

Полякова А.С. Правильное питание как залог здоровья в современном мире // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №4 (апрель). – АРТ 371-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 378.147

Полякова Алёна Сергеевна,
студентки 3 курса, института систем управления
ФБГОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»
Научный руководитель: Николаева Ирина Валерьевна,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»
г. Самара, Российская Федерация.
E-mail: alena_polyakova_1998@mail.ru

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ В
СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

Аннотация: Статья раскрывает важность здорового и правильного питания в современном мире. Здоровье, правильное функционирование всех систем организма - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Во многом это зависит от нашего питания.

Ключевые слова: здоровое питание, правильное питание, здоровье, рациональное питание.

Alena Polyakova
3rd year students, Institute of control systems
IN the state budgetary educational institution "Samara state University of
Economics"
Supervisor: Irina Valeryevna Nikolaeva,
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Of the "Samara state University of Economics"
Samara, Russian Federation

PROPER NUTRITION AS THE KEY TO HEALTH IN THE MODERN WORLD

Abstract: the Article reveals the importance of healthy and proper nutrition in the modern world. Health, proper functioning of all systems of the body - this is the first and most important human need, which determines its ability to work and ensure the harmonious development of the individual. In many ways it depends on our food.

Key words: healthy nutrition, proper nutrition, health, rational nutrition.

Питание людей в современном мире во многом отличается от рациона, который был у населения еще 50-150 лет назад. В настоящее время физическая дневная активность человека очень снижена, за счёт развития современных технологий и автоматизации многих производств, человек уже не нуждается в таком огромном количестве калорийной еды для поддержания сил. Изменилась и экологическая обстановка, к сожалению, сейчас нас окружает неблагоприятная экологическая среда, где постоянная суета и стремительность жизни не позволяет питаться так, как питались наши предки. Для поддержания здоровья организма еда должна быть максимально полезной и чистой.

Современному человеку необходимо как можно больше употреблять овощей и фруктов, отказаться от фастфудов и стараться питаться только той едой, в которой сохранились полезные вещества, такая тенденция получила названия правильного питания.

Правильное питание очень актуально в наши дни. На это есть целый ряд причин:

- Ухудшение экологии. В наши дни во многих крупных и даже средних по размеру городах экология становится все менее пригодной для здоровой жизни. Конечно, не у всех есть возможность выбираться за город или вовсе сменить место жительства, поэтому чтобы улучшить свое самочувствие и состояние своего организма в лучшую сторону люди задумываются о правильном и рациональном питании. Это помогает обезопасить организм от окружающего смога и выхлопных газов. В организме под влиянием вредных веществ постоянно ощущается нехватка полезных веществ, поэтому люди стараются с помощью здоровой и полезной пищи наполнить организм полезными элементами и витаминами.

- Актуальность спорта и активного образа жизни. Большинство людей сейчас старается поддерживать хорошую физическую форму и занимаются спортом, ведут активный образ жизни. Раньше такого спортивного бума не было, а сейчас практически каждый третий ходит в спортивный зал, поэтому только правильное питание может обеспечить спортивному организму все необходимые вещества и компоненты для успешного развития всего организма

- Правильное питание поддерживает здоровье организма. В наши дни уже многократно доказано, что употребление только

полезных продуктов и правильный рацион питания обезопасит организм от развития в нем вирусов и различных заболеваний. Статистика доказывает, что благодаря хорошему питанию и сбалансированному рациону многие болезни минуют организм или переносятся им гораздо легче. Конечно, все логически верно, поскольку организм насыщен различными полезными веществами, он имеет стойкий иммунитет и иммунная система прекрасно справляется с любыми неприятностями, даже очень сложными заболеваниями и инфекциями.

Роль нашего питания ни сколько не преувеличена, та пища, которую мы употребляем ежедневно является для человеческого организма источником энергии, обеспечивает развитие тканей и клеток. От того, что мы едим зависит наше настроение, наша трудоспособность, физическое развитие и даже продолжительность жизни. Поэтому правильное питание и здоровый организм неразделимы.

Еще Гиппократ говорил: "Пусть пища будет вашим главным лекарством". А чтобы пища стала лекарством, она должна быть естественной, природной, то есть наиболее приспособленной для усвоения нашим организмом.

Существует множество теорий о правильном и здоровом питании, все их них стараются решить задачу рационального и сбалансированного поступления в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и других полезных веществ. Правильно питание основывается на соблюдении режима питания (сбалансированные приемы пищи 3 раза в день с интервалом между ними 4-5 часов), соблюдение калорийности рациона и правильного соотношения БЖУ (рассчитывается индивидуально для каждого человека в зависимости от его

данных: антипараметрических и физической ежедневной активности), удовлетворении первичных потребностей организма (необходимое количество воды), а так же поступление в нужных пропорциях витаминов, микроэлементов, полиненасыщенных жирных кислот, аминокислот и других полезных и необходимых нашему организму веществ.

Благодаря исследованиям, медики выяснили, что наиболее благоприятные условия для пищеварения создаются у людей, которые питаются 3-4 раза в сутки, при этом 25% полагающейся в день пищи съедается за завтраком, 50% - за обедом, а остальные 25% делятся между полдником и ужином, либо остаются только для ужина. Перерывы между приемами пищи не должны составлять более 6 часов, нерегулярное питание вызывает нарушение работы органов пищеварения и может вызвать заболевание желудочно-кишечного тракта. Так же было обнаружено, что у людей с четким режимом приемов пищи, то есть каждый прием пищи происходит в одно и тоже время изо дня в день, поступающая еда усваивается лучше и быстрее, тем у тех людей, которые питаются в разное время, не придерживаясь определенного временного интервала.

Наиболее важные питательные вещества, из которых состоит наш ежедневный рацион – это белки, жиры, углеводы и витамины. Именно гармонизируя в рационе данные вещества можно составить правильный и сбалансированный рацион.

Белки являются жизненно необходимым веществом, основным строительным материалом для нашего организма. Из белка состоят наши мышцы, внутренние органы, кровеносная, иммунная системы, кожа, волосы и т.д. Белок способствует росту мускулатуры и мышечной ткани, принимает участие в метаболических процессах. Протеины, перевариваясь, распадаются на аминокислоты, которые организм использует для создания

своего собственного белка. Наилучшими источниками белка являются : рыба, мясо курицы, индейка, нежирное мясо, молочные продукты, фасоль, соя. Но даже употребление белковых продуктов не должно быть чрезмерным, так как излишнее употребление белковой пищи грозит перегрузкой почек и печени, которая происходит из-за продуктов распада протеина. Также чрезмерное содержание белков в организме чревато гнилостными процессами в кишечнике.

Жиры – являются источником энергии. Необходимы нашему организму, помогают успешному усвоению витаминов, а так же являются поставщиком незаменимых жирных кислот. Жиры бывают двух видов: насыщенные и ненасыщенные. Насыщенные жиры способствуют накоплению холестерина и образованию атеросклеротических бляшек. Ненасыщенные жиры при умеренном потреблении способны сжигать жир и предупредить образование тромбов.

Ненасыщенные жирные кислоты содержатся в жирах растительного происхождения, они не содержат холестерин, а напротив, способствуют очищению от него организма, предупреждая тромбоз и атеросклероз, способствуют отделению желчи и нормализуют работу кишечника. Такой вид жиров усваивается легко и переваривается достаточно быстро. Такой вид жиров содержатся в маслах (подсолнечное, оливковое, льняное, кукурузное), орехах, семечках, оливках и маслинах.

Так же жиры отвечают за нашу красоту, употребление жиров в необходимом количестве способствует увлажнению кожи, укреплению волос и ногтей. Недостаток жиров в рационе приводит к сонливости, хронической усталости, постоянному чувству холода, неспособности сконцентрироваться.

При излишнем потреблении жиров ухудшается усвоение белка, магния и кальция, возникают проблемы с пищеварительной системой. Правильный жировой обмен обеспечит употребление витаминов, содержащихся в овощах и фруктах.

Углеводы – основной источник энергии для нашего организма, а так же углеводы берут на себя функцию нормализации обмена белков и жиров. В зависимости от структуры углеводы бывают простыми и сложными.

Простые углеводы легко усваиваются, но обладают низкой питательной ценностью, чрезмерное употребление быстрых углеводов приводит к набору лишнего веса, благоприятствует размножению бактерий, ухудшает состояние зубов и десен, провоцирует развитие сахарного диабета. Основными источниками быстрых углеводов являются: сахар, белый хлеб и выпечка, варенье, джем, макаронные изделия из белой муки. От употребления таких продуктов лучше отказаться вовсе. Предпочтение лучше отдать продуктам, так же содержащим быстрые углеводы, но в более полезной форме, это овощи и фрукты. Очень полезно есть арбуз, бананы, тыкву, репу в первой половине дня.

Сложные углеводы усваиваются нашим организмом дольше и способны его насытить надолго, содержат большое количество клетчатки. Другое название сложных углеводов – полисахариды. Они обладают целым рядом положительных свойств:

- обеспечение организма (помимо калорий) ценными питательными веществами, витаминами и микроэлементами;
- медленную переработку организмом, вследствие чего высвобождение сахара в кровь происходит в низком темпе;
- поступление в организм с жидкой пищей, что улучшает работу пищеварительной системы.

Основными продуктами содержащими полезные сложные углеводы, являются: овсяная и гречневая крупы, коричневый рис, горох, фасоль, чечевица, зелень.

И жиры, и углеводы, и белки необходимы для полноценного функционирования всех жизненно важных систем организма.

Таким образом, питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Здоровье – самое ценное, что у нас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить и преумножить своё здоровье, если следить за характером питания.

Список использованной литературы:

1. Джулия Эндерс, Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами. Эксмо – 2014.
2. Наталья Зубарева, Вальс гормонов: вес, сон, секс, красота и здоровье как по нотам. АСТ – 2017.
3. Трэйси Манн «Секреты лаборатории питания. Наука похудения, мифы о силе воли и пользе диет» - 2017.
4. Том Рат «Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие», Альпина Паблицер – 2015.

Дата поступления в редакцию: 20.04.2019 г.

Опубликовано: 27.04.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2019

© Полякова А.С., 2019