

«Влияние питания на организм человека».

20.08.2024

Правильное питание необходимо для нормального функционирования организма. Сбалансированный рацион



помогает поддерживать здоровый вес, обеспечивает тело необходимыми витаминами и минералами, снижает риск развития хронических заболеваний.

С пищей человек получает различные питательные вещества, которые используются организмом для покрытия энергетических затрат, строительных целей, а также для регуляции обменных процессов, происходящих в организме.

Питание, однако, означает нечто большее, чем просто достаточная обеспеченность необходимыми для жизнедеятельности организма веществами; принятие пищи – это больше. Чем просто питание – это важный источник удовольствия, а также акт социального общения и поэтому питание имеет культурное значение. Правильное питание – это способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, т. е. правильное питание – это здоровое питание.

Правильное питание всегда является сбалансированным. Сбалансированное питание является одним из принципов учения о рациональном питании. Рациональное питание – это по существу соблюдение трех основных принципов питания:

1. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии.

Удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.

2. Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).

Вся необходимая энергия поступает из пищи. Поэтому, рациональное питание подразумевает баланс поступающей энергии в соответствии с расходом ее на обеспечении нормальной жизнедеятельности. Т. е. количество освобождаемой из пищи энергии должно равняться затраченной организмом. При недостатке поступления энергии с пищей человек теряет вес. При избытке – набирает его.

3. Для нормальной жизнедеятельности человек необходимо определенное содержание в пище белков, жиров и углеводов. В рационе здорового человека оптимальным является соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4. Не менее важным является поступление с пищей достаточного количества витаминов и минеральных веществ – макро- и микроэлементов. Желательно при этом, чтобы в рационе присутствовали все их наиболее важные

представители, так как зачастую они оказываются взаимозависимыми, то есть эффективность воздействия на организм и усвоение с пищей одних витаминов и минералов может зависеть от количества содержания других.

Так как ни один продукт не в состоянии обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами, основным принципом рационального питания следует считать разнообразие пищи. Это достигается употреблением пищевых продуктов из 5 основных групп: зерновые продукты и картофель; овощи фрукты; молоко и молочные продукты; мясо и альтернативные продукты; продукты, содержащие сахар и жиры. Необходимо, чтобы продукты из каждой группы присутствовали в меню ежедневно.

Основным строительным материалом для организма служат белки или протеины. Именно из белков в основном построены клетки. В настоящее время удалось выявить огромное количество различных белков, обладающих разнообразными свойствами. Белки состоят из аминокислот, аналогично тому, как слова состоят из букв. Аминокислоты, синтезирующиеся в организме, называются заменимыми. Аминокислоты, которые не синтезируются в организме, называются незаменимыми. Белки, содержащие весь набор незаменимых аминокислот, являются биологически полноценными. Они содержатся в животной пище и в некоторых пищевых растениях – в сое, горохе, фасоли. С пищей обязательно должны поступать незаменимые аминокислоты, так как недостаток хотя бы одной из них со временем приводит к гибели организма. Суточная потребность организма в белке зависит от пола, возраста, образа жизни человека. При сокращении поступления белка в организм либо при сокращении его поступления с пищей возникает белковая недостаточность. Дефицит белка уменьшает устойчивость организма к инфекциям, т. к. снижается уровень образования антител, которые являются белками. Недостаток белка приводит к нарушениям функции всех органов и систем организма. Однако и избыток белка в пище также неблагоприятно влияет на организм, так как при этом возрастает нагрузка на такие жизненно важные органы, как печень, почки, желудок и кишечник, что также приводит к возникновению различных заболеваний.

Жиры (липиды) – обширный класс органических веществ. Они являются поставщиком энергии и пластическим материалом, так как входят в состав клеточных компонентов, особенно оболочек клеток (мембран). При отсутствии жиров в рационе подопытных животных нарушается деятельность мозга, ослабевает иммунитет, сокращается продолжительность жизни. В то же время избыточное потребление жиров, особенно животного происхождения способствует развитию атеросклероза и ожирения, что приводит к инфарктам, кровоизлияниям в мозг и является основной причиной смерти человека.

Углеводы или сахара являются основным поставщиком энергии для организма. Углеводы делятся на простые (сахароза, фруктоза и др.) и сложные, например крахмал. Недостаток углеводов приводит к резкому сокращению потребления энергии в организм, поэтому в рационе они должны составлять около 50% от всех потребляемых веществ. Однако избыток углеводов может приводить к развитию некоторых заболеваний, в частности сахарного диабета.

Витамины также относятся к важнейшим классам пищевых веществ. Они обладают исключительно высокой биологической активностью. Они не являются источником энергии, а участвуют в обмене веществ как компоненты ферментативных реакций.

Минеральные вещества, как и витамины не обладают энергетической ценностью. Однако недостаток или избыток минеральных веществ в организме приводит к возникновению ряда патологических состояний. Минеральные вещества делятся на макро- и микроэлементы. К макроэлементам относятся кальций, фосфор, магний, натрий, хлор, сера. К микроэлементам – железо, йод, селен, цинк, медь и др. необходимо знать, что бесконтрольный прием витаминов и минеральных веществ может наносить значительный ущерб здоровью, вызывать патологические процессы во всех органах и тканях. Например, избыточное потребление витамина А и В может вызывать повреждение печени и сердечно – сосудистой системы. Избыток натрия приводит к повышению артериального давления, т. е. к гипертонии. Однако наибольший ущерб организму наносит недостаток этих веществ. При недостатке витаминов возникают состояния, называемые гиповитаминозами. Проявления которых очень разнообразны. Недостаток витаминов, в конечном счете, приводит к гибели организма. При недостатке йода возникает такая распространенная болезнь как эндемический зоб, при недостатке селена снижаются защитные силы организма и особенно противораковые.

Итак, тем, кто ответственно относится к своему здоровью и хочет сохранить его надолго, следует заботиться о разумном разнообразии своего питания, есть больше овощей и фруктов, продуктов из муки грубого помола, крупы, поменьше жира и сладостей.

Особое внимание необходимо обратить на то, что овощи и фрукты, как и все соки с мякотью, являются источником не только витаминов, но и пектиновых веществ. Последние имеют особое значение в условиях повышенного радиоактивного фона, выводят из организма побочные вещества, холестерин, различные яды. Включая радионуклиды. Кроме того, клетчатка улучшает перистальтику кишечника и содействует более быстрому выведению токсичных продуктов из организма.

При приготовлении еды необходимо помнить, что мясо нужно заранее вымочить. Сразу после закипания отвар слить, так как значительная часть радионуклидов переходит в отвар.

Важно знать, что разнообразное и полноценное питание со значительным количеством овощей и фруктов не только делает более богатым наш стол, но и поможет избежать нежелательных результатов, вызванных радионуклидами.