

Основы питания здорового человека.**19 августа - День здорового питания.**

Питание – важнейший фактор, определяющий здоровье человека. Каждый образованный человек должен обладать необходимыми сведениями о рациональном питании, веществах, составляющих пищу, об их роли в жизнедеятельности здорового и больного организма. Все это формирует культуру питания и является неотъемлемой частью культуры общества.

Понятие рационального питания включает соблюдение трех основных принципов:

- 1) обеспечение баланса энергии, поступающей с пищей и расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;
- 2) удовлетворение потребности организма в определенных пищевых веществах;
- 3) соблюдение режима питания.

Вся необходимая организму энергия поступает исключительно с пищей. Известно, что белки, жиры и углеводы расщепляются в организме до своих мономеров, которые используются для синтеза жизненно необходимых соединений или дают, в конечном счете, энергию, углекислый газ и воду.

Организм человека расходует полученную с пищей энергию по трем направлениям:

Первое. Основной обмен – это минимальное количество энергии, необходимое человеку для обеспечения процессов жизнедеятельности в состоянии полного покоя. Основной обмен принято рассчитывать на «стандартных» мужчину (возраст – 30 лет, масса – 65 кг) или женщину (возраст – 30 лет, масса – 55 кг). У «стандартного» мужчины он составляет в среднем 1600 ккал, у женщины – 1400 ккал. Основной обмен существенно зависит от возраста, индивидуальных особенностей организма, условий проживания и трудовой деятельности. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен выше на 30%.

Основной обмен рассчитывают на 1 кг массы тела с учетом, что в 1 час расходуется 1 ккал. Такой подход справедлив при определении основного обмена у детей, в организме которых он в 1,3 – 1,5 раза выше, чем у взрослых.

Второе: расход энергии на процессы утилизации пищи. Известно, что на распад пищевых веществ в организме затрачивается определенное количество энергии. Переваривание белков увеличивает основной обмен на 30 - 40%, жиров – на 4 – 14%, углеводов – на 4 – 7%, оптимальное количество потребляемых пищевых веществ – в среднем на 10 – 15%.

Третье: расход энергии на мышечную деятельность. При различных видах физической деятельности расход энергии различен. У людей, не занимающихся физической нагрузкой, он составляет 90-100 ккал/ч, при занятии физкультурой – 500-600 ккал/ч, тяжелым физическим трудом и спортом – еще выше.

Если обобщить все виды расхода энергии, то среднесуточный расход энергии для работников умственного труда у мужчин составит 2550 – 2800 ккал, у женщин – 2200 – 2400 ккал, для работников, занятых тяжелым физическим трудом (шахтеры, грузчики) – 3900 – 4300 ккал. Для здоровья небезразличен как недостаток пищевых калорий, так и их избыток. Избыток – вызывает накопление лишнего веса.

Если суточная калорийность пищи превышает энергетические затраты на 300 ккал (например 100 граммовая сдобная булочка), то накопление резервного жира может увеличиваться в день на 15 – 30 г и составлять в год 5 – 10 кг.

Белки, жиры и углеводы требуются организму в определенных количествах и отношениях. Белки должны занимать в среднем 12%, жиры – 30 – 35% от общей калорийности рациона, остальное место – углеводы (1:1, 2:4).

В основе режима питания лежит физиолого-биохимическая схема, сущность которой заключается в следующем: в коре больших полушарий

головного мозга расположен пищевой центр, клетки этого центра способны возбуждаться под влиянием определенных факторов. К этим факторам относят снижение концентрации сахара в крови, опорожнение желудка и др. В результате возбуждения пищевого центра возникает чувство голода.

Чувство голода и повышенный аппетит играл у древнего человека важную роль в борьбе за выживание. Преимущество получали те, кто потреблял пищу в большом количестве. В настоящее время борьба за большой объем съеденной пищи потеряла свой биологический смысл. В высокоразвитых странах основное внимание уделяется качеству пищи, обеспечивающей высокий уровень здоровья и работоспособности.

Следует отметить, что пищевой центр сигнализирует нам о потребности не только в количестве, но и качестве пищи. Об этом свидетельствует хорошо известное желание съесть какой-то определенный пищевой продукт. С биохимических позиций это объясняется длительным отсутствием в организме того или иного пищевого вещества, источником которого является этот продукт.

Известно, что повышенный аппетит, как и его отсутствие, могут принести вред здоровью.

Как основу режима питания можно рекомендовать четыре основных принципа:

Первый: регулярность питания. Целесообразность приема пищи в одно и то же время обусловлена условно-рефлекторными реакциями организма на выделение слюны, желудочного сока, желчи, ферментов, т.е. всего комплекса факторов, обеспечивающих нормальное пищеварение.

Второй: дробность питания в течение суток. Исследования показали, что одно- или двухразовое питание неблагоприятно влияют на здоровье и предрасполагают к ряду заболеваний. Здоровому человеку рекомендуется трех-, четырехразовое питание с возможностью дополнительного приема пищи (сок утром, стакан кефира перед сном и т.д.);

Третий: соблюдение принципа рационального подбора продуктов при каждом приеме пищи с целью благоприятного соотношения в рационе основных пищевых веществ;

Четвертый: разумное распределение количества пищи по ее приемам в течение дня. Завтрак и обед должны обеспечивать более 2/3 рациона, ужин менее 1/3.

Нарушение принципов рационального питания неизбежно приводит к развитию заболеваний, которые укорачивают человеческую жизнь, делают ее неполноценной, а порой и мучительной.

Приобретая пищевые продукты, не забывайте обращать внимание на сроки годности, а так же соблюдайте условия хранения!

Заведующий отделом
общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»
39-23-68

С.Г.Мотовилова