

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОСНОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

А.Н. Голубева, студент

Научный руководитель: И.Д. Котуранова, доцент, мастер спорта

Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского
(Россия, г. Калуга)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-1-4-40-42

Аннотация. В современном мире правильному питанию уделяется намного меньше внимания: еда быстрого приготовления, синтетические продукты и прочая вредная еда заполнили сознание современного человека. В данной статье рассматриваются основные принципы правильного питания, а также особенности питания студентов. Ввиду своего жизненного ритма студенты зачастую пренебрегают здоровым питанием, что становится следствием возникновения проблем со здоровьем. Включая в рацион полезные вещества и правильное их сочетание, человек улучшает качество своей жизни. Сбалансированное питание является основой поддержания собственного здоровья.

Ключевые слова: правильное питание, здоровый образ жизни, питательные вещества, жизнедеятельность человека.

В современном обществе сложился культ человека, ведущего здоровый образ жизни. Питание играет одну из ключевых ролей в жизни человека. С древнейших времен люди осознавали значимость правильного питания. Так, великий древнегреческий философ Сократ советовал: «Остерегайся всякой пищи и питья, которые побудили бы тебя съесть больше того, сколько требует твой голод и жажда. Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».

Под питанием принято понимать все явления, процессы и предметы, имеющие отношение к пище и ее потреблению человеком [7, с. 47].

Еда- необходимый компонент для трудовой деятельности человека, основной элемент при восстановлении разрушенных тканей в процессе жизнедеятельности человека, главный источник энергии.

Питание имеет значительную роль в процессе жизнедеятельности человека. Правильное и сбалансированное питание является наиболее значимым элементом для роста и развития организма, для общего укрепления иммунитета [6, с. 4].

Регулярное неправильное питание может стать не только фактором развития заболевания, но и одной из основных причин. Так, в Средневековье резко упала продолжительность жизни населения из-за

отсутствия распределительного механизма в государствах, что привело к массовому голоданию. Недоедание стало причиной массы болезней, таких, как чума, чахотка, болезни глаз и др.

Последние полтора века характеризуются техническим прогрессом, который не мог не повлиять и на характер питания. Это отразилось на сужении привычного человеку набора пищевых продуктов, а также замене некоторых продуктов на несуществующие в природе, к которым человеческий организм был не приспособлен. Начали появляться рафинированные продукты, появилась термическая обработка, получили распространение пищевые добавки, такие как консерванты, красители, эмульгаторы и др. [4 с. 2].

После завоза на Алеутские острова рафинированных продуктов в 1912 году начало отмечаться повсеместное распространение кариеса у детей, а к 1924 году почти вся молодежь Алеутских островов, употреблявших сахар, муку, консервы, страдала от кариеса.

В XX веке остро стала проблема избыточного потребления пищи, что стало результатом ожирения. В XXI веке эта проблема затрагивает развитые страны. Чреватым последствием избыточного и неправильного питания становятся сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт, ин-

сульт), что является основной причиной преждевременной смерти, гипертонии, диабета [1].

Исходя из данных института РАМН, большинство россиян питаются несбалансированно. Современная жизнь подталкивает нас ко все большему использованию полуфабрикатов, замороженных фруктов и овощей, консервированных соков. Такой способ питания приводит к болезням, однако человек об этом не задумывается [3, с. 21].

В студенческой среде просматриваются следующие особенности питания:

- Пренебрежение режимом питания основной массой студентов;
- Избыточное употребление сахаросодержащих продуктов;
- Частое употребление напитков с наркотическими свойствами (кофе, алкоголь)
- Излишнее потребление несбалансированной пищи (фастфуд, полуфабрикаты)
- Некомпетентное применение пищевых добавок, способствующих наращиванию мышечной массы [7, с. 50]

Таким образом, образ жизни большинства студентов в связи с вышеперечисленными факторами сложно назвать здоровым. Подобное несоблюдение здорового питания ведет к нарушению работы пищеварительной системы, заболеванию нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, выделительной, а также иммунной системы.

Правильная организация питания способствует не только подавлению голода, но и оздоровлению организма в целом. Что же такое правильное питание? Правильное питание – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, удовлетворяющие все нужды организма.

Со стороны медиков уделялось большое количество внимания проблеме правильного питания. Так, например, доктор М. Бирхер-Беннер стал первым, кто разобрался в полезных свойствах продуктов питания и применял их в лечении людей. Значительное открытие принадлежит американскому врачу У.-Г. Хею, который доказал, что уменьшение количества белка в диете является благоприятным фактором

при лечении ревматизма, астмы и др. Доктор М. Герзон на своем примере показал, как соль влияет на состояние здоровья человека, усугубляет некоторые болезни. Н. Уокеру принадлежит идея о пользе сырой растительной пищи [4 с.2,5,7].

Правильное питание – один из важнейших факторов в профилактике заболеваний, поддержания здоровья и сохранении продуктивности в течение дня. Организм нуждается в питательных веществах, основные из них:

- Белки – вещества, необходимые организму для обмена веществ, основной строительный материал. Продукты, содержащие белки: мясо, рыба, яйца, творог и др.

- Жиры – основной элемент для построения гормонов и ферментов, терморегуляции, а также жиры – это основной поставщик энергии. Продукты, богатые жирами: авокадо, орехи, оливки и оливковое масло, рыба, говядина, шоколад и др.

- Углеводы также поставляют энергию, необходимую для полноценного обмена жиров с белками. Основные продукты, содержащие углеводы: крупы, картофель, хлеб, сахар и др. [5, с. 42].

- Витамины – ускоряют обменные процессы организма, участвуют в обмене веществ, регулируют происходящие физиологические и биохимические процессы.

- Вода – катализатор необходимых для жизнедеятельности человека реакций в организме. Вода является важнейшим элементом при обмене веществ, а также способствует самоочищению организма, отвечает за терморегуляцию. Достаточное количество выпитой воды способствует уменьшению числа бактерий в кишечнике [3, с. 80-82].

Прием пищи в течение дня следует делить на 4-5 приемов пищи в следующих пропорциях: «утренний прием пищи должен составлять около 25% суточного рациона, 35% – обед, полдник – около 15%, а вечером – остальные 25%» [8]. Такая система питания обеспечивает человеку чувство насыщения, при этом не перегружает желудок.

В качестве завтрака необходимо выбирать продукты, богатые сложными углеводами (мучные изделия, каши, яблоки и

др.), они способны зарядить организм энергией, повысить выносливость, придать сил.

Для обеда необходимо выбирать продукты, богатые белками и углеводами (мясо, рыба, овощи и др.).

Вечером следует избегать продуктов, вызывающих метеоризм, обременяющими двигательную и секреторную активность органов пищеварения.

Правильное питание – образ жизни, который соответствует образу мысли. Огромное влияние в поддержании собственного здоровья отводится самоконтролю питания. Необходимо выработать привычку составления рациона пита-

ния, опираясь на свой возраст и индивидуальные потребности организма. При правильном питании еда в организме распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов, содержащихся в продуктах питания.

Таким образом, необходимо соблюдать правила правильного питания для поддержания здорового образа жизни. Правильное питание – залог сильного иммунитета, защитных сил, а также здоровья организма в целом. Сбалансированное питание – источник здорового сна, высокой работоспособности, нормального веса и хорошего самочувствия человека в целом.

Библиографический список

1. Веселов, Ю. В. Питание и здоровье в истории общества / Ю. В. Веселов, О. А. Никифорова, Ц. Цзюнькай // Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. – № 11. – С. 41-45. – DOI 10.24158/spp.2017.11.7. – EDN ZUFSMJ.
2. Владиславский, Владислав Зиновьевич. О твоём питании, человек. – Минск: Вышэйш. школа, 1978. – 128 с.
3. Гогоулан М. Законы полноценного питания. – М.: АСТ: АСТ Москва, 2009. – 575 с.
4. Малахов Г.П. Лечебное и раздельное питание. – СПб.: Изд-во «Крылов», 2007. – 42 с.
5. Позняковский В., Дроздова Т., Влощинский П. Физиология питания. – СПб.: Лань, 2018. – 432 с.
6. Тутельян В.А. Научные основы здорового питания. – М., 2010. – С. 1-20.
7. Чедов К.В. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие / К.В. Чедов, Г.А. Гавроница, Т.И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Пермь, 2020. – 128 с.
8. Череп З.П. Правильное питание в формировании здорового образа жизни [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni/viewer> (Дата обращения: 22.05.2022)

PROPER NUTRITION AS A MAIN COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE

A.N. Golubeva, Student

Supervisor: I.D. Koturanova, Associate Professor, Master of Sports

**Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky
(Russia, Kaluga)**

Abstract. *In the modern world, much less attention is paid to proper nutrition: fast food, synthetic products and other harmful food have flooded the consciousness of modern man. This article discusses the basic principles of proper nutrition, as well as the peculiarities of students' nutrition. Due to their life rhythm, students often neglect a healthy diet, which becomes a consequence of health problems. By including useful substances in the diet and the right combination of them, a person improves the quality of his life. A balanced diet is the basis for maintaining your own health.*

Keywords: *proper nutrition, healthy lifestyle, nutrients, human activity.*