноценной жизнедеятельности человеку необходимо не только обеспечить себя достаточным количеством энергии и питательных веществ, но также соблюдать определенные пропорции между разнообразными факторами питания, каждый из которых играет уникальную роль в метаболизме. Питание, которое характеризуется оптимальным соотношением этих веществ, называется сбалансированным.

В норме суточный рацион человека должен включать более 600 нутриентов. Сбалансированность пищевого рациона влияет на умственную и

физическую активность, состояние нервной системы. Необходимо употреблять достаточное количество белков, жиров, углеводов и минеральных солей.

Сбалансированное питание подразумевает наличие в суточном рационе оптимальных пропорций белков, аминокислот, жиров, жирных кислот, углеводов и витаминов, необходимых для здоровья человека.

Источниками этих веществ являются продукты как животного, так и растительного происхождения, которые обычно делят на несколько категорий:

- ☐ первая - молочные продукты, творог, сыр, йогурты и др.;
- ☐ вторая – мясные, рыбные и яичные продукты;
- ☐ третья – хлеб, макароны, крупы и сахар;
- ☐ четвертая– жиры;
- ☐ пятая – овощи, фрукты и зелень;
- ☐ шестая – пряности, чай, кофе и какао.

Каждая категория пищевых продуктов, обладая своим характерным составом, вносит вклад в удовлетворение потребностей организма в определенных веществах. Именно поэтому одним из ключевых аспектов здорового питания является его многообразие. Даже в период поста, употребляя различные растительные продукты, можно почти в полном объеме обеспечить организм всем необходимым.

Не существует универсальных продуктов питания, которые содержали бы все витамины и питательные вещества, нужные человеку. При комбинированном питании, представляющем собой смеси продуктов как животного, так и растительного происхождения, организм человека, как правило, получает достаточное количество питательных элементов.

Разнообразие в рационе положительно сказывается на его пищевой ценности, так как различные продукты способны компенсировать недостаток друг друга в важных компонентах. Более того, такое многообразное питание способствует более эффективному усвоению пищи.

Режим питания включает в себя частоту и время приёмов пищи в течение дня, а также распределение её по калорийности и объёму. Этот режим в значительной степени зависит от повседневной рутины, типа работы

и климатических условий. Регулярность приёмов пищи играет ключевую роль в успешном пищеварении. Если человек питается в одно и то же время ежедневно, это формирует условный рефлекс к выделению желудочного сока и способствует более эффективному процессу переваривания пищи. Оптимальные промежутки между приёмами пищи не должны

превышать 4-5 часов. Лучше всего организовать питание в четыре раза в день: на завтрак следует отводить 25% от общей калорийности суточного рациона, на обед — 35%, на полдник (или второй завтрак) — 15%, а на ужин — 25%.

Несоблюдение режима питания может негативно сказаться на состоянии здоровья человека.

Основы правильного питания:

следить за суточным потреблением калорий в соответствии со своими параметрами.

стараться есть не меньше 400 г свежих фруктов и овощей в день (исключение — картофель).

контролировать долю потребляемых жиров. Она не должна превышать 30 % суточной нормы калорий.

отводит свободным сахарам не больше 50 г в сутки, соли — максимум 5 г. отдавать предпочтение варёной или приготовленной на пару пище.

исключить из ежедневного рациона газировку и энергетические напитки, жареное, жирное, солёное, а также кондитерские изделия, фастфуд и алкоголь.

Таким образом, потребности людей в пищевых веществах и энергии различны и зависят от возраста, роста, физической активности, периода беременности или кормления ребенка грудью и многих факторов внешней среды. Поэтому в каждом отдельном случае при изменении условий жизни или физиологического состояния человека рекомендации по здоровому питанию могут изменяться, уточняться, конкретизироваться.

Использованные источники:

1. Голубева А.Н. Правильное питание как основная составляющая здорового образа жизни человека // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2023. №1-4 (76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-kak-osnovnaya-sostavlyayuschaya-zdorovogo-obraza-zhizni-cheloveka>
2. Рациональное питание, как компонент здорового образа жизни// <https://moposlisnos.ru/information/other/articles/9399>
3. Рациональное питание /<https://polyclinic1.ru/zdorove/profilaktika/raczialnoe-pitanie.html>
4. Рациональное питание как один из критериев Здорового образа жизни / <https://kopilkaurokov.ru/obzh/prochee/ratsional-noie-pitaniie-kak-odin-iz-kritieriev-zdorovogho-obraza-zhizni>