

Департамент образования и науки Брянской области Государ-
ственное бюджетное образовательное учреждение среднего про-
фессионального образования «Клинцовский социально-педагоги-
ческий колледж»

Павлова Кристина Романовна

Специальность 44.02.01

Дошкольное образование

Курс 2, группа Д20

Форма обучения очная

Правильное питание

Реферат

Научный руководитель

Космачёв В.К. _____

Клинцы

2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. Понятие «питание» и характеристика его роли в жизни человека 5	
2. Рациональное питание	9
3. Виды питания	11
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	15

ВВЕДЕНИЕ

Правильное питание - это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены. Рассмотрим особенности приготовления продуктов, которые составляют основу повседневного рациона.

Как известно, неправильное питание и малоподвижный образ жизни являются главными причинами возникновения различных заболеваний. Если вы работник офиса, изменить распорядок рабочего дня невозможно. Однако у вас есть возможность сбалансировать рацион и заботиться о своем здоровье. В свободное от работы время вы можете активно заниматься спортом, а в данной главе вы найдете множество советов по организации правильного питания Г. Л. Апанасенко. Здоровый образ жизни. Л., 2008.

В процессе жизнедеятельности организма в нем происходит, с одной стороны, разрушение (диссимиляция) веществ, входящих в состав тканей и клеток, с другой - постоянное обновление, воссоздание и перестройка ранее разрушенных веществ за счет питательных веществ, поступающих с пищей (ассимиляция).

Эти два процесса, из которых складывается обмен веществ, тесно связаны между собой, находятся во взаимозависимости и состоянии подвижного равновесия, в результате чего клетки и ткани сохраняют свой относительно постоянный состав.

При разрушении веществ в организме происходит окисление сложных органических веществ, входящих в состав тканей и выделение при этом энергии, необходимой для мышечной работы организма, поддержания на определенном уровне температуры тела и других жизненно необходимых процессов. Эта же энергия, освобождаемая во время разрушения, необходима и для обеспечения процессов воссоздания, во время которых происходит образование из простых органических соединений сложных, обладающих большим запасом

энергии. Этот процесс называется обменом веществ в организме. Он является основой всех физиологических функций организма, к которым относятся дыхание, кровообращение, пищеварение, нервная деятельность и т.д. Все эти проявления деятельности организма находятся под регулирующим влиянием нервной системы. Необходимо знать, что процессы жизнедеятельности организма находятся в тесной зависимости от питания человека. Считается, что питательные вещества, такие как белки, углеводы и жиры, являются составными частями клеток и тканей организма. В состав клеток и тканей входят, и другие элементы пищи - минеральные соли и витамины. При этом некоторые из витаминов являются составными частями так называемых ферментов, участвующих в процессах расщепления, перестройки и образования новых, сложных органических веществ, входящих в состав организма.

Таким образом, питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным.



Рисунок 1 – Правильное питание

1. Понятие «питание» и характеристика его роли в жизни человека

Питание является жизненной необходимостью человека. В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении - и здоровье. Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека на 70% зависит от питания. Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов. Как ни соблазнительна пёстрая палитра продуктов питания и готовых изделий из них, но велики и проблемы, связанные с производством пищи, которые породила современная цивилизация. Повышенное содержание холестерина в крови, ожирение, кариес, диабет, нарушение жирового обмена веществ, гипертония, запоры, повышенное содержание мочевой кислоты в крови или подагра - вот неполный перечень так называемых «болезней цивилизации», вызванных неправильным питанием. С помощью здорового питания и здорового образа жизни (заниматься спортом, избегать стрессовых ситуаций, бросить курить) можно:

- предупредить возможные заболевания;
- сохранить здоровье и привлекательную внешность;
- оставаться стройными и молоджавыми;
- быть физически и духовно активными.

А вообще, что такое здоровое питание?

Это:

- разнообразие продуктов;
- сбалансированный рацион;
- вкусно;
- недорого;
- полезно для всех.

С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Мыслители древности Гиппократ, Цельс, Гален и другие посвящали целые трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному ее потреблению. Выдающийся ученый Востока Абу Али Ибн Сина (Авиценна) считал пищу источником здоровья, силы, бодрости.

И. И. Мечников полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, может жить 120--150 лет.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ -- белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Наконец пища -- источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме.

Для поддержания нормального течения энергетических, пластических и каталитических процессов организму требуется определенное количество разнообразных пищевых веществ. От характера питания зависит обмен веществ в организме, структура и функции клеток, тканей, органов.

Здоровье и питание тесно взаимосвязаны. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на наше душевное состояние, эмоции и физическое здоровье. От качества питания во многом зависит наша физическая активность или пассивность, жизнерадостность или подавленность.

И не зря древние говорили, что «человек -- есть то, что он ест». Все, что мы из себя представляем - наш внешний вид, состояние кожи, волос и т. д., обусловлено совокупностью различных веществ, из которых состоит наше тело. физиология режим рациональное питание здоровье

Так, например, в теле человека весом 75 кг соотношение химических элементов (в кг) примерно следующее:

Таблица 1 – соотношение химических элементов

Элементы	кг
Углерод	18
Кальций	1.6
Водород	6
Хлор	0.7
Фосфор	0.8
Натрий	1.2
Йод	0.1
Азот	4
Сера	1.6
Кремний	0.5
Фтор	1.6
Кислород	35.5
Магний	1.4
Железо	0.8
Марганец	0.2

Эти химические соединения, поступая в основном с пищей, формируют белки, жиры, углеводы, витамины, ферменты, гормоны и т. д., а в итоге мы получаем мышцы, органы, кожу, волосы и т. п.

В последние годы исследователи открыли много нового о влиянии пищи на наше настроение. Например, дефицит ниацина в питании вызывает депрессивное состояние, то же самое происходит при пищевых аллергиях, низком содержании сахара в крови, слабой работе щитовидной железы (часто это случается из-за недостатка йода в пище).

Правильное питание, с учетом условий жизни, труда и быта, обеспечивает постоянство внутренней среды организма человека, деятельность различных органов и систем и, таким образом, является непременным условием хорошего здоровья, гармонического развития, высокой работоспособности.

Неправильное питание значительно снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, в том числе и инфекционного происхождения, так как ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Например, избыточное питание, особенно в сочетании с нервно-психическим напряжением, малоподвижным образом жизни, употреблением алкогольных напитков и курением, может привести к возникновению многих заболеваний.

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) к числу заболеваний, связанных с избыточным питанием, отнесены атеросклероз, ожирение, желчнокаменная болезнь, подагра, сахарный диабет. Переедание нередко бывает причиной заболеваний органов кровообращения.

Они вызывают поражение сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем, резко понижают трудоспособность и устойчивость к заболеваниям, сокращая продолжительность жизни в среднем на 8-10 лет.

Вследствие недоедания и голода появляются болезни недостаточного питания. Постоянное недоедание порождает тяжелое заболевание детей

вследствие белковой недостаточности пищи. При этом заболеваний у детей замедляются рост и умственное развитие, нарушается костеобразование, возникают изменения в печени, поджелудочной железе.

2. Рациональное питание

Рациональным считается такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни.

Врачи утверждают, что полноценное рациональное питание - важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для детей еще и необходимое условие роста и развития.

Рациональное питание - важнейшее непереносимое условие профилактики не только болезней обмена веществ, но и многих других. Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве.

Рациональное питание предусматривает с учетом физиологической потребности организма удовлетворение во всех пищевых веществах и энергии. Рекомендуемые величины потребности человека в пищевых веществах и энергии определены для всех групп трудоспособного населения в зависимости от интенсивности труда, пола и возраста. Установлена также средняя потребность в пищевых веществах пожилых и старых людей, одиннадцати групп детского населения, беременных женщин и кормящих матерей.

В течение всей жизни в организме человека непрерывно совершается обмен веществ и энергии. Источником необходимых организму строительных материалов и энергии являются питательные вещества, поступающие из внешней среды в основном с пищей. Если пища не поступает в организм, человек

чувствует голод. Но голод, к сожалению, не подскажет, какие питательные вещества и в каком количестве необходимы человеку. Мы часто употребляем в пищу то, что вкусно, что можно быстро приготовить, и не очень задумываемся о полезности и доброкачественности употребляемых продуктов.

Рациональное питание - это питание, достаточное в количественном отношении и полноценное в качественном, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма и обеспечивающее необходимый уровень обмена веществ. Рациональное питание строится с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности, климатических условий, национальных и индивидуальных особенностей.

Принципами рационального питания являются:

соответствие пищи, поступающей в организм

поступление в организм определенного количества пищевых веществ в оптимальных соотношениях;

правильный режим питания;

разнообразие потребляемых пищевых продуктов.

3. Виды питания



Рисунок 2 – Раздельное питание

Принципы раздельного питания имеют солидную научную основу. О неблагоприятном сочетании некоторых продуктов говорили еще древнеримские врачи, призывая осторожно относиться к соленым, тушеным и очень сладким и жирным блюдам.

Авиценна не рекомендовал одновременно употреблять молоко и кислые продукты. Он считал, что нельзя смешивать легко и трудно перевариваемые продукты. Кроме того, этот великий врач полагал, что разнообразная пища гораздо чаще ведет к перееданию, нежели однообразная. Знаменитый русский ученый академик И.П. Павлов доказал, что для различных видов пищи организм выделяет различные пищеварительные соки. Многие современные ученые - приверженцы раздельного питания считают, что большинство болезней человека, а также его подверженность стрессам и депрессиям связаны с тем, что, как и, в какой последовательности человек ест.

В переваривании разных продуктов участвуют разные ферменты. Если человек одновременно потребляет и белки, и углеводы, то его организм вырабатывает оба вида ферментов. Так как этим ферментам нужна разная среда (щелочная или кислотная), то они начинают противодействовать друг другу. Переваривание замедляется, полезность продуктов резко падает, а вся система пищеварения работает с повышенной нагрузкой.

Степень напрямую зависит от того, какая среда требуется для переваривания того или иного продукта.

Кислотной среды требуют белковые продукты, мясо, рыба, морепродукты, яйца, молоко, нежирные сыры, семечковые (яблоки, груши и т. д.), косточковые (абрикосы, вишни, сливы и проч.), экзотические (кроме бананов) и цитрусовые фрукты, ягоды, фруктовые чаи и соки, сидр, сухие и полусухие вина, шампанское, продукты из сои, арахис.

Щелочная среда нужна углеводным продуктам: всем злаковым, мучным изделиям, некоторым овощам (картофелю, топинамбуру, пастернаку, зеленой капусте), обработанным помидорам и шпинату, свежим бананам, финикам и инжиру, сушеным абрикосам и инжиру, изюму, сладостям, пиву.

И кислотная, и щелочная среда необходима для переваривания нейтральных продуктов: листовых овощей, лука, любой капусты (за исключением зеленой), стручковых растений, сладкого перца, свежих помидоров, моркови, брюквы, свеклы, баклажанов, огурцов, кабачков, тыквы, чеснока, спаржи, сельдерея, грибов, кисломолочных продуктов, жирного и творожного сыра (брынзы), различных жиров, орехов и семян (кроме арахиса), авокадо, маслин, пряностей, желе, минеральной воды, травяных чаев, разбавленных овощных соков.

Тем, кто решил перейти на раздельное питание, нужно придерживаться нескольких строгих правил:

- нельзя смешивать в одном приеме пищи белковые и углеводные продукты (нейтральные продукты можно употреблять и с теми, и с другими);

- не рекомендуется злоупотреблять полуфабрикатами и консервированными продуктами;

чем больше нейтральных продуктов в вашем рационе, тем меньше опасность повышенной кислотности, которая ведет к различным болезням; чтобы не нарушать кислотно-щелочной баланс, соотношение потребляемых и кислотообразующих продуктов должно равняться примерно 3:2; во второй половине дня не рекомендуется есть белковую пищу;

перерыв между основными приемами пищи должен составлять не менее 4 ч. (Если этот срок для вас очень велик, можно “перехватить” что-нибудь из нейтральной группы.)

никогда не ешьте второпях, жуйте медленно и спокойно.

самое полезное масло - нерафинированное растительное, но, если вам больше по душе сливочное - пожалуйста;

предпочтительнее употреблять морскую соль, так как она богата минеральными веществами;

не злоупотребляйте уксусом и горчицей;

допустимо приправлять углеводные блюда лимонным соком (представителем белковой группы), а белковые - медом (относящимся к углеводным продуктам);

лучше всего питаться сырыми продуктами, ибо в них, как правило, содержится больше полезных веществ, чем в обработанных, а кроме того, они ускоряют обменные процессы;

фрукты и овощи со съедобной кожурой чистить не рекомендуется; для приготовления продуктов больше всего подходят тушение, обжаривание, запекание в фольге. Если вы тушите овощи, положите жир в уже готовое блюдо;

картофель, сваренный в мундире, сохраняет гораздо больше минеральных веществ.

важно соблюдать сезонность питания: весной и летом употреблять больше растительной пищи, зимой и осенью - пищи, богатой белками и жирами;

ни в коем случае нельзя переедать: быстрее устает и чаще болеет тот, кто много ест.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Кроме того, раздельное питание содержит и правила сочетаемости
два концентрированных белка (мясо с сыром или орехами);
жиры с белками (сливочное масло с сыром);
крахмалы и сахар (джем с хлебом);
арбузы, дыни, молоко с чем бы то ни было.