**Рациональное питание**



Питание — это совокупность процессов, связанных с потреблением и усвоением пищевых веществ, благодаря чему обеспечивается нормальное функционирование организма и поддержание здоровья. С пищей человек получает различные питательные вещества, используемые организмом для покрытия энергетических затрат, пластических (строительных) целей, а также для регуляции обменных процессов, происходящих в организме.

Правильное питание — это такой способ питания, итогом которого является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения. Правильное питание всегда является сбалансированным. Под сбалансированным питанием подразумевается оптимальное (по количеству и качеству) употребление разнообразных компонентов пищи в соответствии с потребностями организма, включая необходимые, не синтезируемые в организме вещества.

Рациональное питание — это соблюдение трех основных принципов питания:

1. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, т.е. баланс энергии в организме.
2. Удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.
3. Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).

Необходимую для жизнедеятельности организма энергию человек получает из пищи. Так как закон сохранения энергии является абсолютным и для живого организма, количество освобождаемой из пищи энергии должно равняться затраченной организмом. Поэтому рациональное питание подразумевает баланс поступающей энергии в соответствии с расходом ее на обеспечение нормальной жизнедеятельности. Потребности человека в энергии и пищевых веществах зависят от возраста, пола и характера выполняемой работы. При недостатке поступления энергии с пищей человек теряет вес, при избытке — набирает его.

Для нормального функционирования органов и систем необходимо достаточное поступление белков, жиров и углеводов. Не менее важным является поступление с пищей витаминов и минеральных веществ — макро- и микроэлементов, так как зачастую они оказываются взаимозависимыми, то есть эффективность воздействия на организм и усвоение с пищей одних витаминов и минералов может зависеть от количественного содержания других.

Так как ни один продукт не в состоянии обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами, основным принципом рационального питания следует считать разнообразие пищи. Это достигается употреблением пищевых продуктов из основных групп:

* мясо, рыба, птица;
* молочные и кисломолочные продукты;
* овощи и фрукты;
* зерновые продукты и картофель. Необходимо, чтобы продукты из каждой группы присутствовали в меню ежедневно.

Основные правила питания и рекомендации рационального питания:

1. Избавьтесь от «фаст фуда». Такой стиль питания формирует вредное, негативное влияние на здоровье.
2. Еда должна приносить удовольствие. Важно непосредственное место принятия пищи, например, обеденный стол с красивой скатертью, сервизами.
3. Не ешьте без аппетита. Принимайте пищу, только если вы действительно проголодались.
4. Не ешьте в состоянии эмоционального возбуждения.
5. Тщательно пережевывайте пищу.
6. Выбирайте свежие продукты.
7. Употребляйте достаточное количество жидкости.
8. Избегайте употребления большого количества жирных продуктов, сахара и соли.
9. Не готовьте пищу на несколько дней.
10. Готовьте пищу с радостью.
11. Пища должна быть безопасной для человека, а применяемые кулинарные приемы обработки пищевых продуктов не должны ему вредить.

Таким образом, всем тем, кто хочет сохранить и укрепить свое здоровье, следует заботиться о разумном разнообразии своего питания, употреблять больше овощей и фруктов, продуктов из муки грубого помола, крупы, мясных и молочных продуктов, меньше жира и сладостей. Любая невоздержанность как в привычках, так и в способах поведения, в том числе, и в питании, является крайне негативным фактором для жизнедеятельности организма. Как говорится в старинной поговорке: если не в меру — и мед желчью становится нам.

***Материал подготовила врач-гигиенист (заведующий) санитарно-эпидемиологическим отделом Кореличского районного ЦГЭ Бузюк Валентина Михайловна***