

УДК 613.2:612.39

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

*Бураева Я.А., студентка 1 курса ФАЗРиПП,
Шленкин А.К., студент 4 курса инженерного факультета
Научный руководитель – Шленкина Т.М., к.б.н., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: рацион, питание, белки, углеводы и жиры, экологическая обстановка.

Статья посвящена изучению рационального питания для организма. Наш организм должен получать определенный набор элементов, чтобы правильно осуществлялся обмен веществ в организме. Только в этом случае человек будет здоровым.

Современный мир озабочен неблагоприятной экологической обстановкой в стране. А ведь это и напряженный ритм жизни. И если задуматься о здоровом образе жизни, то мы можем здесь особое внимание уделить правильному питанию [1]. Таким образом, полноценное, сбалансированное питание, есть залог нашего здоровья. Давайте разберемся в чем заключается сбалансированное питание? По моему мнению, в организм должны поступать все необходимые минеральные вещества, витамины, белки, углеводы, жиры [2].

Необходимые элементы, которые мы получаем в течении дня – это и есть полноценное питание [3]. Именно благодаря ему организм развивается полноценно. В результате человек трудоспособен и здоров.

Компоненты, которые не синтезирует организм, они должны поступать в организм дополнительно с пищей. В случае их отсутствия в организме или же неправильного соотношения, происходит нарушение обменных процессов [4]. Если же нарушаются обменные процессы, то результатом могут явиться патологические изменения в организме.

Мы часто говорим о сбалансированном питании и под этим одновременно понимаем рацион, которые не должен включать вредные продукты [5].

Здоровый образ жизни невозможен без здорового сбалансированного питания. Медики утверждают, что только 10-15% здоровья населения зависит от их участия. Такой же процент относится к наследственным факторам и конечно же к экологии. Но все-таки главным

моментом - здоровье человека зависит от его образа жизни. Таким образом, здоровье человека находится в руках самого человека.

Чтобы полноценно жить нам нужно:

во-первых, вода - так как наш организм наполовину состоит из нее;

во-вторых, минеральные вещества и белки – они являются как бы строительным материалом для клеток и тканей;

в-третьих, источниками энергии являются углеводы и жиры;

в-четвертых, обмен веществ в организме осуществляется при участии микроэлементов и витаминов.

Все вышеперечисленные вещества должны в организм поступать в определенных количествах [6].

Для людей важно в любом возрасте питаться правильно.

Таким образом, рациональное питание играет важную роль в жизнедеятельности человека. Его нельзя переоценить, как и занятия спортом. Именно здоровый человек чувствует себя уверенно и готов к выполнению поставленных перед собой задач [7,8]. С этим мнением согласны многие специалисты.

Поэтому вопросу правильного питания, как и занятиям спортом, необходимо уделять повышенного внимание, тщательно следить за выполнением основных принципов.

Библиографический список:

1. Биология: учебное пособие. Часть 1 / Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. - Ульяновск, 2017.
2. Биология: учебное пособие. Часть 2 / Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. - Ульяновск, 2017.
3. Конова, Л.Б. Патологическая физиология: учебно-методический комплекс. Часть 1 / Л.Б. Конова, Т.М. Шленкина, С.Б. Васина. - Ульяновск, 2008.
4. Экология в общественном питании: учебное пособие. Часть 1 / Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. - Ульяновск, 2016.
5. Конова, Л.Б. Патологическая физиология: учебно-методический комплекс. Часть 2 / Л.Б. Конова, Т.М. Шленкина, С.Б. Васина. - Ульяновск, 2008.
6. Экология в общественном питании: учебное пособие. Часть 2 / Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. - Ульяновск, 2016.
7. Экология: учебно-методический комплекс. Том 1 / Т.М. Шленкина, Г.Н. Гусаров, Н.А. Любин, Васина С.Б. - Ульяновская ГСХА, 2007.

8. Экология в пищевом производстве: учебно – методический комплекс / Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин, В.Н. Любомирова. - Ульяновск, 2015.

BALANCED DIET

Buraeva J. A. Slinkin A. K.

Key words: *diet, nutrition, proteins, carbohydrates and fats, ecological situation.*

The article is devoted to the study of rational nutrition for the body. Our body should receive a certain set of elements to properly carry out metabolism in the body. Only in this case, the person will be healthy.