Министерство Образования Российской Федерации

 Муниципальное общеобразовательное учреждение

 лицей № 130 “РАЭПШ”

 **Здоровый образ жизни.**



 **КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ.**

 Выполнила: Протопопова Н.С.,

 ученица группы М-111

 Барнаул 2005 год

**СОДЕРЖАНИЕ:**

Введение……………………………………………………………………………………………………………………….3

1. Режим питания…....................................................................................……………………4

2. Интервалы между приемами пищи………………………………….……………………….….....6

Заключение ………………………...…………………………………………………………………………..…….……8

Список использованной литературы……………………………………………….….………….......9

**ВВЕДЕНИЕ.**

Многие наши современники, будучи людьми образованными и культурными,

оказываются удивительно неосведомленными в вопросах питания. Они не знают, сколько, чего, когда и даже как есть, имеют случайное представление о химическом составе продуктов, их свойствах и почти ничего не знают о воздействии того или иного продукта на человеческий организм. Обычно только какое-нибудь заболевание заставляет таких людей обратить внимание на свое питание. К сожалению, иногда это бывает слишком поздно: неправильное питание уже основательно разрушило организм и приходится прибегать к лечению.

Являясь одним из важных компонентов нашего образа жизни, культура потребления пищевых продуктов определяет в значительной степени образ жизни человека. Тот, кто знает законы рационального питания и следует им, имеет больше шансов быть здоровым, деятельным, развитым физически и духовно. Настало время судить о культуре человека за столом не только и не столько по тому, как он ест, то есть как пользуется столовыми принадлежностями и др., а по тому, что и сколько он ест.

Ниже будет рассказано о принципах рационального питания. В их основе – употребление только тех продуктов, которые содержат наименьшее количество вредных веществ.
Цель данной работы - изучить и показать принципы здорового питания. Я расскажу о причинах, последствиях неправильного питания, приведу статистические данные. При подготовке этого реферата я использовала как учебную так и научную литературу по данной теме.

**РЕЖИМ ПИТАНИЯ.**

В понятие «режим питания» входят: количество и время приема пищи в течение суток; распределение суточного рациона по его энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на завтрак, обед и т. д.; интервалы между едой и, наконец, затрачиваемое на нее время. Человеческий организм устроен исключительно сложно. Гармоническое равновесие этой сложной системы, находящейся под постоянным воздействием внешней среды, и есть то, что мы называем здоровьем. Важную роль в поддержании нормальной жизнедеятельности организма и его здоровья играет ритм питания. Организм человека устроен так, что в определенное время весь пищеварительный тракт подготавливает себя к приему пищи и сигнализирует об этом. Человек, привыкший к определенному режиму питания, может по сигналам своего желудка проверять часы. Если же по каким-то причинам очередной прием пищи не состоялся, организм вынужден перестраиваться, а это влечет за собой негативные последствия. В час, отведенный для еды, или некоторое время спустя при мысли о еде в желудок начинает поступать желудочный сок, обладающий большой переваривающей способностью, и, если в это время никакой пищи в желудке нет, выделяемый сок начинает действовать на стенки желудка и двенадцатиперстной кишки. Частые нарушения режима питания приводят к образованию язв, гастритов и другим заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Во избежание подобных последствий нарушения нормального питания рекомендуется в часы обычного приема пищи что-нибудь съесть, если нет возможности поесть нормально.

Питание человека регулируется центральной нервной системой. Этим ведает так называемый пищевой центр (центр аппетита) в головном мозгу. А для нормальной и правильной работы этого центра исключительно важен правильный режим питания. Есть надо определенное количество раз в течение суток и через определенные, строго установленные промежутки времени, по возможности правильно распределяя пищу на каждый из приемов (как по объему и калорийности, так и по составу пищевых веществ).

Как сказано выше, у человека, привыкшего к выработанному режиму питания, в определенное время возникает чувство голода, появляется аппетит. Но надо знать, что голод и аппетит — это не одно и то же. Голод — это такое физиологическое состояние, когда в кровь перестает поступать необходимое для нормальной жизнедеятельности организма количество питательных веществ. Аппетит же может появиться при одном виде или даже при воспоминании о вкусной пище (хотя физиологической потребности в новой порции еды в организме в данный момент нет). Бывает и наоборот — аппетит отсутствует, хотя организм и нуждается уже в очередной порции еды. Как повышенный, не вызываемый физиологической необходимостью аппетит, так и его отсутствие — это болезненное состояние, чаще всего вызываемое систематическим нарушением основных правил питания. Нормальный пищевой рефлекс вырабатывается с детства, когда формируется организм и закладываются привычки (в том числе и вредные) питания. Надо знать, что у детей особенно легко возбуждается пищевой центр (рефлекс) не только от вида пищи, но и от упоминания о ней. Удовлетворение каждого неоправданного физиологической необходимостью проявления аппетита неизбежно приведет к нарушению правильного пищеварения, к перееданию.

Вопрос о том, сколько же раз есть в сутки, с какими промежутками и какое по калорийности количество пищи принимать во время каждой еды, — это одна из проблем, которая тщательно изучается специалистами. Исследования ученых показали, что одноразовое питание вообще неприемлемо: организм человека при таком питании находится в напряжении, неправильно работает не только пищеварительная система, но и все другие системы и органы тела, особенно нервная система. Двухразовое питание тоже вызывает плохое самочувствие. Человек при таком питании испытывает сильный голод, а усвояемость важнейшей части пищевого рациона — белка в среднем составляет не более 75 процентов от поступившего в организм. При трехразовом питании человек ощущает себя лучше, пища съедается с хорошим аппетитом, а усвояемость белка при этом повышается до 85 процентов. При четырехразовом питании усвояемость белков остается на уровне тех же 85 процентов, но самочувствие человека еще лучше, чем при трехразовом. В эксперименте ученые доказали, что при пяти- и шестиразовом питании аппетит ухудшается и в некоторых случаях снижается усвояемость белка.

Вывод: для здорового человека наиболее рационально есть 4 раза в день; допустимо и трехразовое питание. Что же касается лечебного питания при ожирении, гастрите, колите и других заболеваниях, то диету и режим питания назначает врач.

**ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ.**

Теперь об интервалах между приемами пищи. Идеальным с физиологической точки зрения было бы приступить к очередной трапезе только тогда, когда закончится переваривание пищи, съеденной в предыдущий прием. К этому нужно добавить, что пищеварительные органы, как и всякий другой орган человеческого тела, нуждаются в периодах покоя. И, наконец, пищеварение оказывает определенное воздействие на все процессы, происходящие в организме, в том числе и на деятельность центральной нервной системы. Совокупность этих условий приводит к тому, что у привыкшего к размеренному питанию человека именно в нужное время появляется нормальный аппетит.

Одним из показателей длительности акта пищеварения служит время удаления пищи из желудка. Установлено, что при нормальной работе желудка и других органов пищеварения процесс переваривания пищи длится около 4 часов. Каждый прием пищи приводит к более или менее выраженному изменению состояния центральной нервной системы. После еды, особенно обильной, наступает некоторая апатия, снижается внимание, расслабляется воля, человека клонит ко сну, то есть, говоря языком физиолога, падает условно-рефлекторная деятельность. Такое состояние центральной нервной системы, наступающее сразу после еды, длится в зависимости от обилия принятой пищи в течение часа или несколько больше. Потом все эти ощущения сглаживаются, и наконец к концу четвертого часа пищевой центр приходит в нормальное состояние - вновь появляется аппетит. И если человек, привыкший к режиму, не поест своевременно, у него наступает слабость, снижается внимание, падает работоспособность. Причем в дальнейшем аппетит может исчезнуть. Если систематически запаздывать с едой или есть на полный желудок, нормальная деятельность пищеварительных желез нарушается, пищеварение расстраивается. Более длительный промежуток между приемами пищи приходится на период ночного сна, но и он не должен превышать 10—11 часов. Общим правилом является следующее: между небольшими приемами пищи интервалы могут быть и короткими (2—3 часа), но принимать пищу ранее, чем через 2 часа после предыдущей еды, нецелесообразно. В среднем же перерывы между едой должны составлять 4—5 часов.

Большое значение имеет распределение суточного пищевого рациона, то есть составление меню. Здесь сочетаются вопросы количества пищи, качественного ее состава и последовательности в приеме отдельных блюд.

Общее количество пищи, потребляемой человеком за сутки, вместе с жидкими блюдами и напитками в среднем составляет около 3 килограммов. Завтрак - первый прием пищи после сна. Во время ночного сна все съеденное накануне переварилось, все органы тела, в том числе и пищеварительные, отдохнули и создались благоприятные условия для их дальнейшей работы. Ученые, занимающиеся вопросами питания, едины в том, что завтракать надо обязательно, независимо от того, физической или умственной деятельностью занимается человек. Речь может идти только о том, какую часть рациона должен содержать завтрак. Считается, что если человек занимается физическим тру дом, то завтрак должен содержать примерно 1/3 дневного рациона как по своему объему, так и по питательной ценности. Если же человек физического труда съедает незначительный по объему и пищевой ценности завтрак или того хуже — приступает к работе натощак, то он не может работать с полной нагрузкой, причем работоспособность у него падает значительно. Сейчас стало модным, особенно среди работников умственного труда, ограничиваться на завтрак чашкой кофе или чая. Ссылаются при этом на отсутствие времени и аппетита. И то и другое — результат неправильного образа жизни, общего режима, в том числе и режима питания. Наведение порядка в режиме питания (как, впрочем, и во всем образе жизни) вполне в силах человека, и тот, кто хочет, может преодолеть вредную привычку неправильно питаться, а кстати, отказаться и от вредных привычек, таких, как злоупотребление спиртным и курение.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

Подводя итоги вышесказанному, хотелось бы обратить внимание на то, что уже мыслители прошлого связывали умеренность в еде не только со здоровьем человека, но и с его нравственным состоянием. Древнеримский философ Руф Музоний полагал, что «наш долг – есть для жизни, а не для удовольствия, если только мы хотим следовать прекрасному изречению Сократа о том, что в то время как большая часть людей живет для того, чтобы есть, он, Сократ, ест для того, чтобы жить». Сам же Сократ свое отношение к питанию выразил так: «Остерегайся всякой пищи и питья, которые побудили бы тебя съесть больше того, сколько требует твой голод и жажда».

Ученые утверждают, что в основе большинства болезней современного человека лежит неправильное питание. А закладывается привычка к нему в семье. Знание принципов рационального питания и четкое следование им на практике обеспечат всем членам семьи крепкое здоровье и бодрость духа, возможность жить полноценной, интересной жизнью.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.**

**1.** Михайлов В.С. и др. «Культура питания и здоровье семьи»

**2.** Малахов Г. П. «Целительные силы»

**3.** Левашова Е. Н. «Вкусно и быстро»