

УДК 612

Собирова Дильноза

Студентка 2 курса магистратуры по специальности биологии

Матуразова Эльмира

Кандидат биологических наук

Доцент кафедры «Общей биологии и физиологии»

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Республика Каракалпакстан

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация

В статье рассматриваются особенности рационального питания для формирования здорового образа жизни. Рациональное питание – это важнейшее условие профилактики болезней обмена веществ, но и многих других. Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве.

***Ключевые слова:** функция, обмен веществ, принцип, питание, режим, организм, функция.*

Sobirova Dilnoza

2nd year student of a master's degree in biology

Maturazova Elmira

PhD in Biology

Associate Professor of the Department of

General Biology and Physiology

Karakalpak State University named after Berdakh

Republic of Karakalpakstan

RATIONAL NUTRITION AS A COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE

Annotation

The article discusses the features of rational nutrition for the formation of a healthy lifestyle. Rational nutrition is the most important condition for the prevention of metabolic diseases, but also many others. For normal growth, development and maintenance of life, the body needs proteins, fats, carbohydrates, vitamins and mineral salts in the right amount.

Key words: function, metabolism, principle, nutrition, mode, organism, function.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности. От характера питания зависит обмен веществ в организме, структура и функции клеток, тканей, органов. Здоровье и питание тесно взаимосвязаны между собой. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на душевное состояние, эмоции и физическое здоровье человека. От качества питания во многом зависит физическая активность или пассивность, жизнерадостность или подавленность [5].

Рациональное питание – это важнейшее условие профилактики болезней обмена веществ, но и многих других. Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве.

Рациональное питание – это питание, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма и обеспечивающее необходимый уровень обмена веществ. Рациональное питание строится с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности, климатических условий, национальных и индивидуальных особенностей [2].

В основе здорового питания лежат следующие правила:

- баланс энергии - необходимо потреблять ровно столько энергии, сколько потратит организм;
- баланс питательных веществ - питание должно быть разнообразным и сбалансированным;

- соблюдение режима питания – оптимальная частота приемов пищи и количественно распределение в течении дня;
- правильное приготовление блюд для сохранения полезных свойств пищи;
- соблюдение правил, обеспечивающих безопасность пищевых продуктов [1].

Рацион питания с гигиенических позиций должен включать набор животных и растительных продуктов. На основе биологической и энергетической ценности пищевых продуктов разрабатываются рекомендации по выбору здорового рациона питания.

К основным принципам рационального питания относится:

первый принцип: энергетическая ценность получаемой пищи должна быть полностью адекватной затратам энергии организма, не превышая её, и не отставая значительно.

- **второй принцип** рационального питания является правильное соответствие химического состава пищи реальным потребностям организма.

- **третий принцип** рационального питания является большое разнообразие видов продуктов, которое используется повседневно. Чем богаче набор продуктов, тем легче получить от питания все те необходимые вещества, в которых нуждается организм человека ежедневно.

- **четвёртый принцип** рационального питания - это соблюдение определённого режима, в котором должна приниматься пища. Режим - это питание регулярное, кратное, с чередованием приёма пищи. Режим питания также должен соответствовать образу жизни и труда человека, в зависимости от возраста и ежедневной активности каждого [3].

Соблюдение вышеуказанных принципов рационального питания, позволяет человеку получать полноценный рацион, оптимально сбалансированный по химическому составу, с присутствием разнообразных продуктов, адаптированный к возрасту и образу активности.

Для соблюдения правильного рационального питания мало соблюдать баланс жиров, углеводов и белков, не обращая внимания на режим питания и состав пищи - такое питание ещё не является полноценным.

Режим питания помогает контролировать каждый прием пищи, правильно распределяя нагрузку на пищеварительную систему, а так же регулирует уровень калорий и питательных веществ, поступающих в организм в нужном ему количестве [4].

У режима питания есть 3 основные правила:

- питание должно быть регулярным;
- пробное питание в течение дня. Питание необходимо разделить на 4-5 приемов пищи, что будет способствовать блокаде чувства голода. Так же следует дозировать количество пищи;
- правильное распределение пищи по калорийности в течение всех приемов пищи. Это одно из важнейших правил питания.

Таким образом, соблюдение принципов правильного сбалансированного питания является важнейшим условием здорового образа жизни, и, как правило, повышения иммунитета и защитных сил организма против неблагоприятных проявлений экологии и заболеваний, а также борьбы с лишним весом. Правильное рациональное питание и его значение для здоровья человека должны стать направлениями образа жизни, известными каждому из нас.

Использованные источники:

1. Питание как компонент здорового образа жизни // <https://nowch.cap.ru/news/2020/04/16/pitanie-kak-komponent-zdorovogo-obraza-zhizni>
2. Рациональное питание // <https://polyclinic1.ru/zdorove/profilaktika/racziionalnoe-pitanie.html>
3. Рациональное питание в жизнедеятельности человека // http://infection-42-lk.ucoz.ru/publ/zdorovyj_obraz_zhizni/1-1-0-41
4. Режим питания // <https://dzen.ru/media/id/5aec7ad04826773d1f55016c/rejim-pitaniia-5af04509d7bf215715284207>

5. Федосеева Е.В., Булыгина П.А. Значение питания в жизни человека//
<https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/01/16/znachenie-pitaniya-v-zhizni-cheloveka>