

## Правильное питание - основа здоровья

*Домарацкая Дарья Евгеньевна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

*Изосимов Александр Николаевич*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма*

### Аннотация

В статье рассматривается необходимость изучения основ рационального питания - одной из важнейших составляющих здорового образа жизни человека. Представлена диаграмма суточного рациона питания, определен режим приема пищи. Составлены правила питания для поддержания здоровья.

**Ключевые слова:** правильное питание, здоровый образ жизни, физическая активность, рацион, гигиена питания, режим питания, физиология, культура питания.

## Proper nutrition is the basis of health

*Domaratskaya Darya Evgenievna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

*Izosimov Alexander Nikolaevich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism*

### Abstract

The article considers the need to study the basics of rational nutrition - one of the most important components of a healthy lifestyle. A diagram of the daily diet is presented; the mode of eating is determined. Nutrition rules have been compiled to maintain health.

**Keywords:** proper nutrition, healthy lifestyle, physical activity, diet, food hygiene, diet, physiology, nutrition culture.

Одной из проблем современности является проблема здорового питания людей. Питание выступает важнейшим фактором, который определяет здоровье человека, его развитие, работоспособность, а также продолжительность жизни и невосприимчивость к заболеваниям.

Большинство людей в настоящее время мало осведомлены о культуре правильного питания, о его основах и принципах. Соответственно, каждому человеку необходимо повышать свой уровень знаний в этой области, это поможет укрепить здоровье общества в целом.

Культура питания представляет собой совокупность форм, способов и принципов питания, которые определяют стиль питания каждого человека.

Культура питания состоит из знания основ рационального питания, свойств продуктов, их воздействия на организм, умения правильного выбора, приготовления с максимальным использованием полезных веществ.

Следует отметить, что потребление пищи должно быть в соответствии с физиологическими характеристиками организма. Рациональным можно считать такое питание, которое обеспечивает организм энергией, полезными микроэлементами, а также удовлетворяет потребность во всех веществах.

Для обеспечения здоровья человека пища должна соответствовать следующим требованиям:

- во-первых, восполнять энергетические затраты человека;
- во-вторых, содержать достаточное количество физиологически необходимых белков, жиров и углеводов;
- в-третьих, включать в себя необходимое количество жидкости;
- в-четвертых, содержать в достаточном объеме микроэлементы и макроэлементы, и, обязательно, витамины;
- в-пятых, быть источником клетчатки;
- в-шестых, содержать натуральные и свежие продукты.

Стоит добавить, что в течение дня нужно стараться выпивать больше чистой воды, так как она просто необходима нашему организму, тем более, человек на две трети состоит из воды. Вода способствует выведению токсинов из организма и помогает пищеварению. В день человеку нужно выпивать минимум 2 литра чистой воды, при этом она должна быть негазированной.

Потребление сахара желательно ограничить. Например, в качестве альтернативы можно использовать мед, он намного полезнее, так как содержит витамины и минералы. Мед способен поднять иммунитет.

Нужно задуматься над своими перекусами между основными приемами пищи. Часто происходит так, что люди совершают много перекусов в течение дня, что приводит к увеличению потребляемых калорий, а вследствие - набор лишнего веса. Если необходимо перекусить - можно употреблять фрукты, орехи, сухофрукты, вреда это не принесет.

Готовить пищу стоит небольшими порциями, а не на целую неделю вперед, ведь питание обязательно должно быть разнообразным. Лучше варить или запекать еду, ограничить или исключить жареное.

В ежедневном рационе должны присутствовать продукты разных групп, такие как: фрукты, овощи, ягоды, орехи, рыба, мясо, молочные продукты, масла и т. д.

Поваренную соль лучше заменить йодированной, она считается более полезной из-за содержания в ней минеральных веществ.

Суточный рацион питания должен состоять из четырех приемов пищи: на завтрак должно приходиться 25%, обед составляет около 35%, полдник - 15%, и, соответственно, ужин - 25% (рис. 1).

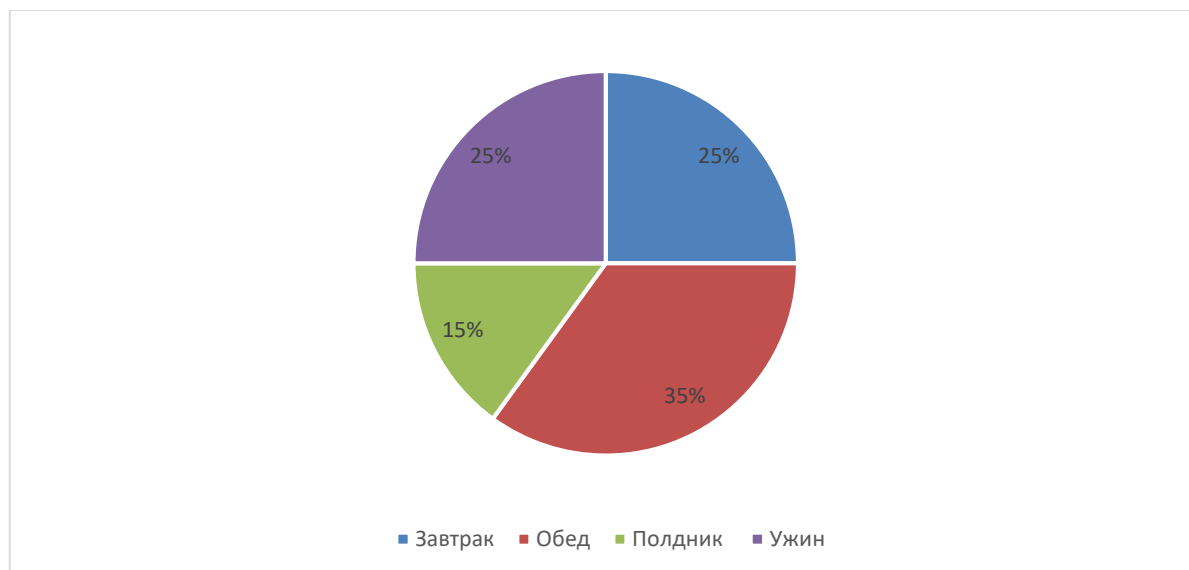


Рис. 1 - Суточный рацион питания

Важно отметить, что между приемами пищи обязательно должны быть определенные интервалы - затрачиваемое время на сам процесс. Прием не должен быть слишком быстрым, так как может произойти чрезмерная нагрузка на желудочно-кишечный тракт, что приведет к плохому усвоению ее. Также возможно переедание при торопливом приеме пищи, так как чувство голода проходит медленнее.

Следует помнить и о том, что важную роль в здоровом образе жизни играет двигательная активность: физические нагрузки, оптимальный режим труда и отдыха.

Подводя итоги, следует отметить, что важность правильного питания невозможно переоценить. Здоровое питание является не краткосрочными ограничительными изменениями в рационе, а частью здорового образа жизни. Переход на правильное и сбалансированное питание непременно даст быстрый положительный результат: восстановится сон, появится больше энергии, нормализуется вес, улучшится общее состояние организма.

### Библиографический список

1. Рекомендации гражданам: здоровое питание // Rospotrebnadzor.ru URL: [https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT\\_ID=11950](https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=11950) (дата обращения: 24.10.2022).
2. Крамской С.И., Амельченко И.А. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза // Высшее образование в России. 2014. №. 3. С. 93-98.
3. Зайцев В.П., Крамской С.И. Формирование оздоровительной культуры

---

студентов в специальном учебном отделении. Белгород: БГТУ, 2003. 232 с.

4. Крамской С.И., Зайцев В.П., Манчуарян С.В. Технологии формирования здорового образа жизни студентов. Белгород, 2012. 191 с.