

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Сохранение здоровья населения является одной из важнейших задач государства.

В последние годы благодаря возрастающей технологизации и автоматизации многих производственных процессов уменьшилась доля физической работы, соответственно снизился расход энергии. Это привело к тому, что энергетическая ценность пищи превышает энергозатраты. В связи с этим резко увеличилось число людей, страдающих ожирением и связанными с ним хроническими неинфекционными заболеваниями. К их числу можно отнести так называемые массовые дегенеративные болезни, главным образом атеросклероз, гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет, подагру.

Значительно изменилось использование некоторых основных продуктов: увеличивается потребление продуктов животного происхождения, овощей и фруктов, сахара. Вместе с тем общая доля сложных углеводов в питании постепенно уменьшается.

Болезни, связанные с недостаточным питанием, вызываются неудовлетворительным обеспечением организма железом, тиамин, рибофлавином, фолиевой кислотой и кальцием, что, в частности, приводит к развитию гиповитаминозов и гипомикроэлементозов. По определению академика А.А.Покровского, рациональное питание – это, прежде всего, правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей, содержащей продукта, избыток его не только не принесет добра, но может причинить здоровью серьезный вред.

Современная наука достаточно полно разработала принципы рационального питания. Это относится и к качественной и к количественной стороне нашей работы, и к режиму питания. Особенно хорошо разработана проблема питания нашими учёными на основе павловской физиологии питания и пищеварения. Проведённые научные исследования указали на возможность использования питания с целью активного воздействия на весь организм.

Для каждого из нас, работаем ли мы физически и увлекаемся спортом, или занимаемся умственным трудом, пища является источником той энергии, которая необходима и тогда, когда тело наше находится в движении и когда оно находится в покое.

За последние годы особенно много говорят об опасности чрезмерного потребления жиров и углеводов, в результате которого развивается ожирение со всеми вытекающими последствиями: сахарным диабетом, нарушением функции печени и другими болезнями. Но существенный вред может принести и избыток в пище белков, солей.

Поэтому в каждодневное меню необходимо включать разнообразные продукты – молоко и творог, содержащие белок, сыр, рыбу или мясо, богатыми витаминами и минеральными солями овощей, фруктов. Не обойтись и без различных жиров, в числе которых непременно должны присутствовать сливочное и растительное масла.