

Значение правильного питания для здорового образа жизни

Лобанова Евгения Сергеевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматривается значимость правильного питания для здоровья человека. Отмечаются компоненты правильного питания, их важность в работе организма, а также их функции.

Ключевые слова: правильное питание, организм, элементы, тренд, требования.

The importance of proper nutrition for a healthy lifestyle

Lobanova Evgenia Sergeevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article discusses the importance of proper nutrition for human health. The components of proper nutrition, their importance in the functioning of the body, as well as their functions are noted.

Keywords: proper nutrition, organism, elements, trend, requirements.

Многие слышали об известном древнегреческом враче и философе Гиппократе, жившем в IV-III веках до нашей эры. Один из его популярных афоризмов «*Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами*» [1]. Уже тогда человек задумывался над качеством и составом пищи. По его наблюдениям потребление пищи напрямую влияло на образ жизни. Такой же концепции придерживается и Восточная медицина, что многие болезни человека происходят по причине неправильного рациона питания. Поэтому главным советом от восточных врачей будет изменение своих пищевых привычек.

Причины и последствия злоупотребления неправильным питанием, а также способы поддержания здоровья посредством питания рассмотрел в своей работе И.С. Васильев [2]. Результаты того, как студенты относятся к правильному питанию, в своей работе представили А. Филякова и О.А.Веденина [3]. В.В. Квитко рассмотрела способы поддержания иммунитета через правильное питание [4]. В работе Г.А. Запорожского рассмотрены вопросы соблюдения принципов правильного питания современным человеком [5]. А.С. Крылова и Г.М. Разумкова в своей статье

рассмотрели структуру правильного питания, а также показали статистику и анализ этой структуры [6].

Цель исследования состоит в том, чтобы продемонстрировать насколько важно и нужно соблюдать требования к правильному питанию для здоровья человека. Рассмотреть необходимые организму вещества, чтобы на их примере показать значимость сбалансированного питания.

Не только ученые и врачи, но и диетологи также утверждают, что правильное питание – это ключ к долголетию, здоровой и счастливой жизни. Доказано, что первостепенным источником энергии для организма служит питания, которое должно содержать все необходимые компоненты для его правильной работы. Человеку необходимо получать многие питательные вещества такие как, белки, жиры, клетчатку, углеводы, воду, витамины и минералы. Именно в результате питания организм получает необходимые элементы для роста и развития, поэтому нужно внимательно следить за качеством своего питания.

Здоровье человека и его продолжительность жизни напрямую зависит от элементов, поступающих в его организм с пищей. Необходимо знать какие функции выполняют отдельные компоненты, чтобы понять важность здорового и сбалансированного питания. Итак, белки. Главная работа белков структурная, потому что они обеспечивают защиту организма, а также гормональную регуляцию. Жиры тоже выполняют защитную функцию, ведь жировая ткань является опорой для некоторых органов. Главная функция углеводов – энергетическая. Именно они являются своеобразным топливом для клеток. Также они участвуют в сохранении генетической информации, так как из них состоят ДНК и РНК. Витамины и минералы участвуют во многих биохимических процессах организма, поэтому организму необходимо получать достаточное количество витаминов. Вода считается тем, без чего человек не может существовать. Она является составляющей массы тела человека, участвует в метаболизме и считается источником жизни. Все вышеперечисленные компоненты поступают в наш организм посредством пищи, и если питание несбалансированное и каких-то элементов недостает, то организм будет страдать.

Для того чтобы позаботиться о правильном функционировании своего организма, человеку нужно знать основные требования к правильному питанию. Во-первых, питание должно быть полноценным, то есть восполнять ежедневные энергетические затраты организма. Во-вторых, оно должно быть сбалансированным, чтобы в организм поступало достаточное количество всех важных элементов. В-третьих, питание не должно быть однообразным. В-четвертых, важен режим питания. Он позволяет равномерно распределять нагрузку на пищеварительный аппарат. В-пятых, пища должна быть доброкачественной [7]. Выполняя эти нехитрые требования, человек сможет позаботиться о своем организме и предотвратить многие болезни.

В современном обществе в последние годы заметно повысился интерес к здоровому питанию. Это может быть связано с тем, что неправильное питание служит источником болезней. Сейчас и правда правильное питание,

и здоровый образ жизни становятся модным трендом. По исследованиям такой резкий рост популярности произошел по причине пандемии 2020 года. Тогда сидя на карантине, переживая за своё здоровье и жизнь, люди понемногу осознавали, как важно заботиться о своем здоровье, и в частности о качестве питания. Статистика показала, что в последнее время многие магазины расширили свои ассортименты за счет продуктов с ЗОЖ-маркировкой, так как всё больше повышается интерес к полезным продуктам, так называемым «суперфудам», то есть продуктам в основном растительного происхождения. Это и семена чиа, и ягоды годжи, альтернативное молоко, овощи и батончики без сахара и тд. Однако в погоне за трендами человеку не стоит забывать, что не всегда популярное может быть полезным и отказ от пищи животного происхождения может привести к негативным последствиям. Так как, правильное питание — это все-таки про сбалансированный и разнообразный рацион.

Вместе с тем у правильного питания, как у всего остального есть и негативные стороны. Точнее сказать это связано с ошибочными суждениями человека о таком питании. Забывая о том, что правильное питание – это в первую очередь сбалансированный рацион, содержащий различные компоненты для функционирования организма, человек начинает ограничивать себя в тех или иных продуктах, что приводит к недостатку полезных элементов, так необходимых организму. Также многие считают, что полезная еда обязательно не вкусная, что приводит к неприятию здоровой пищи и нежеланию даже пробовать что-то из списка полезных продуктов. Поэтому, чтобы правильно питаться, но не навредить себе, человек должен узнать о том, что же собой представляет правильное питание и как должен выглядеть сбалансированный рацион.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что правильное питание – это знания о нем. Оно является важнейшим фактором здорового образа жизни, воздействуя на здоровье человека ежедневно. Таким образом, человек, желающий прожить долгую и здоровую жизнь должен соблюдать сбалансированный и разнообразный рацион, чтобы организм мог правильно функционировать.

Библиографический список

1. Холмогорова Г.Т. Гиппократ о здоровом образе жизни и профилактике болезней // Профилактическая медицина. 2018. №21(3). С.70-73.
2. Васильев И. С. Проблемы и причины неправильного питания и система правильного питания //Адаптация учащихся всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса. 2015. С. 27-30.
3. Филякова А., Веденина О. А. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ-ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ? // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. 2021. С. 181-185.
4. Квитко В. В. Технологии правильного питания //Наука молодых-будущее

-
- России. 2019. С. 265-268.
5. Запорожский Г. А. Основы правильного питания современного человека //Образование. Наука. Здоровье-2016. 2016. С. 67-71.
 6. Крылова А. С., Разумкова Г. М. Структура правильного питания, определяющая здоровье населения //Актуальные вопросы теории и практики современной биотехнологии. 2015. С. 82-87.
 7. Череп З. П., Андреев Т. А., Рогожкина А. А. Правильное питание в формировании здорового образа жизни //Наука-2020. 2019. №. 10 (35). С. 39-44.