

ЕДА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Н.А. Воронов, канд. биол. наук, доцент

**Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны Министерства обороны Российской Федерации
(Россия, г. Ярославль)**

***Аннотация.** Данная статья рассматривает вопросы правильного и рационального питания, ведь от качественных продуктов и правильного приготовления зависит как физическое, так и эмоциональное состояние. Ведь питание – это основа для жизнедеятельности организма. Не маловажным является и поддержание гигиены, которая является важной составляющей здорового образа жизни, т.к. что чистое тело предотвращает возникновение многих заболеваний, а также помогает лучше функционировать организму человека.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физические упражнения, студенты, гигиена питания, продукты, витамины.*

Многие современные люди для своего физического и эмоционального развития выбирают две главных вещи: во-первых, правильное питание как фактор здорового образа жизни, а во-вторых, физическую активность. На самом деле два этих понятия являются неразделимыми, поскольку только совместно обеспечивают успех человека.

Употребляемые продукты снабжают организм необходимым строительным материалом и энергией. У человека, а особенно у женщин, происходит постоянное клеточное обновление, эти процессы отражаются на расходе энергии [4]. Пища также является источником веществ, которые участвуют в синтезе ферментов, гормонов, иных регуляторов.

Обменные процессы целиком зависят от принимаемой пищи. Её состав, свойства, а также количество способны определять темп роста человека, а также его физического развития. Основа употребляемой пищи влияет на трудоспособность индивидуума, его продолжительность жизни, частоту заболеваний и состояние нервов. С пищей мы получаем достаточное (хотя и не всегда) количество белков с углеводами, а также с жирами, важными минеральными веществами, с комплексом витаминов и жизненно необходимыми микроэлементами.

Все основные теории, описывающие, как правильно питаться [2], постоянно

стремятся решить главную задачу: продлить активную жизнь человека.

Диетологи выделяют несколько основных правил, на которых базируется правильное питание:

Еда не должна быть культом. Питание – это основа для жизнедеятельности организма, и только во вторую очередь потребление пищи является удовольствием и ритуалом.

Свежие и натуральные продукты. Следует стараться употреблять только свежеприготовленную пищу. Не стоит покупать уже готовую пищу в магазинах.

Сбалансированный рацион. Питание должно включать все имеющиеся группы продуктов, лучше не заменять и не исключать ни одну из групп. При этом обязательно сохранять пропорции и стараться разнообразить меню.

Перекусы. Если очень хочется перекусить, возможно съесть немного фруктов, сухофруктов или орехов. Нельзя перекусывать чипсами, сухариками, сладкими печеньками или шоколадками.

Ограничения в еде. Следует по возможности употреблять еду с низким содержанием жира, ограничить употребление сахара, алкоголя, соли, отказаться от чипсов, газировки, майонеза.

Физические нагрузки. Количество съеденной пищи должно быть уравновешенно соответствующими физическими нагрузками.

Приготовление еды. Для здорового образа жизни лучше отказаться (или максимально ограничить) жареную, острую, копченую пищу, и отдать предпочтение вареной, тушеной и запеченной еде.

Растительная и животная пища. Основной дневного рациона должны стать овощи и фрукты, причем желательно употреблять их в свежем либо пропаренном виде. Это не значит, что от мяса стоит отказаться вовсе, просто доля овощей в питании должна быть выше в несколько раз.

Калорийность. Важно следить за калорийностью дневного рациона – потребляемых калорий должно быть равно столько, сколько «сжигается» организмом за сутки. Необходимо рассчитать индивидуальную суточную норму калорий и пользоваться таблицей калорийности продуктов.

Режим питания. Меню питания для здорового образа жизни должно быть разбито на 4-6 приемов пищи. Такая система питания не дает человеку проголодаться, не перегружает желудочно-кишечный тракт и налаживает обмен веществ.

Питание растительными компонентами. Растительные белки более полезные, чем животные, и их поступление вполне позволяет удовлетворить потребности человека. Отсюда вывод: лучше отказаться от мясных и молочных продуктов в пользу растительных. Так вы получите большую вероятность доставить вместе с едой белок «отменного качества».

Жиры по своей структуре представляют сложный материал. Попадая при питании в организм человека, а особенно женщин, они под действием желудочного сока распадаются на простые материалы: витамины и микроэлементы. Кроме того, они провоцируют выделение желчи, стимулирующей кишечную перистальтику.

Животные жиры, к которым относится молоко и молокопродукты – достаточно вредны для правильного функционирования организма человека. Они содержат опасные для нашего те-

ла ферменты. Некоторые люди вообще получают отравление от употребления молока, поскольку плохо усваивают лактозу. Поэтому растительные жиры считаются более полезными, поскольку понижают в крови холестерин и содержат полиненасыщенные кислоты, требующиеся для восстановления сердца и сосудов.

Прекрасным топливом для организма женщин являются углеводы. Они бывают разные: быстрые вещества мгновенно усваиваются, а вот сложные компоненты сначала перерабатываются пищеварительным каналом, выделяющим из них простые элементы. Основное отличие различных углеводов – быстрота проникновения в кровь глюкозы. Она является основным элементом углеводов. Скорость повышения в крови глюкозы при употреблении разных углеводов обуславливает их пользу и вред, особенно это важно для больных диабетом. Зная свойства потребляемой пищи, можно легко контролировать вес, предотвращая появление жировых накоплений.

Советуем следить за верным соотношением поступающих белков, углеводов, жиров в организм – это и есть основа правильного питания [3]. Эти пропорции давно известны и в среднем составляют в долях 1:4:1. Такая пропорция справедлива как для женщин, так и для мужчин.

Режим питания и калорийность. Особое внимание требуется уделить калорийности блюд. Количество калорий, принимаемых с едой, должно целиком покрывать энергетические затраты женщин и мужчин. Здесь все зависит от возраста, характера выполняемого повседневного труда и привычного образа жизни. Правильно рассчитать собственную норму калорий для ежедневного рациона, используя для этого таблицу калорийности.

Немаловажную роль в правильно организованном образе жизни женщин и мужчин имеет режим питания. Употреблять пищу необходимо небольшими порциями. Меню разбивать на 6 приёмов. Такая система питания позволит не

перегружать ЖКТ, наладить обмен веществ и легко утолить чувство голода.

Утренний приём пищи должен составлять около 25% суточного рациона, 35% – обед, полдник – около 15%, а вечером – остальные 25%. Последний раз есть следует не позже, чем за 3 часа до сна. Для обеда подойдет питание хорошо переваривающимися продуктами, к которым относятся овощи и фрукты. Вечером не стоит злоупотреблять блюдами, вызывающими метеоризм, обременяющими двигательную и секреторную активность органов пищеварения. При составлении режима питания также следует уделить время таким вопросам, как интервалы между приемами пищи, затрачиваемое время на сам процесс.

Если пища быстро поглощается и плохо пережевывается, это может привести к чрезмерной нагрузке ЖКТ, в результате чего происходит плохое её усвоение (переваривание). Во время слишком торопливой еды у женщин и мужчин очень медленно проходит чувство голода, из-за чего возможно передание. Поэтому продолжительность обеда должна быть не меньше, чем полчаса. Регулярные нарушения режима приема еды способствуют нарушению обмена веществ, что приводит к появлению болезней: гастритов, язвы, острого панкреатита, инфаркта миокарда.

Стоит понимать, что правильное питание с соблюдением всех рекомендаций поможет замедлить процессы старения организма у женщин и мужчин, снизит риск заболеваний сердца, сосудистой системы, предотвратит развитие диабета, гипертонии.

Можно быть уверенными, что переход на сбалансированное питание даст быстрый результат [1], и для этого нужно только начать. Поможет в этом физическая активность. Только в комплексе с ней нормализуется сон, повысится иммунитет, появится больше энергии: человек начнет чувствовать себя в физическом и эмоциональном плане более здоровым и уверенным.

Несколько советов: Заведите дневник правильного питания для здорового образа жизни. Каждый день записывайте в

свой ежедневник все, что вы едите. Через несколько недель можно сделать анализ всех записей в дневнике, и проанализировать все свои диетические ошибки. Старайтесь делать правильные выводы и сформировать план действий на будущее. Ведение дневника даст вам визуальную оценку выполнения вами программы правильного питания для здорового образа жизни.

Будьте строги к себе и не поддавайтесь соблазнам. В жизни много моментов, когда можно свернуть с намеченного пути, оправдывая себя действием окружающих или непобедимой силой обстоятельств. Избегайте кондитерских, кафе и остальных мест, где можно поддаться соблазну.

В свою очередь меньше встречайтесь с людьми, которые принуждают вас нарушать данные себе обещания. Если подружка несколько раз в неделю приглашает вас в суши-бар, обойдитесь одним посещением.

Все перемены требуют времени. Привычка правильно питаться возникнет не за один день – на это нужно как минимум несколько месяцев, а может и больше. Сначала будет нелегко, однако потом вы будете гордиться собой, когда увидите первые вдохновляющие результаты.

Найдите дополнительную мотивацию или поддержку близкого человека.

Гигиена. Поддержание гигиены является важной составляющей здорового образа жизни. И помимо того, что чистое тело предотвращает возникновение многих заболеваний, а также помогает лучше функционировать организму, человек, не понаслышке знакомый с правилами личной гигиены, ещё выглядит намного привлекательнее.

Отказ от вредных привычек. Пагубные привычки, такие как курение, употребление алкоголя или даже наркотических веществ наносят серьёзный ущерб здоровью человека [2]. Имея намерение начать вести здоровый образ жизни, в первую очередь необходимо воздержаться от всего, что разрушает здоровье.

Профилактика заболеваний. Укрепление здоровья человека и профилактика заболеваний - довольно сложная задача, требующая от человека терпения и устойчивости нервной системы.

Помимо различных процедур, укрепляющих здоровье человека, существует ещё и психологический фактор. Чел-

овек, подверженный стрессу, или просто находящийся в постоянном напряжении, испытывающий злость или другие негативные эмоции, более восприимчив к заболеваниям. Поэтому одной из задач здорового образа жизни является устранение негативных эмоций.

Библиографический список

1. *Феномен социализации студента в образовательном процессе физического развития* / Н.А. Воронов, И.П. Гладких, А.В. Люсин // В сборнике: Образование и педагогические науки в XXI веке Сборник статей победителей Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией Г.Ю. Гуляева. 2017. С. 162–165.
2. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие* / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
3. *Физическая культура и спорт трудящихся* / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2015. – 172 с.
4. *Физическая культура. Уроки двигательной активности.* / Е.М. Елизарова. – М.: Советский спорт, 2013. – 95 с.

FOOD AND HEALTHY LIFESTYLE

N.A.Voronov, *candidate of biological sciences, associate professor*

Yaroslavl highest military college of air defense of the Ministry of Defence of the Russian Federation
(Russia, Yaroslavl)

Abstract. *This article considers questions of the healthy and balanced diet, both the physical, and emotional state depends on qualitative products and the correct preparation. Food is a basis for activity of an organism. Also maintenance of hygiene which is an important component of a healthy lifestyle since that the clean body prevents developing of many diseases and also helps to function better to a human body is not unimportant.*

Keywords: *physical culture, physical exercises, students, hygiene of food, products, vitamins.*