

Организация и проведение мероприятий по пропаганде здорового образа жизни в рамках инициативы ВОЗ приуроченных к Всемирному дню здоровья.

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Ещё с древних времён отмечено, что характер и качество пищи, то, как часто и в каких объёмах она принимается, во многом определяет состояние человека. Вопросы питания являются предметом обсуждений на каждой сессии Всемирной Организации здравоохранения. В развитых странах от года к году растёт число тучных людей, обременённых не только лишним весом, но и заболеваниями, связанными с переизбытком – сахарным диабетом, гипертонической болезнью и атеросклерозом, заболеваниями печени и почек. А в развивающихся странах население страдает от голода и заболевания совсем другие, хотя тоже связаны с неправильным питанием. Это болезни, связанные с недостатком различных витаминов и др. компонентов.

Таким образом, питание представляет не только биологическую проблему, но и социально-экономическую и даже политическую проблему. Тем не менее существует много факторов, зависящих не только от уровня развития общества, в котором живёт человек, но и его привычек, отношения к тем или иным продуктам. Поэтому, говоря о питании, как о компоненте здорового образа жизни, мы, остановимся на том, что зависит от самого человека и как он сам может организовать рациональное питание.

На пищевые привычки человека с рождения влияют многочисленные факторы, определяющие характер его питания.

1. Физиологические – рост, развитие организма, степень двигательной активности, необходимость соблюдения диеты.
2. Психологические – личные пристрастия к той или иной пище, семейные пищевые традиции, влияние сверстников, жизненная философия (отношение к вегетарианству)
3. Социально-экономические – уровень развития страны, регуляция поставок продуктов на государственный рынок.
4. Культурно-исторические – питание и религия, национальная кухня, исторически сложившиеся часы приёма пищи в стране.
5. Географо-экологические – производство продуктов питания и климат, традиционные сельскохозяйственные культуры, методы их выращивания.

Ввиду влияния всех этих факторов возможно формирование с детства пристрастия к одним видам продуктов, не приносящих пользу здоровью, которые необходимы для здоровья. Поэтому важно формировать рациональные привычки с раннего детства, чтобы в зрелом возрасте проблем со здоровьем, связанных с питанием, у человека не было.

Рациональным считается питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни. Рациональное питание означает соблюдение трёх основных принципов:

1. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком, т.е. баланс энергий.
2. Удовлетворение потребности организма в определённом количестве и соотношении пищевых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества)
3. Соблюдение режима питания (определённое время приёма пищи, определённое её количество при каждом приёме)

Молодой организм особенно чутко реагирует на изменения в характере питания, поскольку он нуждается в материале для роста и развития организма. Поэтому молодым не следует увлекаться «модными» диетами, исключая те или иные пищевые продукты, сыроедением, вегетарианством, другими новаторскими идеями. Это могут позволить себе люди, организм которых уже полностью сформирован. Можно отдавать предпочтение, например, овощам и фруктам в своём рационе, не забывая, однако о том, что за день нужно съесть необходимое количество белков, жиров, углеводов в соотношении 1:1:4, а также других необходимых продуктов – источников питательных веществ.

В настоящее время, когда характер физического труда коренным образом изменился в связи с механизацией и автоматизацией производственных процессов, и физический труд вплотную приблизился к труду умственному, а также изменилась доля физической нагрузки в быту, приведённый выше принцип сбалансированности основных пищевых веществ нуждается в корректировке. Это в первую очередь касается углеводов и жиров. Соотношение белков, жиров и углеводов при этом принимается как 1:2, 7:4,6, по энергетической ценности. Энергетическая ценность пищевого рациона устанавливается в зависимости от возраста и пола.

Рациональное питание предполагает, что интервалы между приёмами пищи должны составлять 4-4,5 часов. При этом 25 % суточной калорийности должно приходиться на завтрак, 35-40% на обед, 10% на полдник, 20-25% на ужин. Принимать пищу следует не позже, чем за 2 часа до сна.

п/сан врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области
в Шиловском районе»

Надежда Колдаева