

Современная наука и образование: актуальные проблемы теории и практики

Стрельченко Екатерина Алексеевна,

студент,

Дальневосточный Федеральный Университет,

г. Владивосток

ВАЖНОСТЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Аннотация. Взгляд общественности на современное питание и здоровье человека претерпел радикальные изменения в последние годы. Существует общая гармония, что многие хронические проблемы со здоровьем, впервые отмеченные в западных странах, но постепенно развивающиеся во всем мире, связаны главным образом с диетой. Однако существует гораздо меньше единодушного мнения о диетических факторах, связанных с такими проблемами со здоровьем. Это отсутствие понимания открыло дверь для распространения различных рекомендаций относительно лучшей диеты для современных людей.

Ключевые слова: современная диета, диетическое питание, здоровье человека, жир, заболевания, образ жизни и нездоровая пища

К сожалению, современный мир адаптирован к системе потребления продуктов питания, которая оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье человека. Изменения в образе жизни вынудили нас настолько сильно, что у нас есть немного времени, чтобы действительно подумать, что мы едим и здоровая ли это пища. Глобализация серьезно повлияла на привычки в еде и заставила многих людей потреблять высококалорийные фаст-фуды, широко известные как вредная пища. Знания, в которых особое внимание уделяется привычкам питания, питанию и качеству нездоровой пищи, их влиянию на здоровье и профилактическим мерам, должны быть направлены на повыше-

Современная наука и образование: актуальные проблемы теории и практики

ние осведомленности и оказание полезной помощи в переходе на практику здорового питания.

Диетический жир потерпел большие колебания в общественном и научном консенсусе за последние десятилетия. Инициативы общественного образования по сокращению жира 1980-х и 1990-х годов, хотя и объясняются снижением смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, также были связаны с чрезмерным потреблением углеводов в рационе питания и эпидемией ожирения, с которой сталкивается западная культура.

Диетический жир имеет более широкое научное понимание, чем просто насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Кроме того, исследователи ссылаются на эффективность различных пищевых липидов как фармацевтических по своей природе. Например, мононенасыщенные жирные кислоты, характерные для средиземноморской диеты, могут снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, помимо любых воздействий на липиды плазмы, таких как нормализованная толерантность к глюкозе при артериальном давлении.

Высоконенасыщенные омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в холодной воде, снижают воспаление, опосредуют психиатрическую функцию, изменяют нейроэндокринную активность и снижают сердечную смертность. Менее распространенная жирная кислота, обнаруженная в молочных продуктах и говядине, конъюгированная линолевая кислота, обладает способностью резко изменять состав тела на животных моделях. Этот тип понимания ведет к изменениям как диетических рекомендаций, так и широкого спектра пищевых добавок с липидами [1].

Традиционное питание - это наука, которая обеспечивает организм основными питательными веществами. Тем не менее, когда питание, особенно поглощение энергетических веществ превышает потребности организма или

Современная наука и образование: актуальные проблемы теории и практики

даже накапливается чрезмерно в организме требуется больше энергии, чтобы избавиться от чрезмерного хранения. В организме есть совершенная система учета и подсчета пищи, обеспечивающая баланс между поглощением, хранением и использованием калорий. Он формирует пищевую сенсорную систему как основные компоненты, которые поглощают и контролируют питание через кальциевые каналы, натриево-калиевые насосы и вегетативную нервную систему. Питательно-чувствительная система с целевым компонентом терапии мурапамицина в качестве основного компонента может контролировать питание, распределение и использование *in-vivo*. Нарушение контроля может привести к нарушениям обмена веществ и даже раку. Контроль аппетита зависит от структуры и образа жизни, вегетативной нервной системы и системы слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, а также взаимодействия между различными ингредиентами в пищевых продуктах и соответствующими рецепторами. Поэтому понимание взаимосвязи между современной пищей и ее влиянием на здоровье было рассмотрено из различных ресурсов и систематически представлено для того, чтобы подчеркнуть его вредные воздействия и меры для адаптации к здоровому образу жизни [2].

Современные диеты. Основные питательные вещества, такие как углеводы, жиры и белки являются основой всей жизнедеятельности. Они образуют углеродный скелет различных функциональных молекул и обеспечивают энергию за счет окислительного разложения. Избыточное питание, особенно поглощение и накопление энергии, может не только повлиять на здоровье, но и вызвать многие заболевания, такие как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, гипертония и гиперлипидемия. Кроме того, чрезмерное питание снижает репродуктивную способность и способствует развитию различных форм рака, которые будут серьезно влиять на качество жизни,

Современная наука и образование: актуальные проблемы теории и практики

выживание и воспроизводство у людей. Из-за чрезмерного питания, нутриология, основанная на потребностях в питании, не может давать рекомендации по потреблению питательных веществ в повседневной жизни, потому что поглощение питательных веществ, энергосбережение и контроль снабжения окислительной энергией варьируются от человека к человеку. Даже во время эволюции опыт питания, как представляется, регистрируется в нуклеосомах и ДНК, который включает в себя все аспекты чувствительности к питанию, точной коммуникации, метаболической регуляции, экспрессии генов и эпигенетических модификаций. Тем не менее, прием пищи является фундаментальной деятельностью человеческого организма и источником энергии [3].

Заключение. Несмотря на широкий разброс мнений среди исследователей и широкой общественности в последние годы, пищевые жиры остаются мощным регулятором физиологической функции. Источники пищи остаются предпочтительным методом потребления в большинстве ситуаций. Различные жирные кислоты обеспечивают, пожалуй, самый важный аспект рациона жиров в рационе, хотя увеличение процента жира в рационе также влияет на метаболизм физических упражнений и покоя. Большая активность и быстрый рост приводят к сокращению продолжительности жизни, а меньшая активность и медленный рост - к увеличению продолжительности жизни. Употребление здоровой пищи - тяжелая работа. Единственный способ избежать нездоровой пищи - это поощрять здоровое питание и большее количество следующих продуктов, которые обычно считаются частью здоровой диеты. Продукты с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и продуктов с высоким содержанием холестерина, включая цельнозерновые продукты, овощи и фрукты. Специалисты в области здравоохранения могут сыграть ключевую роль в оптимизации современной диеты и здоровья человека на протяжении всего жизненного цикла, особенно в период роста и старости [4].

**Современная наука и образование:
актуальные проблемы теории и практики**

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Solomons NW, Gross R (1995) Urban nutrition in developing countries. Nutr Rev 53: 90-95.*
2. *Watkins B, Li Y, Seifert M (2001) Nutraceutical fatty acids as biochemical and molecular modulators of skeletal biology. JACN 20: 410S-420S.*
3. *Агаджанян Л.З., Телль В.И., Циркин С.А. Физиология человека (курс лекций). — Санкт-Петербург: СОТИС, 2008 — С. 180.*
4. *Блинова Е. Г. Рациональное питание и оценка пищевого статуса организма. — Омск, 1998. — С. 3-9.*