

Стадникова Кристина Геннадьевна,

преподаватель,

ОГАПОУ «Валуйский индустриальный техникум»,

Россия, 309996, г. Валуйки Белгородской области, ул. Максима Горького, д. 34

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Аннотация. Правильное планирование здорового рациона имеет важное значение в жизни каждого человека. Знание необходимых пищевых веществ и правил их употребления поможет избежать многих болезней, улучшить физическое и психическое состояние.

Ключевые слова: пищеварение, энергетическая ценность, питание, белки, жиры, углеводы.

В современном мире довольно остро стоит вопрос о полезном, разнообразном питании. На полках магазинов и предприятиях общественного питания представлен широкий ассортимент различных продуктов, однако не все они положительно влияют на физиологию организма. Чтобы разобраться, какие же продукты стоит употреблять, а потребление каких продуктов стоит ограничить или вообще отказаться от них, необходимо углубиться в физиологию, рассмотреть основные питательные вещества, их усвояемость и влияние на работу организма.

Основными питательными веществами являются – белки, углеводы и липиды. Каждый из них выполняет определенную функцию, необходимую для нормальной работы организма. Рассмотрим более подробно.

Белки – это высокомолекулярные природные азотсодержащие соединения, молекулы которых построены из остатков 20 аминокислот. Для развития организма белки выполняют множество функций: строительная – участвуют в образовании клеточных и внеклеточных структур, входят в состав клеточных мембран, волос, сухожилий, мышц; транспортная – помогают транспортировке кислорода в

Наука и образование: векторы развития

крови; регуляторная – гормоны белковой природы участвуют в процессе обмена веществ; защитная – при проникновении чужеродных белков в организм, образуются особые белки – антитела; каталитическая – ферменты. Которые запускают множество процессов в организме тоже состоят из белков.

Одним из важнейших факторов сохранения здоровья является достаточное потребление белка с пищей, для каждого организма это количество рассчитывается отдельно, учитывая пол, возраст и индекс физической активности. Продукты, богатые белком: мясо-говядина, индейка, кролик, курица; рыба и морепродукты; молочные продукты; яйца; орехи и семечки; Следует отметить, что избыточное потребление белка негативно влияет на работу организма, так как при распаде высокобелковых продуктов увеличивается количество солей оксалатов, что может привести к сбою работы почек - образованию почечных камней.

Углеводы – это органические соединения, которые состоят из углерода, водорода и кислорода. Наиболее известные всем углеводы – глюкоза, фруктоза, лактоза, крахмал. Основной функцией углеводов является энергетическая, потому что углеводы – это основные источники энергии для всех процессов, происходящих как в клетке, так и в организме. Углеводы могут быть быстрыми и медленными. Быстрые углеводы в короткие сроки всасываются в кровь, и чувство насыщения длится не долго, они приводят к резким, но коротким всплескам энергии, и через несколько часов после их употребления снова появляется чувство голода и слабость. В то время как медленные углеводы стабилизируют уровень сахара в крови, после их употребления чувство сытости длится дольше и спадает постепенно, не травмируя организм. Продукты, содержащие быстрые углеводы – белый хлеб, мучные изделия, сладкие газированные напитки, жареный картофель, колбасы, фастфуд, торты, пирожные, обогащенные сахаром консервированные фрукты – употребление этих продуктов следует сократить, так как они мешают положительной работе организма. Продукты, содержащие медленные углеводы – гречиха, бурый рис, молочные продукты, макароны твердых сортов, овощи, чече-

Наука и образование: векторы развития

вица, бобовые, цельнозерновой хлеб – эти продукты являются частью здорового рациона и рекомендованы к употреблению всем. Кто следит за своим здоровьем.

Липиды или жиры – это сборная группа не растворимых в воде органических соединений. Основная функция липидов – запасаящая, потому что масла и жиры являются резервным пищевым веществом у животных и растений. В состав жиров входят насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Насыщенные жирные кислоты содержатся в мясе(говядина, свинина), сале, сливочном и пальмовом масле, так как они повышают уровень липидов в крови, а это ведет к нарушениям работы сердечно-сосудистой системы, их количество в рационе должно быть меньше 10 % суточных калорий. Ненасыщенные жирные кислоты человек может получить только с пищей, они содержатся в рыбе, авокадо, оливковом, кукурузном, льняном маслах. Эти жирные кислоты участвуют в образовании гормонов, а значит, влияют на работу всего организма. Однако чрезмерное употребление любых жиров отрицательно влияет на работу организма, поэтому этот процесс необходимо держать под контролем.

При попадании белков, жиров и углеводов в желудочно-кишечный тракт с пищей, начинается распад питательных веществ. Для лучшего всасывания и усвоения. Каждое питательное вещество имеет свою энергетическую ценность. Энергетическая ценность – это количество тепловой энергии, которая выделяется при распаде питательного вещества. Энергетическая ценность измеряется в джоулях или калориях. На этикетке любого продукта можно найти его энергетическую ценность, содержащуюся в 100 граммах продукта.

Современные диетологи настаивают на индивидуальном подходе, при планировании полезного рациона питания, так как при таком подходе учитываются: возрастные особенности потребления питательных веществ, регион проживания, уровень физической активности, индивидуальные особенности организма.

Наука и образование: векторы развития

Однако, существуют общие принципы здорового питания, которые помогут сформировать экологичные отношения с едой, улучшить физическое состояние организма и избежать ряда некоторых болезней.



Рисунок 1. Принцип здоровой тарелки

Первым принципом здорового питания является – принцип тарелки. Для этого необходимо условно поделить тарелку на три части. Большую часть – 50 % должны составлять свежие овощи, стоит отдавать предпочтение сезонным продуктам, так как они богаты витаминами и минеральными веществами. 25 % площади тарелки стоит заполнить пищей, с высоким содержанием белка – рыба, курица, говядина, индейка, кролик. Оставшиеся 25 % можно заполнить гарниром, отдав предпочтение крупам с низким гликемическим индексом – гречка, чечевица, необработанный рис, бобовые, капустные.

Ежедневный рацион должен включать в себя достаточное количество белков, жиров и углеводов, которое соответствует возрасту, весу, образу жизни и региону проживания. Необходимо получать должную энергетическую ценность, которая соответствует организму.

Группа	Характер трудовой деятельности	Возраст (годы)	Мужчины	Женщины
I	Умственный труд, небольшая физическая нагрузка	18-30	2800	2400
		30-40	2700	2300

Наука и образование: векторы развития

		40-60	2550	2200
II	Легкий физический труд	18-30	3000	2550
		30-40	2900	2450
		40-60	2750	2350
III	Среднетяжелый физический труд	18-30	3200	2700
		30-40	3100	2600
		40-60	2950	2500
IV	Тяжелый физический труд	18-30	3700	3150
		30-40	3600	3050
		40-60	3450	2900
V	Очень тяжелый физический труд	18-30	4300	-
		30-40	4100	-
		40-60	3900	-

Таблица 1. Рекомендуемые величины калорийности пищи для взрослых трудоспособных людей в соответствии с интенсивностью труда(ккал в сутки)

Не маловажное значение, при планировании здорового рациона имеет тепловая обработка продуктов. Стоит сократить потребление жареных и копченых изделий, так как при такой обработке вырабатываются канцерогены – вещества, ведущие к образованию злокачественных опухолей. Следует отдать предпочтение: варке, готовке на пару, запеканию, тушению.

Достаточное потребление чисто, не газированной воды. Вода – источник жизни. В организме она так же играет значительную роль: транспортировка питательных веществ и кислорода ко всем клеткам организма, помогает преобразовывать пищу в энергию и усваивать питательные вещества. Вода поддерживает терморегуляцию организма, защищает жизненно важные органы, участвует в поддержании формы клеток и органов.

При составлении полезного и здорового рациона стоит помнить. Что не бывает «Хороших» и «Плохих» продуктов, важен баланс в их употреблении.

Список литературы

Наука и образование: векторы развития

1. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с.
2. Коротько, Г. Ф. Физиология органов системы пищеварения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Ф. Коротько. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 235 с.
3. Микробиология, физиология питания, санитария : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.Н.Мартинчик, А. А. Королёв, Ю. В. Несвижский. — 6-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2016. — 352 с.