

УДК796

## РОЛЬ ПИТАНИЯ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Татарникова Д.Д.

Лыженкова Р.С.

Иркутский государственный университет Путей Сообщения

г. Иркутск. Россия

dasha13.09pysal@gmail.com

**Аннотация:** данная работа направлена на изучение влияние питание на организм человека. Рассмотреть принципы рационального питания. Провести опрос среди молодёжи на поднимаемые в работе вопросы.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, рациональное питание, влияние на здоровье, факторы здоровья, здоровье молодёжи, питание.

## THE ROLE OF FOOD IN A HEALTHY LIFESTYLE

Tatarnikova D.

Lyzhenkova R.S.

Irkutsk State University of Communication

Irkutsk Russia

**Abstract:** this work is aimed at studying the effect of nutrition on the human body. Consider the principles of good nutrition. Conduct a survey among young people on issues raised in work.

**Key words:** healthy lifestyle, rational nutrition, impact on health, health factors, youth health, nutrition.

**Цель:** изучить понятие «Здоровый образ жизни»; выявить факторы влияющие на здоровье человека; определить принципы балансирования питания

В Большой медицинской энциклопедии (БМЭ) здоровье трактуется как «состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения». [1]

Межведомственная комиссия Совета безопасности Российской Федерации по охране здоровья населения определила соотношение основных факторов, влияющих на здоровье человека в нашей стране следующим образом:

- генетические факторы – 15–20%;
- состояние окружающей среды – 20–25%;
- медицинское обеспечение – 10–15%;
- условия и образ жизни людей – 50–55%. [2]

Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяются отношением каждого индивидуума к своему здоровью. Одним из главных направлений молодежной политики в современной России обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью. [3]

Здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций. [4]

Также, здоровый образ жизни должна включать следующие факторы: оптимальный двигательный режим; тренировку иммунитета и закаливание; рациональное питание; психофизиологическую регуляцию; психо-сексуальную и половую культуру; рациональный режим жизни; отсутствие вредных привычек; [4 ]

Согласно статистике, около 155 млн детей по всему миру (около 10% детей в возрасте от 5 до 17 лет) страдают от избыточного веса или ожирения. В структуре хронических болезней современных подростков, проживающих в городах, за последние годы на первое место вышли болезни органов пищеварения. Во многом это связано с неправильным питанием, а также недостаточным охватом питания учащихся в школах и слабой просветительской работой по пропаганде важности данной проблемы для здоровья человека. Наибольшую тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. [3, 4]

Питание непосредственно обеспечивает все жизненно важные функции организма. Состав пищи, ее свойства и количество определяют рост и физическое развитие,

трудоспособность, заболеваемость, нервно-психическое состояние, продолжительность жизни. [1,3]

Организм человека, особенно молодого, ежедневно должен получать сбалансированное питание, необходимое для его нормального роста и развития (вид питания, в том числе диетическое, его кратность; время приема пищи). Питание должно в первую очередь обеспечивать физиологические потребности организма человека в основных пищевых веществах и энергии. С пищей в наш организм должно поступать достаточное количество необходимых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, минеральных веществ. Пища, ее недостаток, неправильное планирование питания, неправильное употребление, замена одних продуктов питания другими или иные изменения в питании могут оказывать огромное воздействие на здоровье человека. [4]

Питание — важнейший компонент в жизнедеятельности человека, потребление пищи в качественном и сбалансированном виде представляет один из главных принципов здорового образа жизни. От правильного питания зависят долголетие человека, его работоспособность, настроение, внешний вид [5].

Суть энергетически сбалансированного питания: идеальным считается питание, при котором приток пищевых веществ в организм соответствует их расходу. Продукты питания различаются по их биологической и энергетической ценности. Понятие биологической ценности включает в себя качество и аминокислотный состав белков, входящих в состав продукта, их перевариваемость, а также целый ряд факторов, связанных с содержанием в пищевом продукте витаминов, микроэлементов, незаменимых полиненасыщенных жирных кислот, липоидов и других биологически активных веществ. Энергетическая ценность продуктов питания определяется количеством энергии, получаемой из составляющих продукта при их окислении в организме. Пищевая ценность продуктов зависит также от их вкусовых качеств, степени усвояемости содержащих пищевых веществ и их соответствии требованиям сбалансированного питания. Не существует продуктов, взятых по отдельности, которые бы полностью удовлетворяли организм человека во всех необходимых пищевых веществах. Поэтому, чтобы обеспечить сбалансированный рацион питания для человека, необходим широкий набор разнообразных продуктов питания. [3]

Наконец, в последние годы набирает популярность система осознанного питания как система питания человека XXI в., которая вобрала в себя лучшие достижения предшествующих концепций питания. Система осознанного питания направлена на осознание человеком его связи с окружающим миром и необходимости выполнения его миссии на планете.

Так, по утверждению ученых принципы осознанного питания:

1. Приучить себя постоянно пить очищенную сырую воду по 2–3 л в день.
2. Никогда не принимать пищу при болях, умственном и физическом недомогании, усталости, лихорадке, повышенной температуре, любом дискомфорте. Лучше отказаться от пищи и заменить еду водой.
3. Есть только при ощущении голода. Чтобы не перепутать чувство голода с аппетитом, за 30 мин до еды приучить себя выпивать по 200 мл очищенной воды.
4. Стараться не пить во время еды. Вода уходит из желудка через 10 мин после ее приема, унося с собой разбавленный желудочный сок, что препятствует пищеварению. Питье во время еды ведет к плохому пережевыванию пищи. Необходимо пить воду через 30 мин после приема фруктов, через 2 часа после крахмальной пищи и через 4 часа после белковой.

5. Не употреблять слишком холодные или горячие напитки и блюда. Холод прерывает действие энзимов, а горячая пища нарушает тонус пищеварительных органов.

6. Исключить или сократить продукты питания, содержащие пуриновые вещества, аллоксуровые основания и афлотоксин (кофе, чай, шоколад, какао, экстрактивные мясные бульоны, в том числе в виде кубиков, копчения) – все эти продукты способствуют образованию повышенного количества мочевой кислоты в организме и нарушают кислотно-щелочное равновесие.

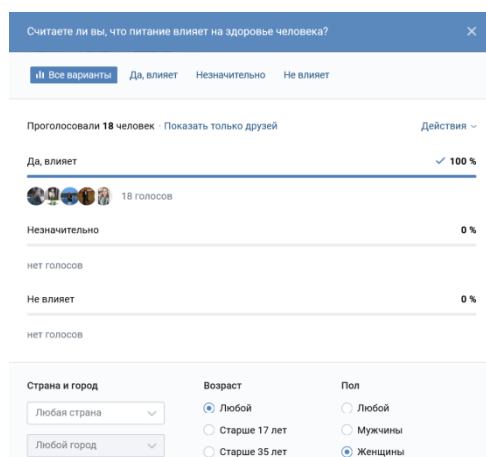
7. Отказаться от всех рафинированных продуктов: мука, очищенный рис, хлопья, перловка, сахар и продукты, в которых он присутствует. Вместо промышленного очищенного сахара рекомендуется употреблять желтый нерафинированный сахар, мед, сухофрукты, сладкие фрукты и овощи.

8. Обязательно ввести в ежедневный рацион естественную сырую пищу – овощи, семена, орехи, семечки, фрукты. [3]

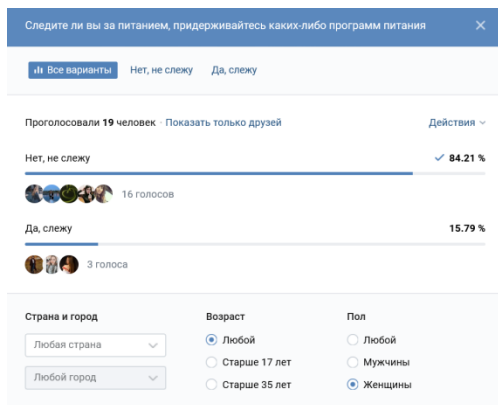
Пищевой статус – это параметр, который позволяет судить о качестве жизни, формировать потребительскую корзину и, что самое важное, определять факторы риска. Что касается последнего, то ни для кого уже не секрет, что питание является важной составляющей здоровья нации. Мы уже говорили ранее, что характер питания серьезно влияет на вероятность возникновения тех или иных заболеваний. В России уровень заболеваний, связанных с питанием в два раза выше, чем в Европе. Малый процент подростков и студентов действительно следят за своим питанием, ведут ненормированный график приёма пищи и включают в рацион пищевой мусор на полноправных основаниях, употребляя его ежедневно и в больших количествах. [2,4,]

Для установления пищевого статуса молодёжи (преимущественно девушек) был проведён опрос в одной из популярных социальных сетей. Были выставлены следующие вопросы:

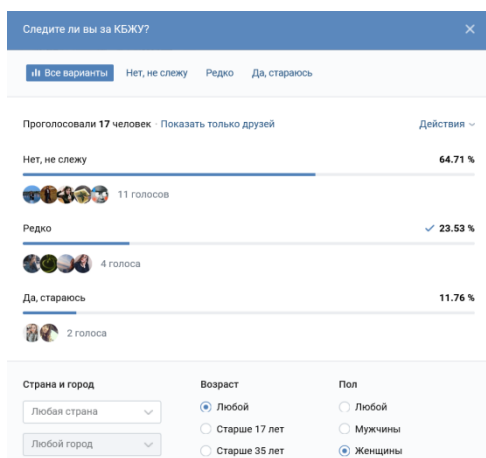
- Считаете ли вы, что питание влияет на здоровье человека?



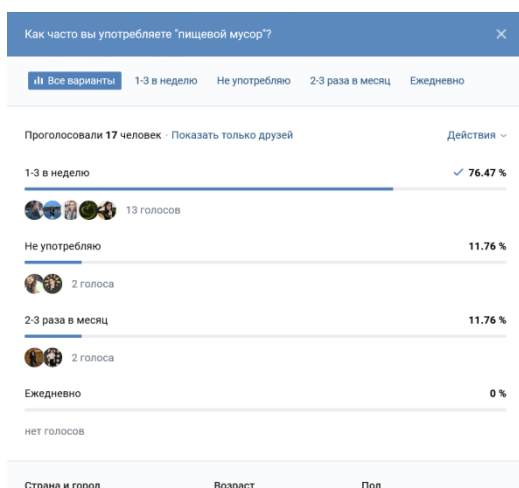
-Следите ли вы за своим питанием?



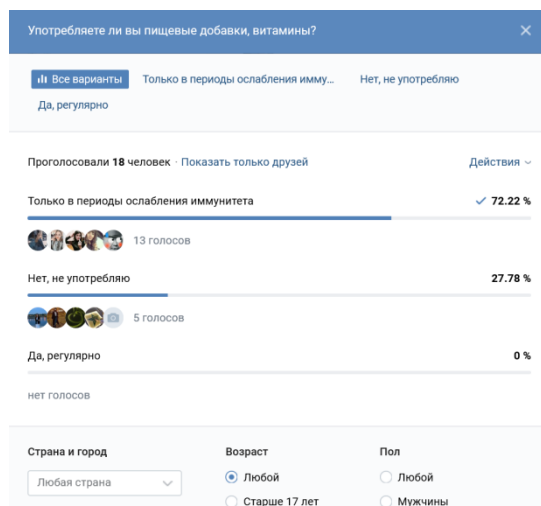
- Следите за калорийностью, временем приёма и БЖУ принимаемой пищи?



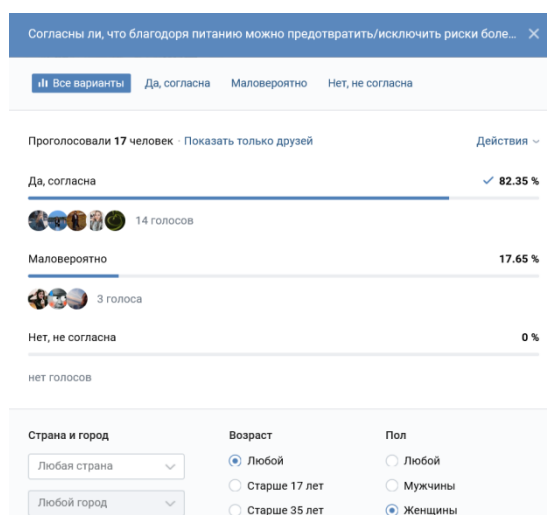
- Как часто употребляете «пищевой мусор» (шоколадки, сладкие напитки, чипсы и т. д.)?



- Употребляете ли пищевые добавки (витамины, минеральные добавки)?



- Считаете ли вы, что благодаря питанию можно предотвратить или исключить полностью риски появления болезней ( рак, диабет и т.д)?



На основе проведённого исследования, можно предположить, что молодёжь в возрасте от 17 до 20 лет достаточно освящена в вопросе питания, однако не имеет в 100% случаях правильные пищевые привычки. Новейшие открытия науки о питании убедительно доказывают, что не существует универсальных программ питания, которые можно было бы успешно применять одновременно для больших групп людей. То есть, в конечном итоге, каждому человеку нужна индивидуальная программа питания.

#### Список литературы:

1. Димитриев Д.А, Димитриев А.Д, Ежкова Г.О /Питание, физическая активность и здоровье: монография //, 2017
- 2.Электронный ресурс, ключ доступа <http://68.rospotrebnadzor.ru/content/538/20653/>
3. Зименкова Ф. Н /Питание и здоровье: учебное пособие//, 2016
- 4.. Кувшинов Ю. А /Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие//, 2013
- 5.Харевич Т.В, Пиунова Н.А, Якименко П.М /Здоровый образ жизни: рациональное питание; методические рекомендации//, 2010