

Верина Елена Александровна

Государственное автономное образовательное учреждение

среднего профессионального образования Пензенской области

«Пензенский колледж пищевой промышленности и коммерции»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Стабильная работа всего организма, полноценное усваивание всех полезных веществ и элементов, быстрое и правильное протекание процессов обмена в системе пищеварения – залог и гарантия крепкого здоровья и высокого иммунитета. Правильное питание – определенные и постоянные часы приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество. Зрелым и физически здоровым людям специалисты по правильному питанию рекомендуют кушать в течение суток три или четыре раза.

При некоторых заболеваниях, связанных в основном с пищеварительной системой стоит питаться пять, шесть раз в день. Дневная норма еды распределяется таким образом: легкий завтрак, равный примерно трети всей дневной нормы; плотный обед и ужин, составляющий четверть дневной нормы. Большинство диетологов сходятся во мнении, что 4-х разовое питание – самый правильный выбор. Такая система правильного питания позволяет организму наиболее оптимально усваивать полезные вещества и витамины.

Распределение продуктов по часам приема очень сильно зависит от состава и энергетического потенциала. Например: продукты с высоким содержанием белка – мясо, рыба, бобовые стоит употреблять на завтрак или



обед. Такие продукты повышают активность центральной нервной системы. Перед сном стоит кушать кисломолочные продукты, фрукты и овощи. Они не нагружают пищеварительные органы. Излишнее количество еды или ее недостаток тоже ухудшают сон. Прием еды лучше всего стоит начинать с салатов или овощей. Так вы активизируете деятельность желудка и увеличите выделение желудочного сока. При этом блюда стоит подавать не горячее 50-ти градусов и не холоднее 10-ти градусов. Для хорошей усвояемости пищи, ее необходимо тщательно пережевывать. Беседы, телевизор, книги сильно отвлекают от правильного приема еды. Такое питание вредно и портит пищеварительную систему.

Принимайте еду по расписанию и не нарушайте его. Правильный и систематический прием пищи способствует профилактике работы желудочно-кишечного тракта. Питайтесь умеренно и пределах разумного, переедание приводит к накоплению жировой массы и вызывает множество разнообразных болезней, снижает активную работу иммунной системы.

Правильное питание и возраст. Существуют определенные ограничения, которые можно игнорировать в молодом возрасте и которые должны стать “библией” для людей старшего поколения. Молодому человеку со здоровой пищеварительной системой можно есть любые продукты. Я рекомендую, лишь знать меру и не налегать на какой-то один вид продукта. Людям старшего возраста не желательно есть сильносоленые блюда, чтобы не спровоцировать гипертонический криз. Людям старше 50-ти, особенно женщинам, нужно употреблять больше продуктов, содержащих кальций: это необходимая профилактика остеопороза (ломкости костей и частых переломов в старости).

О значении белков, жиров и углеводов. В основе правильного питания лежит оптимальная пропорция белков, жиров и углеводов. Сколько их должно содержаться в еде для каждого человека, узнать не сложно. Все зависит от того, каким видом деятельности занимается человек. Люди умственного труда мало двигаются, но их мозг поглощает много энергии, поэтому в их рационе должно



быть 100-110 грамм белка, 80-90 грамм жиров и 300-350 грамм углеводов в день. У людей, занятых физическим трудом больше энергии затрачивают мышцы, поэтому им необходимо 115-120 грамм белка, 80-90 грамм жиров и 400 грамм углеводов. Кроме этого каждый человек должен ежедневно получать витамины и клетчатку.

Оптимальным можно назвать рацион, в котором присутствуют мясо, рыба, молочные продукты, овощи и фрукты. Богатая углеводами пища хорошо утоляет голод (мучное, сладости), но пользы от такой пищи очень мало. Потребление сахара и мучных изделий лучше свести к минимуму. А если уж очень хочется сладкого, лучше съесть ложку **меда**, чем конфету.

Общие основы правильного питания для похудения.

1. Пища должна быть свежей. При хранении неизбежно ухудшаются диетические качества. Приготовленную еду нельзя оставлять надолго. В ней начинают идти процессы брожения и гниения. Лучше кушать еду сразу после приготовления.

2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Если вы питаетесь на рабочем месте, лучше заказывать доставку готовых обедов в офис. Чем больше разных продуктов включено в ежедневное меню, тем больше биологически активных веществ поступает в организм.

3. В меню правильного питания должны присутствовать сырые овощи и фрукты. В сырых плодах сконцентрирована живительная сила, в них сохраняется значительно больше витаминов и микроэлементов, чем в вареных. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов. Для людей с избыточным весом, флегматичным, склонным к депрессивным состояниям очень хорошо включать в рацион сырые овощи и фрукты, для повышения скорости обменных процессов.

4. Сезонность питания. Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи. Зимой, напротив целесообразно добавлять в



меню продукты, богатые белками и жирами. Такой рацион можно использовать каждый день.

5. Ограничение в питании. Увеличение веса всегда развивается на фоне энергетического дисбаланса, поэтому для снижения массы тела необходимо ограничивать энергетическую ценность рациона питания. Кроме того, переизбыток снижает работоспособность, вызывает усталость.

Здоровое питание для похудения, как образ жизни – это разнообразная, свежая пища в умеренных количествах, съедаемая в удовольствие.

