

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, КАК ОСНОВА ЖИЗНИ (ОБЗОР)

**Майоров А.И., студент 3 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Гуляева Л.Ю.,
кандидат сельскохозяйственных наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** рациональное питание, сбалансированность, потребность организма, питательные вещества*

В статье изучен вопрос здорового питания, рационального отношения к приему пищи.

Здоровье общества представляет собой ценный ресурс, обеспечение и поддержание которого возможно за счет полноценного и качественного питания населения. Полноценное питание население направлено в первую очередь на оптимальное функционирование человеческого организма, способного успешно адаптироваться к изменениям внешней среды [1]. Кроме того, стабильная работа всего организма, усваивание всех необходимых полезных веществ, быстрое и правильное протекание процессов пищеварения есть основа крепкого здоровья и высокого иммунитета.

Как подтверждают научные исследования, работа иммунной системы напрямую связана с поступлением необходимых витаминов и минералов в организм человека, поэтому правильное питание в наши дни приобретает все большую популярность и актуальность [2].

Правильное питание создает все условия для развития, роста и жизнедеятельности человека, способствует укреплению его физического и морального здоровья и предупреждает риск развития хронических заболеваний. Соблюдая правила здорового питания и сочетая их с физическими упражнениями, можно добиться улучшения качества жизни и поддержания работоспособности организма человека на должном уровне.

Современная наука динамична в поиске и проводит разноплановые исследования профилактики алиментарных болезней людей, учитывая их возраст и пол.

Следует отметить, что здоровое питание предъявляет требование не только к составу продуктов и их качеству, но и к способам тепловой обработки, к режиму питания и количеству потребляемой за один прием пищи. Ни один рацион нельзя назвать сбалансированным, если в нем отсутствует оптимальный уровень, как жиров, белков, так и углеводов, грубой клетчатки, витаминов или микроэлементов.

В последнее время большое распространение получает безуглеводная пища. Добиться полного отсутствия углеводов в рационе сложно, но такое питание будет организму скорее во вред, чем на пользу. Это объясняется тем, что углеводы являются источником энергии и необходимы для поддержания формы мышц, а при дефиците углеводов расходуется строительный белок из мышечных волокон. Диетологи советуют составлять рацион так, чтобы он на 45% состоял из углеводов (в идеале это должны быть медленные углеводы).

Клетчатка - пищевые волокна, относятся к особому виду углеводов, но организмом не усваивается [3]. Попадая в пищеварительный тракт, она, приводит в норму пищеварение, связывает и выводит из организма токсины и снижает риск онкологических заболеваний.

Для обеспечения стабильной работы организма необходимо удовлетворять потребность в жирах растительного и животного происхождения, выполняющих роль энергоносителей, необходимых для работы головного мозга, здоровья кожи и других тканей. Жиры являются структурной частью клеточных мембран и веществом, которое участвует в формировании стероидных гормонов. Жирная пища способствует лучшему усвоению жирорастворимых витаминов А, D, Е и К.

Подсчитано, что человеческое тело представляет собой от 30000 до 50000 видов белковых соединений [1]. Источником незаменимых аминокислот выступает протеиновая пища. Аминокислоты принимают участие в формировании ДНК, ферментов, специальных белков в организме, которые ответственны за транспортировку кислорода, и рост мышечной ткани. Любой клетке человеческого тела нужны белки, их избыточное поступление также опасно для человека, как и их нехватка.

Витамины, поступающие с пищей, выполняют свою конкретную роль в функционировании организма, обеспечивают правильное развитие и налаживают работу всей системы.

Тело человека не может самостоятельно синтезировать минералы, и поэтому их запасы поступают с продуктами питания. Поддержание минерального баланса является залогом правильного функционирования и поддержание здоровья костной ткани, кожи и волос, стабильной формулы крови и метаболизма организма.

В правильном питании также намечается тенденция потребления низкокалорийных натуральных продуктов. Ориентируясь на здоровый рацион, общество делает упор по замене красного мяса рыбой, морепродуктами и птицей, цельного молока кисломолочными продуктами, мясных бульонов овощными, черного чая травяными, жареных блюд отварными блюдами или блюдами, приготовленными на пару.

Процесс перехода к здоровому питанию предполагает и отказ от потребления углеводистых продуктов, гастрономии, колбас, майонеза и напитков, содержащих алкоголь.

Таким образом, здоровое питание, необходимо воспринимать как сбалансированное по составу, натуральное и низкокалорийное. Главными признаками здоровой еды становится минимальная кулинарная обработка продукта, его натуральный состав, отсутствие пищевых добавок и усилителей вкуса.

Библиографический список:

1. Абасова, З.У. К вопросу о рациональном питании /З.У. Абасова // Молодой ученый. — 2021. — № 12 (354). — С. 40-42.
2. Минина, В.Н. Здоровое питание в контексте повседневной жизни россиян / В.Н. Минина, М.С. Иванова, Е.Ю. Ганскау // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2018. - 21(4). – С. 182–202.
3. Роль рационального питания для обеспечения здорового образа жизни / Е.Е. Есауленко, Т.В. Еремина, А.А. Басов, К.А. Попов, О.В. Швец, Н.К. Волкова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 4-1. – С. 98-101.

RATIONAL NUTRITION AS THE BASIS OF LIFE (REVIEW)

Mayorov A.I.

***Keywords:** rational nutrition, balance, body needs, nutrients*

The article examines the issue of proper nutrition, rational attitude to food intake.