« **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ЗДОРОВОЕ ТЕЛО»**

Нурмуканова А.Н., учитель биологии

науч. рук. Болотова С. В., кандидат пед.наук,

школа-лицей № 7

г.Актау

*"Какова пища - таков и ум,  
каков ум - таковы и мысли,  
каковы мысли - таково и поведение,  
каково поведение - такова и судьба".*

*Шри Сатья Саи Баба*

В современном мире правильному питанию уделяется намного меньше внимания: еда быстрого приготовления, синтетические продукты и прочая вредная еда заполонили сознание современного человека. Мы настолько привыкли к искусственным добавкам и ненатуральным продуктам, что употребление здоровой пищи в наши дни стало считаться подвигом, а люди, которые придерживаются сбалансированного рациона – стали героями.

Однако несмотря на то, что мы перестали заботиться о своем образе жизни, степень влияния правильного питания на наш организм ничуть не уменьшилась. Таким образом, проблема здоровой диеты будет актуальна в любое время.

Хорошее здоровье и питание необходимы для достижения полноты образовательного потенциала, поскольку питание оказывает влияние на интеллектуальное развитие и способность к обучению. Многие исследования свидетельствуют о наличии значимых связей между качеством питания и результатами теста познавательных способностей или академической успеваемостью. Следовательно, дети с более полноценным рационом питания получают более высокие результаты в тестах на фактические знания.Например,исследования, показывают, что академическая успеваемость и умственные способности учащихся, получающих качественное питание, значительно выше по сравнению с этими показателями у учащихся с неполноценным питанием, независимо от дохода семьи, качества школы и компетентности учителя.

Подростки склонны считать себя взрослыми людьми, часто они пытаются самостоятельно регулировать свой рацион. Но, кроме общей неграмотности в вопросах питания, на них влияет еще и очень агрессивная реклама не самых полезных продуктов – сладостей, лимонадов, жвачки и даже пива.

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие школьника, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения и др. Поэтому одной из важнейших задач современной школы и учреждений дополнительного образования является привитие школьникам основ полноценного, рационального питания. Здоровое питание среди детей школьного возраста является важным.

Всегда интересно узнать что - то новое о давно известном. Актуальным в наше время является вопрос о правильном и здоровом питании, т.к. здоровье человека напрямую зависит от баланса между количеством и качеством еды. Всем известен постулат: правильное питание — залог здоровья.

Здоровье человека относится к числу глобальных проблем, то есть тех, что имеют жизненно важное значение для всего человечества.

Каждый из нас должен знать и понимать тот факт, что правильное питание позволяет человеку расти и развиваться правильным образом. Дает ему энергию воплощать в жизнь свои творческие задумки, держит жизненный тонус на высоком уровне, поднимает настроение и в конечном итоге приводит к тому, что человек обретают гармонию со своим организмом.

Оставаться долгие годы молодым, активным, жизнерадостным и здоровым хочет каждый из нас. Только о том, что беречь свое здоровье нужно с молодых лет, задумывается далеко не каждый. И совершенно напрасно! Ведь гораздо легче сохранить свое здоровье, чем потом прилагать множество усилий, чтобы его вернуть. Одним из показателей нашего качества жизни является [здоровое питание на каждый день](http://neosports.ru/pitaemsya-pravilno/zdorovoe-pitanie-na-kazhdyj-den.html) - залог здоровья и долголетия.

Древние греки и римляне говорили: «В здоровом теле - здоровый дух». А это значит, что наша жизнь, внешний вид, настроение зависят от нашего здоровья. А наше здоровье - от правильного питания, работы и отдыха. Разумеется, правильное питание зависит не только от потребляемого количества пищи, а от качества пищи, умения его разумно использовать для насыщения.

**Принципами качественного питания являются:**

- умеренность (исключение переедания при обеспечении потребностей организма в калориях в соответствии с затратами энергии);

- сбалансированность (удовлетворение потребностей организма в незаменимых, жизненно-важных веществах, присутствие которых в пище создает оптимальные условия для обмена веществ с окружающей средой;

- разнообразие питания;

- биологическая ценность.

Поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того, чтобы оно было полноценным.

Умение правильно питаться заключается в том, чтобы питаться умеренно, но сытно и в определенное время. Сегодня уже не подвергается сомнению тот факт, что при помощи питания можно эффективно лечить многие болезни и даже корректировать генетическую предрасположенность к некоторым заболеваниям. Стремительный рост тяжелых хронических заболеваний, в последние десятилетия, связан именно с кардинальным изменением структуры (состава) нашего питания.

Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека, так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи, и ее переизбыток.

Пища - это энергетическое топливо для нашего организма. Поэтому, чтобы быть здоровым, мы должны знать о нем не обывательски, а грамотно и современно.

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того, что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех ее проявлениях и аспектах.

Питательные вещества нужны каждому человеку ежедневно. А потребность зависит от возраста человека, пола, занятий, климатических условий и даже времени года. Чтобы процесс обмена веществ был сбалансированным, питание должно быть разнообразным.

В свою очередь, обмен веществ состоит из постоянно протекающего двуединого процесса: ассимиляции и диссимиляции. Для поддержания обмена веществ на должном уровне человек должен соблюдать великий закон жизни - восполнение, т.е. постоянно принимать с пищей, водой и воздухом ценные для организма вещества, а также выделять из организма отработанные, вредные и ненужные продукты обмена веществ через кожу, легкие, почки и кишечник. А поскольку веществ, поступающих в организм много, значит, и сам обмен веществ представляет собой сложные биохимические, химические и физические процессы, происходящие между клетками и межклеточной средой. Сбои в этом сложном процессе могут быть незаметными, а могут принимать вид болезней.

Различают ***эндогенное*** питание за счет запасов питательных веществ в организме и ***экзогенное*** - за счет питательных веществ, поступающих из внешней среды. У современного человека значительно ослаблен инстинкт к эндогенному питанию в ущерб своему организму.

Знания о сложных обменных процессах, происходящих в организме человека, должны способствовать повышению общей культуры человека, в том числе, и культуры здорового образа жизни, в свою очередь, частью которой является правильное питание.

**Из истории здорового питания**

С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Мыслители древности Гиппократ, Уэльс, Гален и другие посвящали целые тракты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному ее потреблению. Выдающийся ученый востока Абу Али Ибн Сина (Авиценна) считал пищу источником здоровья, силы, бодрости, ума.

И.И. Мечников полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся  естественной,  а не искусственной пищей, может жить до 130-150 лет. Процесс приготовления пищи на  протяжении тысячелетий  был   индивидуальным, домашним   и,  в значительной мере, сохранял натуральный  комплекс биологически активных веществ «живой» пищи.

Человек, как  определенный  вид  млекопитающего,    миллионы лет назад преимущественно    питался растительной  пищей.    Но постепенно   образ его  жизни  менялся:  появилась  охота, а потом и скотоводство, что  внесло в  рацион  его  питания  животные  продукты,  которые    постепенно    начали вытеснять растительные.  Кроме того, стали появляться продукты, которых в природе не было: сыры и творог из молока животных, а также продукты брожения растений – вино, алкоголь, пиво. Причин человеческих недугов огромное количество. Причем, в  большинстве из них виноват сам человек.

**Опасны ли пищевые добавки?…**

Быстрая еда, красители, ароматизаторы, усилители вкуса, вкусовые добавки, искусственные заменители натуральных продуктов – все это идет не на пользу нашему организму. Такое питание вредит нашему здоровью – возникают различные проблемы с пищеварительным трактом, аллергии. Вредное непродуманное питание влияет также на наши сосуды и сердце, нервную и костную системы. В результате падает качество жизни, ухудшается самочувствие.

Что происходит с организмом, когда пища попадает в него? Она оседает на стенках желудка. Если попавший в организм продукт ненатуральный, то он действует разрушительно и способствует многим заболеваниям организма.

Приходя в магазин, мы постоянно сталкиваемся с различными продуктами, но даже не догадываемся, что  в состав этих продуктов входят различные  опасные пищевые добавки: консерванты, красители, эмульгаторы и т.д.

В настоящее время дефицита продуктов нет. Но вопрос об их качестве стоит на первом месте. Как разобраться в маркировке  содержащихся в продуктах веществ пищевых красителей и ароматизаторов, консервантов, разрыхлителей и эмульгаторов - специальных индексов, начинающихся с буквы «Е» (Европа)? Многие из тех продуктов, в которых мы обнаружили такие добавки,  употребляются детьми. Они имеют яркую упаковку, красивую форму, сладкий вкус, что, естественно, нравится детям.

Мясо, рыба, птица… Они все тоже богато снабжены от природы витаминами и минералами, но попадают к нам на стол очень редко в свежем виде, а чаще всего в замороженном, лежалом, а также в консервах, к которым применяются всевозможные химические и другие средства, не всегда безвредные.

Для предохранения продуктов от порчи, для сохранения  вида,  цвета, вкуса, запаха, формы, для того, чтобы они не прокисли, не провоняли, не прогоркли, не ржавели, не сохли, не мокли, не заплесневели и прочее,   применяются  всевозможные химические  средства, не всегда безвредные. Срок годности продуктов можно увеличить за счет пищевых добавок, называемых консервантами. Некоторые из них замедляют рост и деятельность микроорганизмов, содержащихся в продуктах, другие, называемые антиоксидантами, замедляют процесс распада (окисления) жира и масла, которые широко применяются в производстве продуктов питания.

**Значение правильного питания для здоровья.**

Здоровое правильное питание - это поступление в организм и усвоение тех веществ, которые необходимы для восполнения затраченной энергии, построения и восстановления тканей, регулирования работы всех органов и систем организма человека.



Проблема правильного здорового питания с каждым годом становится все более актуальной. Последние пару веков простое и естественное утоление голода превратилось в кулинарное искусство. Мы все любим вкусно поесть, но не задумываемся о качестве пищи, которую употребляем каждый день**.**

Каждый продукт уникален по химическому составу, и среди продуктов нет такого, который бы мог полностью удовлетворить потребности человека во всех необходимых для обеспечения здоровья пищевых и биологически активных веществах. Только комбинация различных продуктов способна решить эту задачу.

**Как именно должны формироваться основы здорового питания?**

**Первый закон здорового питания:**

***Соответствие между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую его организм расходует.***

Энергия человека расходуется на поддержание температуры тела, выполнение всех физиологических функций и биохимических процессов, совершение мышцами механической работы, а также на переваривание и усвоение пищи. Калории организм человека получает из **макронутриентов**, название этого слова произошло от слов «макрос» — большой длинный и «нутрицио» — питание. Это те вещества, которых человек должен потреблять с пищей много, то есть десятки и сотни грамм.

**ЖИРЫ**

Энергетическая ценность **жиров** более чем в два раза выше энергетической ценности белков или углеводов. А значит, содержащие жир продукты являются наиболее калорийными. Однако **не стоит отказываться от них вовсе**, ведь жиры — еще и строительный материал для синтеза веществ, служащих стройматериалом для мембран клеток и других структур организма.

Жирные кислоты участвуют в синтезе соединений, регулирующих механизмы иммунитета, аллергии и другие процессы.

Жиры животного происхождения из-за их особого химического строения называют **насыщенными**, а растительного — **ненасыщенными**. Они имеют разные физические свойства и физиолого-биохимические эффекты. Высокое потребление насыщенных жирных кислот приводит к ожирению, [диабету](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/chto-takoe-diabet/) и сердечно-сосудистым заболеваниям, поэтому потребление их следует ограничивать.

Другое дело — растительные жиры. В их составе медики особенно выделяют так называемые  **полиненасыщенные жирные кислоты** Омега-3 и Омега-6. Их потребление способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, благотворно сказывается на состоянии всех тканей организма. Вашу потребность в этих полезных жирах могут удовлетворить 1–2 столовые ложки растительного масла в день и не менее трех порций рыбы в неделю.

**БЕЛКИ**

***БЕЛКИ*** — это важнейшие компоненты пищи. В организме человека белки расщепляются на **аминокислоты**, из которых уже сам организм синтезирует нужные ему тысячи белков с многообразными функциями. Все огромное множество **белков** — это, на самом деле, различные комбинации 20 аминокислот. Часть аминокислот могут превращаться одна в другую и только 9 — [*незаменимы для взрослого человека*](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/nezamenimye-aminokisloty-kak-skolko-i-pochemu/)и 10 — для ребенка, то есть, попросту, не синтезируются организмом.

Эти аминокислоты должны поступать изо дня в день в течение всей нашей жизни в составе потребляемых нами белков. Неважно, из каких продуктов будут получены белки: мясо или картофель, молоко или горох, рыба или хлеб или другие продукты — главное, чтобы Ваш организм получал все заменимые и незаменимые аминокислоты в достаточном количестве.

Больше всего белка содержится в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, [молочных продуктах](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-pravilno-vybirat-molochnye-produkty/), птице, яйцах. В значительных количествах полноценный белок присутствует в бобовых, то есть в горохе, фасоли, чечевице и сое, а также в орехах и семечках.

**УГЛЕВОДЫ**

Функция **углеводов** в организме человека, в основном, сводится к снабжению его энергией. Они широко представлены в растительных продуктах в виде сложных углеводов, таких как крахмал, и простых сахаров — глюкозы и фруктозы. Фрукты и овощи содержат как простые сахара, так и крахмал. Все зерновые продукты: мука, крупы и макароны — содержат, в основном, крахмал.

Разумеется, рафинированный сахар, так же как и содержащие сахар кондитерские изделия, являются источниками исключительно [простых углеводов](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/glikemicheskij-indeks/). Он получил определение «добавленный сахар», потому что добавляется в различные блюда и напитки. Потребление значительного количества добавленного сахара приводит к развитию диабета, ожирения, кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний.

Поэтому, если Вы стремитесь к здоровью, то количество сладкого в Вашем рационе следует ограничить, а по возможности и исключить вовсе.

**КЛЕТЧАТКА**

В составе сложных углеводов выделяются такие **полисахариды**, как целлюлоза, которые не усваиваются организмом. Такие вещества называют пищевыми волокнами, одним из их представителей является *клетчатка.* Пищевые волокна практически не перевариваются. Однако они существенно влияют на процессы: переваривание, усвоение и эвакуацию пищи, а также важны для поддержания микрофлоры кишечника.

Пищевые волокна в большом количестве содержатся в овощах и фруктах, [«неочищенных» зерновых](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/tselnozernovye-produkty-vkusnye-i-neobhodimye/), таких как геркулес, а также в отрубях.

**Второй закон здорового питания:**

***Химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых и биологически активных веществах.***

Витамины и минералы часто называют **микронутриентами**, потому что ежедневные их количества, необходимые для организма, довольно малы и чаще всего измеряются в миллиграммах и даже долях миллиграмма. Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запасать впрок на сколь-нибудь долгий срок. Для нормальной жизнедеятельности организму человека требуется несколько сотен различных микронутриентов — это витамины и минеральные вещества, а также множество биологически активных веществ из других групп. Микронутриенты содержатся в самых разных продуктах. Поэтому для нормального функционирования Вашего организма включите в свой рацион и фрукты, и овощи, и обязательно зерновые изделия, и другие продукты растительного происхождения, и мясо и молочные продукты.

**Как правильно составить свое ежедневное меню?**

Как правильно питаться — как часто и в каких количествах следует включать тот или иной продукт или блюдо в повседневный рацион.

Основные группы пищевых продуктов и рекомендуемые количества их употребления:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группа продуктов** | **Основные пищевые вещества** | **Рекомендации** |
| Хлеб, зерновые и картофель | Простые и сложные углеводы, белок, клетчатка, витамины группы В | Употребляйте каждый день, желательно в каждый прием пищи, отдавайте предпочтение продуктам из неочищенного зерна или содержащих отруби. |
| Овощи и фрукты | Простые и сложные углеводы, клетчатка, витамин С, каротиноиды, фолиевая кислота, множество биологически активных веществ | Употребляйте в любом виде 5 и более раз в день. Ежедневно съедайте не менее 400 грамм сырых или приготовленных овощей и фруктов. |
| Мясо, птица, рыба, яйца и бобовые | Один из главных источников белка, легкоусвояемой формы железа, витамина В12 | Включайте в ежедневный рацион в количестве 120–150 г в готовом виде в 1–3 приема пищи. Количество яиц старайтесь сократить до 3–5 штук в неделю. Не забывайте о бобовых — это полезный и доступный источник белка. |
| Молочные продукты | Единственно значимый источник кальция, содержит белок, витамины группы В, витамин D | Употребляйте в количестве до 500 мл молока, 50–100 грамм творога и сыр в день. Отдавайте предпочтения маложирным вариантам молочных продуктов. |
| Жиры | Растительные масла и рыбий жир — источники полиненасыщенных жирных кислот и витамина Е. | Полиненасыщенные жирные кислоты обеспечивают профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимы 1–2 столовые ложки для заправки овощных салатов. Старайтесь сократить количество жира, используемого для приготовления пищи. До минимума сократите использование животных жиров. |
| Сахар и кондитерские изделия | Простые углеводы, насыщенные жиры | Способствуют развитию ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и других заболеваний! Употребляйте их в ограниченных количествах и только в том случае, если в рационе питания присутствуют все остальные вышеперечисленные продукты. Сократите ежедневное потребление сахара до 50 грамм. |



Схематическое изображение основополагающих принципов здорового питания можно увидеть, посмотрев на пирамиду питания, разработанную зарубежными диетологами и одобренную российскими специалистами. В пирамиде питания представлены не конкретные продукты, а пять больших групп продуктов, что позволяет разнообразить свой рацион питания и выбирать те продукты, которые вам больше нравятся или подходят для вашего образа жизни. Сбалансировать свое питание, пользуясь пирамидой питания довольно просто.

Основу пирамиды составляют цельнозерновые продукты. К ним относится хлеб грубого помола, каши, макароны из цельнозерновой муки, неочищенный рис.

Также к этой группе относятся растительные жиры (оливковое, подсолнечное и другие масла). Этих продуктов в рационе питания человека должно быть больше всего.

На второй ступени - это овощи и фрукты, которые очень полезны для организма человека. Они низкокалорийны и содержат огромное количество витаминов и микроэлементов, а также содержат в большом количестве воду и клетчатку, которые создают ощущение сытости.

Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи находятся выше и называется белковосодержащими продуктами. Но желательно отдавать предпочтение рыбе, мясу птицы и бобам, так как в них содержится меньше жиров, чем в других белковосодержащих продуктах животного происхождения. Бобовые и орехи содержат очень много полезных витаминов и микроэлементов.

Молочные продукты, йогурты, сыр тоже являются белковосодержащими и в пирамиде стоят на одном уровне с мясными продуктами, птицей, рыбой, бобами, яйцами и орехами. Они обеспечивают нас белками, кальцием и другими питательными веществами.

Вершина пирамиды - это группа продуктов: жир, соль, сахар, сладости, в рационе здорового питания должна быть сведена к минимуму, а лучше всего совсем исключена из рациона человека. К этой группе продуктов также относятся сливочное масло, маргарин, продукты из белой муки (хлеб и макароны), газированные напитки.

Продукты в пирамиде условно разделяют на порции. Количество порций необходимых человеку зависит от возраста, пола, комплекции, состояния здоровья и степени активности конкретного человека. Это выглядит в пирамиде так:

- жир, соль, сахар, сладости (необходимо свести к минимуму);

- молочные продукты, йогурты, сыр (2-3 порции);

- мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи (2-3 порции);

- овощи и фрукты (5-7 порций);

- цельнозерновые продукты (6-9 порций).

Ни один продукт не может полностью удовлетворить потребности организма во всех необходимых ему веществах. Поэтому в питание человека нужно включать белковые продукты, животные и растительные жиры, овощи, богатые витаминами и минеральными солями.

**Вот продукты, которые с успехом проходят тест на здоровое правильное питание, потому что правильное питание — залог здоровья:**

1.**Бананы.** В них содержится очень много калия (467 мг в одном банане), который очень нужен для наших мышц. Бананы снижают артериальное давление, нейтрализуют кислоту (полезно для лечения изжоги), делают профилактику сердечно — сосудистых заболеваний. Кроме бананов источниками калия являются курага, чечевица и сардины.

2. **Черника**, эта маленькая ягода содержит антиоксиданты, которые нужны для предотвращения язвы желудка, расширения вен, катаракты, глаукомы, геморроя и даже рака. Она смягчает воспаления пищеварительного тракта, избавляет и от запоров и от поносов, даже уменьшает нарушения деятельности мозга.

3. **Шпинат.** В этом растении очень много питательных веществ. Это богатый источник витаминов А, С и К, железа и антиоксидантов, защищает от инсульта, инфаркта, артритов, рака прямой кишки и остеопороза. Он богат лютеином, как и яйца, так что можно совмещать эти продукты.

4. **Яйца** – источник белка. Они предотвращают образование тромбов и снижают риски инсульта и инфаркта. Употребление пяти-шести яиц в неделю снижает риск рака молочной железы на 44%. А для тех, кто боится холестерина, диетологи говорят, что человеческий организм сам его производит из насыщенных жиров, а не получает из продуктов, богатых холестеринами.

5. **Рис,** особенно коричневый, снижает уровень холестерина, уменьшает риск сердечно — сосудистых заболеваний, предотвращает образование камней в желчном пузыре, уменьшает риск ожирения и диабета.

6. **Молоко.** Потребность организма в кальции растет с возрастом. Лучше, если молоко обезжиренное, которое богатое кальцием, а он необходим для костей и профилактики остеопороза или ревматоидных артритов. Молоко или молочные продукты — *здоровое правильное питание.*

7. Самое полезное мясо – **курица**. Она богата селеном, витаминами группы B, белками, усиливает работу мозга и дает энергию. Только самое полезное в курице – это грудки.

8. **Рыба – лосось.** Снижает уровень холестерина, предотвращает образование тромбов, защищает от некоторых видов рака и все это благодаря тому, что она богата жирами группы Оmega-3.

9. **Травы** ( укроп, петрушка, базилик, сельдерей и т.д.) , которые применяются для приготовления еды, не только действуют как ароматизаторы, но и работают для увеличения длительности нашей жизни и замедления процессов старения.

10. **Чеснок.** Наряду с луком приносит огромную пользу в профилактике сердечно сосудистых заболеваний, снижает риск инсульта. Он обладает противовоспалительным действием, несмотря на свой запах. Настойка из чеснока очищает сосуды и омолаживает весь организм.

Питательные вещества, поступающие с пищей, являются, с одной стороны, источником энергии, необходимой для осуществления всех процессов, а с другой стороны, пластическим материалом, из которого строится тело организма. Помимо трех основных классов питательных веществ - белков, жиров, углеводов, пища содержит ряд соединений- соли, витамины, не имеющие большой энергетической ценности и не выполняющие функции строительных блоков, однако играющие важнейшую роль в протекании различных биохимических реакций и участвующие в регуляции обмена веществ.

**Минеральные соли** - обязательная и незаменимая часть рациона. Содержатся во фруктах и овощах, молоке, орехах, мясе, яйцах.Минеральные веществанеобходимы для нормального роста и развития костей, мышц, кроветворения, нервной деятельности, выработки гормонов и ферментов. Они делятся на ***макроэлементы*** (кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор, сера) и ***микроэлементы*** (железо, медь, марганец, кобальт, йод, фтор, цинк).

**Витамины:**

Витамины оказывают влияние на обмен веществ. В организм человека должно поступать их достаточное количество. Они выполняют роль катализаторов и гарантируют нормальный обмен веществ. Одни витамины входят в состав ферментов, обеспечивающих протекание биологических реакций, другие имеют связь с железами внутренней секреции. Витамины поддерживают иммунную систему и обеспечивают высокую работоспособность организма. Их недостаток вызывает нарушения в организме, которые называют авитаминозами. Рассмотрим некоторые разновидности витаминов:

***Витамины группы В.*** К ним относятся витамины В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В6, В12, В3 (никотиновая кислота), пантотеновая кислота и другие. Недостаток витамина В1 ведет к общей слабости, нарушениям пищеварения и расстройствам нервной системы и сердечной деятельности. Тиамин не синтезируется в организме, а поступает главным образом с растительной пищей. Им особенно богаты дрожжи и отруби. Рибофлавином особенно богаты дрожжи и печень.

***Витамин D.*** Стимулирует рост организма, участвует в углеводном обмене, стимулирует обмен кальция, железа, фосфора и магния. Дефицит этого витамина приводит к нарушению функций двигательного аппарата, работы органов дыхания, деформации костей. Этот витамин отсутствует во фруктах и овощах, однако в них содержатся стеролы провитамина D, которые под действием солнечных лучей переходят в витамин D. Витамин содержится в масле, яйцах, молоке, печени тресковых рыб.

***Витамин С.*** Входит в состав ферментов, катализаторов окислительно- восстановительных реакций, играет важную роль в обменных процессах углеводов и белков. При недостатке этого витамина в пище, человек может заболеть цингой. Данное заболевание характеризуется утомляемостью, кровоточивостью и разрыхлением десен, выпадением зубов, кровоизлияниями в мышцы, суставы и кожу. Витамин **С** повышает иммунитет. Потребность в аскорбиновой кислоте увеличивается при интенсивных физических нагрузках. Организм не может синтезировать этот витамин и получает его с растительной пищей.

***Витамин Е.*** (токоферол). Нужен для нормальной репродуктивной деятельности. Этим витамином богаты растительные масла, зародыши злаковых растений (ржи, пшеницы). Он повышает усвояемость и устойчивость витамина А и каротина.

***Витамин А.*** Данный витамин обеспечивает нормальное состояние эпителиальных покровов тела и особенно необходим для роста и размножения клеток. При недостатке этого витамина слизистые оболочки и кожный покров становятся сухими, резко снижается иммунитет. Витамин А имеет большое значение для зрения и нормальной половой функции. Витамин А содержится в сливочном масле, рыбьем жире, печени, желтках яиц, а также в овощах и фруктах.

В овощах, фруктах, злаках и других продуктах находится много полезных витаминов для нашей жизнедеятельности. Поэтому нужно стараться как можно меньше подвергать их термообработке - готовить на пару.

В пище помимо питательных веществ содержатся также микроэлементы (кальций, фосфор, железо, йод и др.), которые участвуют в образовании костной и мышечной ткани, входят в состав крови, нервов, гормонов, клеток внутренних органов. У каждого микроэлемента свой фронт работы в организме. Так, железо активно участвует в снабжении клеток и тканей кислородом, способствует нормальному росту и умственному развитию детей, защищает сердце, укрепляет иммунную систему организма, закрывая дорогу болезням. Йод поддерживает функцию щитовидной железы и способствует сохранению нормального обмена веществ, предотвращает умственную задержку развития у детей. Необходимые человеку микроэлементы содержатся в овощах, фруктах, морской капусте, а также в некоторых продуктах животного происхождения - коровьем молоке, печени, яйцах, рыбе и других морепродуктах.

Несмотря на столь индивидуальный подход к здоровому питанию каждого отдельного человека, существует несколько принципов правильного питания, - назовем их **заповедями:**

1. Здоровое питание - это умеренность в еде. Надо помнить, что недоесть всегда лучше, чем переесть! Вставайте из-за стола с чувством легкого недоедания.

2. Здоровое питание - это натуральные продукты. Только натуральные продукты приносят пользу здоровью и организму. В них имеется абсолютно все необходимое для полноценной жизнедеятельности нашего организма.

3. Здоровое питание - это разнообразная пища. В природе нет продукта, который бы вобрал в себя все, даже важнейшие, компоненты питания!

4. Здоровое питание - это то, что рафинированные продукты вредны. В них нет ничего жизненно необходимого нашему организму!

5. Здоровое питание - употребляйте в пищу только те продукты, в полезности которых для вашего организма вы уверены. Если возникают сомнения в пользе какого-то продукта, не ешьте его, не надо экспериментировать с собственным здоровьем - оно у нас одно!

6. Здоровое питание - питайтесь естественно. У любого народа, в каждой местности существуют свои определенные кулинарные традиции, набор основных продуктов питания, к которым организм наиболее приспособлен, к которым адаптировался на протяжении многих веков.

Недостатки в организации питания особенно негативно отражаются на детях, что проявляется задержкой их роста, физического и психического их развития, снижением устойчивости организма к различным заболеваниям. Так избыточное питание способствует развитию таких болезней, как ожирение, атеросклероз, сахарный диабет, остеохондроз и другие.

Переедание - вредная привычка. Наш организм перегружается от избыточного количества пищи!  Разнообразие - толчок к прожорливости. Насилие над природой ведет к губительным последствиям. Необходимо есть пищу, включающую не многие виды продуктов: когда за один раз мы употребляем один вид продукта, мы едим меньше. Слишком много продуктов в один приём осложняют процесс пищеварения. Наиболее усваивается пища, состоящая из одного компонента в один прием, например: утром - крахмал, в обед - белки или утром - картофель, вечером - творог и яйцо.

Рациональное или сбалансированное питание - это процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и обновления тканей и регуляции функций.

**К основным требованиям, предъявляемым к рациональному питанию относятся:**

- достаточная энергетическая ценность пищи;

- оптимальный качественный и в меньшей степени количественный состав пищи;

- достаточный объем пищи и жидкости;

- деление суточного рациона на части;

- прием совместимых пищевых продуктов;

- употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;

- максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада;

- систематическое очищение от шлаков и другие.

Рациональный режим питания способствует поддержанию аппетита и обеспечивает выделение пищеварительных соков, необходимых для нормального пищеварения и усвоения пищи.

Неправильно организованное питание ослабляет организм, снижает устойчивость к вредным влияниям окружающей среды и заболеваниям. Рациональный режим питания строится с учетом суточного ритма работы органов пищеварения, ибо пищеварение подчиняется тем же законам ритмичности, что и весь организм. Ночью и рано утром организм человека, в том числе и его пищеварительная система, находятся в состоянии естественного отдыха. Активность органов пищеварения ночью мала, к утру она повышается, достигает максимума днем, постепенно снижаясь к вечеру.

Суточная норма жиров и белков должна быть получена преимущественно в утренние и дневные часы, когда печень выделяет наибольшее количество желчи, необходимое для их переваривания. Во второй половине дня и вечером разумнее есть пищу, богатую углеводами (картофель, крупы, овощи), поскольку в это время печень лучше перерабатывает и усваивает сахар. Наибольшее выделение желудочного сока, расщепляющего пищу, также приходится на первую половину дня. Максимум его выделения отмечается в середине дня, а минимум в ночные часы. Поэтому 2/3 общего количества суточного рациона пищи нужно принимать за завтраком и обедом и менее 1/3 – за ужином.

**Заключение**

В работе были рассмотрены вопросы здорового питания и влияния его на здоровье организма. Какое питание можно назвать здоровым? Конечно же, питание, которое позволяет поддерживать хорошее состояние нашего здоровья.

Существует множество теорий правильного и рационального питания - вот некоторые советы из схемы здорового питания:

1. Ежедневно калорийность пищи должна соответствовать виду труда.

2. Переход на низкокалорийное питание должен сопровождаться увеличением доли продуктов с высокими биоэнергетическими свойствами (сырые овощи и фрукты, зелень, мед, орехи, пророщенные зерна, крупы с минимальной термической обработкой).

3. Максимально ограничить употребление неорганической соли, сахара и заменить их более полезными продуктами: соль - морской капустой, сельдереем, петрушкой, перцем и другими травами; сахар- медом, фруктами, ягодами.

4. Значительно ограничивать употребление тортов, пирожных, булочек, белого хлеба, сливочного масла, сметаны, жареных, рафинированных и консервированных продуктов, мяса (1-2 раза в неделю), яиц (2-3 штук в неделю).

5. Соблюдать раздельный по времени прием воды, соков, компота, чая и твердых продуктов. Жидкость желательно принимать через 2-3 часа после приема пищи и за 30-50 минут до следующего приема.

6. Прием винограда, фруктов, хлеба, молока отдельно от других продуктов. Яблоки и другие фрукты принимать до основной еды за 1-2 часа, а груши – после еды.

7. Не употребляются одновременно углеводная и белковая пища, белковая и крахмалистая, крахмалы и сладости.

8. Выработать систему однодневного голодания в неделю - если сделать это трудно, то в этот день принимать только сырые соки или один из фруктов.

9. Водный баланс лучше поддерживать приемом родниковой, свежеталой воды, свежих овощных и фруктовых соков.

10. Пищу пережевывать до момента исчезновения ее специфического вкуса. При этом процесс насыщения происходит значительно быстрее, а количество съеденной пищи уменьшается в 2-3 раза.

11. Садиться за стол только в добром расположении духа с максимальной концентрацией внимания на прием пищи.

12. Принимать пищу только при наличии голода, а не по расписанию.

[Правильное питание](http://neosports.ru/pitaemsya-pravilno/pravilnoe-pitanie-i-fitnes.html) без преувеличения является залогом нашего здоровья. Существует много теорий правильного и рационального питания. Но каждый человек должен самостоятельно выбрать подходящую именно ему схему здорового питания. Какая из существующих диет и систем подойдет именно вам, зависит от индивидуальных особенностей вашего организма. Научитесь прислушиваться к своему организму, и он даст вам знать, что для него хорошо, а что плохо. Основой составляющей некоторых теорий здорового и рационального питания являются диеты. Из множества краткосрочных «эффективных» диет, серьезного внимания заслуживают лишь лечебные диеты. Выбирая собственную диету, помните, что самая лучшая та, которой сможете придерживаться всю жизнь. В противном случае, кроме стресса для организма и проблем со здоровьем краткосрочные диеты вам ничего не принесут.

Знать, что покупать, научиться   распознавать качественные продукты от некачественных,  быть умеренным и разбираться в современной еде  – вот главное, чему должен следовать современный человек. Ведь от того,  что мы едим,  зависит, как  мы себя чувствуем и как выглядим – а это  залог жизни. От той пищи, которая поступает в наш организм, зависит наше здоровье и будущее, а мы есть то, что мы едим. Берегите   здоровье  смолоду!

**Список использованной литературы:**

1. Смолянский, Б. Л. Лечебное питание / Б. Л. Смолянский, В. Г. Лифляндский. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Эксмо, 2010. – 688 с.

2. Барановский, Ю.А. Диетология / Ю.А. Барановский. – 5-е изд. – Л. : Питер, 2017. – 1104 с.

3. Рахматов, А.А. Научные основы здорового образа жизни // Образование и воспитание. – 2016. – №2. – С. 5-7.

4. Перлмуттер, Д. Еда и мозг / Д. Перлмуттер. – 5-е изд. – М. : Издательство МИФ, 2018. – 336 с.

5. Г.Л.Апансенко. Здоровый образ жизни. Л., 2008.

6. Н.М.Амосов, Я.А.Бендет. Здоровье человека. М., 2004.

7. Айзман Р.И. с соавт. Валеология: учебная программа для общеобразовательных школ. – Новосибирск: НГПУ, 1996. - 19 с.   
 8. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье / И.И. Брехман. – Л.: Наука, - 1987. - 125с.   
 9. Вайнер Э.Н. Основы рационального питания / Э.Н. Вайнер. – Липецк, 1999. – С. 3-199.   
 10. Волков Н.И. Двигательная активность и рациональное питание школьников. // Теория и практика физической культуры. – 2001, № 8. – с. 9-12.   
 11. Лубышева Л.И., Малинин А.В. Исследование особенностей здоровья и поведения российских школьников // Физическая культура. Науч.-метод. журнал. – 2004 г. – № 6. – С. 16-21.   
 12. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.   
 13. Марьясис Е.Д. Уроки семейной жизни / Е.Д. Марьясис, А.Г. Ахвердова . – Ставрополь: Ставропольское книжное издательство, 1987. – 49с.   
 14. Новикова Елена Чеславовна. Книга ID: 967518 Питание детей / Е.Ч.Новикова, К. С. Ладодо, М. Я. Бренц Сведения об издании: М. Медицина. – 1983. С. 3-87.   
 15. Трещева О.Л. Програмно-методические основы обучения ЗОЖ учащихся общеобразовательной школы. // Теория и практика физической культуры. – 2001, № 2. – с. 8 – 12с.

16. Г.И.Куценко, Ю.В.Новиков Книга о здоровом образе жизни. СПб., 2007.

17. Л.А. Лещинский Берегите здоровье. М., «Физкультура и спорт», 2005.

18. Е.А. Пирогова. Окружающая среда и человек, Минск 2007.