Краснодарский медицинский колледж №1

Реферат по гигиене на тему:

"Пища, питание - факторы здоровья"

Работу выполнила:

Студентка группы 342

Иванова Александра

г.

***Содержание***

Введение

1. Пищевые вещества, необходимые для хорошего питания

1.1 Биологически активные вещества

1.1.1 Жиры (липиды)

1.1.2 Углеводы

1.1.3 Белки

1.2 Основные минеральные вещества

1.2.1 Витамины

2. Основы рационального питания

3. Правила приема пищи

Заключение

Список литературы

***Введение***

**"Пусть пища будет вашим лекарством"…Гиппократ.**

Здоровье - самая большая ценность человеческой жизни. От состояния здоровья зависит все то, что делает нашу жизнь полноценной и счастливой: качество жизни, ее продолжительность, физическая активность, и т.д. Существует вполне обоснованное научное мнение, что при рациональном питании продолжительность человеческой жизни может достигать 120 - 150 лет. Пища обеспечивает организм энергией, необходимой для передвижения и трудовой деятельности, служит источником "пластических" веществ, белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных солей, благодаря которым происходит обновление клеток и тканей. Выработка гормонов, ферментов и других регуляторов обменных процессов в организме также происходит благодаря пищевым продуктам. От характера и полноценности питания зависит обмен веществ в организме, функционирование органов и систем, тканей и клеток. При правильном питании обеспечивается постоянство внутренней среды организма человека, что является залогом здоровья, физической активности и долголетия. Обеспечивается полноценное функционирование иммунной системы, повышается сопротивляемость организма, его возможность противостоять болезням. Для поддержания нормального течения энергетических, пластических и каталитических процессов питание должно быть полноценным. Питание здорового человека должно соответствовать его физиологическим потребностям в зависимости от пола, региона проживания, характера труда и других факторов. Пища должна быть разнообразна. В рацион питания должны входить все группы продуктов, необходимые для восполнения энергетических затрат и функционирования всех органов и систем организма.

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. 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.

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. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям организма.

# ***1. Пищевые вещества, необходимые для хорошего питания***

# ***1.1 Биологически активные вещества***

Питание обеспечивает нормальную деятельность организма, тем самым, поддерживая его рост, развитие и работоспособность. Для этого необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных потребностей человека, которые должны соответствовать его возрасту, полу и профессии.

Физиологические потребности организма, как правило, зависят от постоянно меняющихся условий жизни, поэтому точно сбалансировать питание невозможно. Вместе с пищей организм должен получать все необходимые для жизнедеятельности белки, жиры, углеводы, а также биологически активные вещества - витамины и минеральные соли.

# ***1.1.1 Жиры (липиды)***

Попадая в кишечник, жиры расщепляются до глицерина и жирных кислот. Затем эти вещества, проникая сквозь стенку кишечника, вновь превращаются в жиры, которые всасываются в кровь. Потом кровь транспортирует жиры в ткани, где они используются в качестве энергетического и строительного материала.

Поскольку липиды входят в состав клеточных структур, они необходимы для образования новых клеток. Также жир откладывается в виде запасов жировой ткани. Жиры участвуют в регулировании обмена веществ и играют важную роль в нормальном функционировании организма. Растительные масла должны составлять не менее 1/3 рациона взрослого человека. Жиры являются ценным источником энергии, они богаты фосфорсодержащими веществами и витаминами.

рациональное питание прием пища

Присутствие в организме полиненасыщенных жирных кислот способствует повышению иммунитета, укреплению стенок кровеносных сосудов, активизации метаболизма.

# ***1.1.2 Углеводы***

В диетологии различают простые углеводы (сахарные) и сложные, более важные с точки зрения рационального питания. Углеводы содержатся в ржаном и пшеничном хлебе, сухарях, крупах (пшеничной, гречневой, перловой, манной, овсяной, ячневой, кукурузной, рисовой), отрубях, меде. Кукурузная крупа - источник сложных углеводов, клетчатки и тиамина. Это высококалорийный нежирный продукт, который рекомендуется употреблять для профилактики ишемической болезни сердца, некоторых видов рака и ожирения.

# ***1.1.3 Белки***

Они образуются в организме при поглощении белков из пищи, их нельзя заменить углеводами и жирами. Белки - важнейший компонент питания. Белок - основной пластический материал, из которого построены ткани организма. Например, скелетные мышцы в своем составе содержат приблизительно 20% белка. Из белка построены ферменты, которые ускоряют разнообразные реакции, обеспечивающие интенсивность обмена веществ. Белок крови (фибриноген) играет важную роль в процессе свертывания крови. Сложные белки (нуклеопротеиды) участвуют в передаче наследственных свойств организма. Первое место среди содержащих белки продуктов питания занимают мясо, мясопродукты, рыба, молоко и яйца.

# ***.2 Основные минеральные вещества***

Минеральные вещества - не обладают энергетической ценностью, как белки, жиры и углеводы. Однако без них жизнь человека невозможна. Минеральные вещества выполняют пластическую функцию в процессах жизнедеятельности человека, участвуют в обмене веществ всех тканей человека, но особенно велика их роль в построении костной ткани, где преобладают такие элементы, как фосфор и кальций. Минеральные вещества участвуют в важнейших обменных процессах организма - водно-солевом, кислотно-щелочном, определяют состояние свертывающей системы крови, участвуют в мышечном сокращении. Многие ферментативные процессы в организме невозможны без участия минеральных веществ.

# ***.2.1 Витамины***

Витамины - вещества белкового происхождения, регуляторы обмена веществ, участвующие в сложных биохимических процессах организма человека.

При недостатке витаминов нарушается снабженная деятельность организма.

Так, например, витамин В (тиамин) оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему, нормализует кислотность, деятельность желудочно-кишечного тракта. Участвует в углеводном обмене - причем чем больше человек потребляет углеводов, тем, соответственно, в большем количестве витамина В нуждается его организм. Без витамина В невозможна нормальная работа зрительного аппарата, центральной и периферической нервной системы.

# ***2. Основы рационального питания***

Рациональное питание следует рассматривать как одну из главных составных частей здорового образа жизни, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности.

Организм человека подчиняется законам термодинамики. В соответствии с ними сформулируем первый принцип рационального питания: его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма. К сожалению, на практике этот принцип часто нарушается. В связи с избыточным потреблением энергоемких продуктов (хлеб, картофель, животные жиры, сахар и др.) энергетическая ценность суточных рационов часто превышает энергетические затраты. С увеличением возраста происходит накопление избыточной массы тела и развитие ожирения, ускоряющее появление многих хронических дегенеративных заболеваний.

Второй принцип рационального питания - соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма. Ежедневно в определенном количестве и соотношении в организм должно поступать около 70 ингредиентов, многие из которых не синтезируются в организме и поэтому являются жизненно необходимыми. Оптимальное снабжение организма этими пищевыми веществами возможно только при разнообразном питании. Максимальное разнообразие питания определяет третий принцип рационального питания.

Наконец, соблюдение оптимального режима питания определяет четвертый принцип рационального питания. Под режимом питания подразумевается регулярность, кратность и чередование приемов пищи. Режим питания, также как и потребность в пищевых веществах и энергии, варьирует в зависимости от возраста, физической активности. Соблюдение указанных основных принципов рационального питания делает его полноценным.

И если Вы считаете что, подобрав для себя набор продуктов по калориям, содержанию жира, углеводов, витаминов и т д. Ваш организм получит полноценное, рациональное питание, Вы глубоко ошибаетесь. Компоновка продуктов должна заключать в себе основной конечный принцип, превратить подобранные продукты в полезную, полезную пищу, которая не принесет вреда организму.

Для достижения данной цели, необходимо учитывать:

Качество и энергетическую ценность используемых продуктов, кроме того, немаловажное имеет условие их хранения;

Способ приготовления пищи, который должен обеспечить как вкусовые, так и питательные свойства блюд, а также их энергетическую ценность;

Условия, кратность и время приёма пищи;

Количество и калораж употребляемой пищи за сутки - Изменения режима питания в период интенсивных нагрузок.

Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию является основным источником повышения устойчивости организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снижения ряда неинфекционных хронических заболеваний.

# ***3. Правила приема пищи***

На процесс пищеварения организм затрачивает много энергии, поэтому его нужно готовить к еде. Сигнал готовности организма к приему пищи - чувство голода. Пища, употребляемая без чувства голода, засоряет и перегружает ваш организм.

После сильного эмоционального потрясения некоторые люди испытывают сильное чувство голода, в таких случаях старайтесь не употреблять сладкое, замените его различными фруктами.

Наверняка вы замечали, что во время болезни пропадает аппетит. Не нужно заставлять себя есть через силу. Умный организм специально экономит силы и направляет энергию на борьбу с недугом. Голод возникает только тогда, когда телу действительно понадобится пища. Следует отметить, что некоторые заболевания являются исключением из этого правила (при зашлакованности организма или очень низкой кислотности желудочного сока). У таких больных через несколько часов после пропущенного приема пищи появляется слабость, болит голова, а чувство голода отсутствует. В данном случае может помочь голодание, но перед этим обязательна консультация с лечащим врачом.

По мнению йогов, с полуночи до полудня энергетика человека не настроена на пищеварение. Можно попробовать отказаться от завтрака. В случае если вы при этом испытываете сильный дискомфорт, ограничьтесь чаем из трав, соками, фруктами, кефиром или простоквашей.

Большую часть пищи рекомендуется употреблять с полудня до вечера. Не стоит отказываться от завтрака, обеда, полдника и ужина, но при этом следует помнить, что в промежутках между ними желудок должен отдыхать. Не рекомендуется перекусывать во время просмотра телевизора или чтения газеты, поскольку это очень вредная для здоровья привычка.

Также нежелательно ужинать менее чем за 2 ч до сна. До того как вы уснете, процесс пищеварения должен закончиться, а пища - перейти в кишечник.

Чтобы еда легко усваивалась, ее нужно тщательно пережевывать. Это объясняется тем, что при жевании меняется консистенция продуктов и начинается процесс расщепления крахмала и белков.

Для предупреждения проблем с пищеварением важно правильно сочетать продукты. Не следует сочетать фрукты с крахмалом и белками, разные виды белков (мясные с молочными, белки бобовых и орехов), крахмалистую пищу с белковой, крахмал и белки с сахарами. Не заканчивайте еду сладким или фруктовым десертом.

Процесс приготовления пищи также имеет свои особенности:

не рекомендуется готовить, если вы испытываете чувство раздражения, гнева или страха. Отрицательные эмоции негативно влияют на результат, и еда может получиться невкусной. Вкусовые качества и целебные свойства пищи зависят от вашего настроения.

Очень горячая или очень холодная пища одинаково вредна для организма. Температура холодных блюд не должна быть ниже комнатной.

# ***Заключение***

Правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы. Принимаемая нами пища обеспечивает постоянное обновление, развитие клеток и тканей организма, является источником энергии. Продукты питания - это источники веществ, из которых синтезируются гормоны, ферменты и другие регуляторы обменных процессов. Обмен веществ полностью зависит от характера питания. Состав пищи, ее количество и свойства определяют физическое развитие и рост, заболеваемость, трудоспособность, продолжительность жизни и нервно-психическое состояние. С пищей в наш организм должно поступать достаточное, но не избыточное, количество белков, углеводов, жиров, микроэлементов, витаминов и минеральных веществ в правильных пропорциях. Рациональный режим питания способствует поддержанию аппетита и обеспечивает выделение пищеварительных соков, необходимых для нормального пищеварения и усвоения пищи.

Неправильно организованное питание ослабляет организм, снижает его устойчивость к вредным влияниям окружающей среды и заболеваниям.

# ***Список литературы***

1. Дунаевский Г.А. Овощи и фрукты в питании здорового и больного человека/Г.А. Дунаевский. - К.: Здоровье, 1990.

. Смольников П.Н. Исповедь бывшего толстяка / П.Н. Смольников. - М.: ФиС, 1989.

. Смоляр П.В. рациональное питание / П.В. Смоляр. - М.: ФиС, 1991.

.Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. Здоровье человека. М., 2004

5. sowed.ru <http://sowed.ru/>›pravilnoe-pitanie/pitanie…faktor-zdorovya <http://sowed.ru/pravilnoe-pitanie/pitanie-kak-faktor-zdorovya>