**Содержание**

1. Введение
2. Основные функции питания
3. Основные принципы рационального питания
4. Правила рационального питания
5. Пища, которую следует избегать (по теории Брэгга)
6. Заключение
7. Список литературы
8. **Введение**

В эпоху научно-технического прогресса в связи с изменившимися условиями труда и быта возникла проблема предупреждения заболеваний, связанных с избыточным и нерациональным потреблением пищи и малоподвижным образом жизни или мышечной ненагруженностью (гиподинамией). Все чаще встречаются болезни, возникающие вследствие нарушения обмена веществ (ожирение, сахарный диабет и др.). В связи с этим в настоящее время актуальной становится проблема повышения культуры питания, с тем чтобы рацион питания соответствовал энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма.

Рациональное использование пищевых продуктов каждым человеком, исключение переедания и недоедания, поможет многим укрепить здоровье.

Рациональное питание является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни. Правильное питание представляет не только биологическую, но и социально-экономическую и даже политическую проблему.

1. **Основные функции питания**

Всем известно, что питание абсолютно необходимо для поддержания жизни. Наукой твердо установлены четыре функции питания.

**Первая функция** заключается в снабжении организма энергией. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии, расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.

**Вторая функция** питания заключается в снабжении организма пластическими веществами, к которым, прежде всего, относятся белки, в меньшей степени - минеральные вещества, жиры и в еще меньшей степени - углеводы. Строительным материалом для создания новых клеток и внутриклеточных структур являются химические вещества, входящие в состав пищевых продуктов. Потребность в пластических веществах пищи варьирует в зависимости от возраста.

**Третья функция** питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности. Некоторые коферменты (необходимая составная часть ферментов), без которых ферменты не могут проявлять свою активность, а также некоторые гормоны организм человека может синтезировать только из специальных предшественников, находящихся в пище. Этими предшественниками являются витамины, присутствующие в продуктах питания.

Сравнительно недавно появились данные о существовании еще одной - **четвертой функции питания**, которая заключается в выработке иммунитета, как неспецифического, так и специфического. Было установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества питания и, особенно, от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов. В данном случае речь идет о связи питания с неспецифическим иммунитетом. Позднее было обнаружено, что определенная часть химических соединений, которые содержатся в продуктах питания, не расщепляется в пищеварительном тракте или расщепляется лишь частично. Такие крупные нерасщепленные молекулы белков или полипептидов могут проникать через стенку кишечника в кровь и, являясь чужеродными для организма, вызывать его специфический иммунный ответ.

1. **Основные принципы рационального питания**

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

Рациональное питание - важнейшее непременное 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.

Первый принцип рационального питания - умеренность.

Умеренность в питании необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией.

Неблагоприятные последствия избыточного питания на фоне малой физической нагрузки позволяют считать, что одним из основных принципов рационального питания при интеллектуальном труде должно быть снижение энергетической ценности питания до уровня производимых энергетических затрат или повышение физической нагрузки до уровня калорийности потребляемой пищи.

Второй принцип рационального питания - разнообразие.

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и еще больше кулинарных блюд. И все многообразие продуктов питания складывается из различных комбинаций пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды.

Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров и углеводов. Углеводы поставляют преимущественно энергию, тогда как жиры и особенно белки не только снабжают организм энергией, но и являются необходимым материалом для обновления клеточных и субклеточных структур.

Оптимальным в рационе практически здорового человека является **соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4,6.** Это соотношение наиболее благоприятно для максимального удовлетворения как пластических, так и энергетических потребностей организма человека.

Третий принцип рационального питания - режим приема пищи.

В основу режима питания должны быть положены четыре основных принципа.

**Первым принципом** является постоянство приемов пищи по часам суток.

**Вторым принципом** является дробность питания в течение суток. Необходимо, чтобы промежутки между приемами пищи не превышали 4—5 ч. Большинство специалистов сходится на том, что наиболее целесообразным является 4-х разовое питание, т.к. оно обеспечивает равномерную нагрузку пищеварительного тракта и полную обработку пищи.

**Третьим принципом** режима питания является максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приеме пищи. Это значит, что набор продуктов при каждом основном приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен доставлять организму человека белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества в рациональном соотношении.

Наконец, **четвертый принцип** режима питания заключается в правильном физиологическом распределении количества пищи по ее приемам в течение дня. Наиболее полезен такой режим, когда на завтрак приходится около трети общего количества суточного рациона, на обед - несколько более трети и на ужин - менее трети.

1. **Правила рационального питания**

Многолетней практикой выработаны следующие правила рационального питания.

1. Свежеедение. Наиболее полезны свежие растения. Нельзя оставлять приготовленную пищу даже на несколько часов. В ней начинают идти процессы брожения и гниения.

2. Сыроедение. Издавна считалось, что в сырых растениях содержится наибольшая живительная сила.

3. Разнообразие пищи: чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше физиологически активных веществ поступает в организм.

4. Определенное чередование продуктов. Оно вытекает из предыдущего и указывает на то, что нельзя долго использовать одно и то же блюдо или продукт.

5. Сезонность питания. Весной и летом нужно увеличить количество растительной пищи. В холодное время добавить в рацион продукты, богатые белками и жирами.

6. Ограничение в пище. Исследования показывают: кто много ест менее работоспособны, более подвержены усталости.

7. Максимум удовольствия от еды. Для этого, прежде всего, нужно отказаться от спешки, хотя 6ы на время приема пищи. Следует, кроме того, навсегда отказаться от привычки выяснять отношения за едой, а также читать.

8. Определенные сочетания продуктов. Есть несовместимые блюда, и это обязательно следует учитывать. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике развиваются повышенное брожение и гниение пищи и происходит отравление образующимися вредными веществами.

9. Избегать диетических стрессов (резких смен режима питания, вызывающих значительное напряжение адаптационных механизмов), т.е. нельзя один день питаться впроголодь, а на другой есть до отвала.

1. **Пища, которую следует избегать (по теории Брэгга):**

• рафинированный сахар и продукты, содержащие его (джем, желе, мармелад, мороженое, щербет, пирожное, кекс, торты, жевательные резинки, лимонад, пироги, печенье, фруктовые концентраты, засахаренные фрукты.

• приправы – кетчуп, горчица, мясные и рыбные соусы, маринады.

• насыщенные жирами продукты (как гидрогенизированное растительное масло, например. Излишки жиров оказывают пагубное влияние на сердце, печень.

• сухие злаки (например, кукурузные хлопья. Они полностью очищены, т.е. лишены жизненной силы, и почти всегда в них есть и соль, и сахар).

• масло арахиса, содержащее гидрогенные масла.

• маргарин гидрогенезированный.

• кофе – включая кофе, очищенный от кофеина. Это один из злейших врагов нервов. Это стимулятор. Не нужно пить даже слабый кофе, не нужно «подстегивать» свои нервы.

• чай, который содержит кофеин, теин, танин. Все они мощные стимуляторы нервной системы.

• алкогольные напитки – смертельный яд для нервной системы.

• копченая рыба и подобные продукты.

• табак – в любом виде – смертельный яд для нервов. И сигареты, и сигары, и просто нюхательный табак.

• свежая свинина и продукты из нее.

• копченое мясо – ветчина, бекон, колбасы.

• закусочное мясо – к нему относятся сосиски, солонина, продукты, содержащие нитраты или азотистый натрий.

• сушеные фрукты, которые содержат сильные химические вещества.

• консервированные супы.

1. **Заключение**

Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека. Нерациональное питание является одной из главных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ.

Большой выбор пищевых продуктов и различные их комбинации с учетом особенностей кулинарной обработки позволяют организовать питание здорового и больного человека с учетом максимальной его сбалансированности, профилактической направленности и лечебного воздействия.

1. **Список литературы**

<http://www.bibliofond.ru/>

<http://www.allbest.ru/>

Б.Н. Чумаков, "Валеология. Курс лекций", 2000г

Э.Н. Вайнер, “Валеология”, 2001г