**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)**

**Статья. Тема материала: Правильное питание это главное условие здоровья и долголетия человека**

Козинова Диана Дмитриевна – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Бокарева Зоя Николаевна– преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области

Здоровье человека – это главная жизненная ценность. Его нельзя купить. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. От того, насколько мы бережно относимся к своему здоровью, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни.

Основной показатель здоровья – продолжительность жизни.

Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

Таким образом, больной человек – это не только тот, кто имеет заболевания или какие-либо физические отклонения, но и тот, кто отличается нравственной патологией, ослабленным интеллектом, неустойчивой психикой. Такое лицо не может полноценно выполнять свои социальные функции.

Состояние здоровья человека зависит:

* от внешней среды – на 17-20%,
* от образа жизни – на 49-53%,
* от развития системы здравоохранения – на 8-11%,
* от наследственности – на 18-22%.

Остановимся на правильном питании и его значении для здоровья.

В последнее время много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. Правильное питание – это главное условие здоровья, долголетия и способностей человека.

Для роста и поддержания жизнедеятельности тканей необходимы элементы, обеспечивающие организм энергией, которые содержатся в пище.

Питательные вещества организма подразделяются на 6 видов: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные элементы и вода. Правильное питание – получение с пищей в достаточном количестве веществ, требующихся организму.

Белки (протеины, полипептиды) — высокомолекулярные органические вещества, состоящие из альфа — аминокислот, соединённых в цепочку пептидной связью. Они являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител.

Белками должно обеспечиваться 10 - 15 % суточной калорийности, при этом доля животного и растительного белков должна быть одинаковой. Оптимальное количество белков должно равняться 1 г на 1 кг веса. Белки растительного происхождения находятся в грибах, семечках, орехах, макаронных изделиях, крупах, в рисе и картофеле, животного ⎯ мясе, рыбе, твороге, сыре и яйцах.

Жиры — это органические соединения, которые состоят из сложных эфиров глицерина и жирных кислот. В организме человека они служат основой для синтеза собственных липидов (клеточные структуры, гормоны, желчь) и источником энергии. Некоторые виды жиров организм способен синтезировать самостоятельно (например, 70% холестерина производится в печени и только 30% поступает с пищей), а другие могут поступать только с пищей, и они называются незаменимыми.

Оптимальный объем потребления жира – 15 - 30 % калорийности. Благоприятным считается такое соотношение растительных и животных жиров, которое обеспечивает 7 - 10 % калорийности за счет насыщенных, 10 - 15 % - мононенасыщенных и 3 - 7 % полиненасыщенных жирных кислот. Оптимальное количество жиров должно равняться 1 г на 1 кг веса.

Углеводы — это органические соединения, которые состоят из углерода, водорода и кислорода. Они содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах, фруктах и овощах.

Сахар, глюкоза - основная единица всех углеводов.

Углеводами должно обеспечиваться 55 - 75 % суточной калорийности, основная их доля приходится на сложные углеводы (крахмалосодержащие и некрахмалосодержащие) и только 5 - 10 % - на простые углеводы (сахара).

Простые углеводы хорошо растворяются в воде, быстро усваиваются организмом. Источники простых углеводов – сахар, варенье, мёд, сладости.

Сложные углеводы значительно хуже усваиваются. К неусвояемым углеводам относится клетчатка. Несмотря на то, что в кишечнике клетчатка практически не усваивается, нормальное пищеварение без нее невозможно.

Клетчатка способствует выведению токсинов из организма, нормализует микрофлору кишечника, повышает чувство насыщения.

Потребление достаточного количества продуктов, содержащих клетчатку, играет важную роль в нормализации кишечной микрофлоры, снижая симптомы хронических запоров, геморроя, снижая риск развития ишемической болезни сердца и некоторых видов рака.

Витамины – это ряд низкомолекулярных органических соединений, которые не несут питательной ценности (то есть не служат источниками калорий), но являются необходимыми для поддержания жизнедеятельности организма. Роль витаминов в питании человека огромна. Потребности человеческого организма в основных витаминах на сегодняшний день хорошо изучены, при недостатке, а также при переизбытке тех или иных витаминов человек начинает чувствовать определённые неприятные симптомы.

Роль витаминов в питании человека – это обеспечение нормального функционирования всех внутренних органов и систем организма. При их недостатке начинается авитаминоз.

Витамины в питании человека можно разделить на две группы:

1. жирорастворимые (А, Е, D, К) – для того чтобы они усвоились, необходим жир, так как они растворяются только в жирах. Именно поэтому очень важно даже во время диет потреблять необходимое количество жиров – без них ваш организм не получит крайне важных для него витаминов;
2. водорастворимые (В1, В2, В6, В9, В12, Р, РР, С) – они растворяются в воде и вода необходима для их усвоения организмом.

Вода в организме человека помогает преобразовать пищу в энергию, помогает организму усваивать питательные вещества, увлажняет кислород для дыхания, регулирует температуру тела, участвует в обмене веществ, защищает жизненно важные органы, смазывает суставы, выводит различные отходы из организма.

Значение минеральных веществ в питании человека очень многообразно: они входят в комплекс веществ, составляющих живую протоплазму клеток, в которой основным веществом является белок, в состав всех межклеточных и межтканевых жидкостей, обеспечивая им необходимые осмотические свойства, в состав опорных тканей, костей скелета и в состав таких тканей, как зубы, в которых необходимы твердость и особая прочность.

Минеральные вещества подразделяются на два класса: макроэлементы и микроэлементы. Макроэлементы — кальций, фосфор, калий, сера, натрий, хлор и магний — требуются организму в относительно больших количествах. Микроэлементы: железо, марганец, медь, йод, кобальт, цинк и фтор. Потребность в них несколько меньше.

Питание должно быть дробным (3 - 4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 - 3 часа до сна.

1. Следует потреблять разнообразные продукты.
2. Каждый день употреблять овощи и фрукты.
3. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты.
4. Следует ограничить потребление сахаров.
5. Ограничить употребление соли.
6. Выпивать 1,5-2 литра воды в сутки.
7. Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания

Здоровое питание - одно из основ здорового образа жизни. Вести здоровый образ жизни - это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: соблюдать чистоту, правильно питаться, сочетать труд и отдых, много двигаться, не иметь вредных привычек.

Следуйте правилам здорового питания и будете чувствовать себя прекрасно и помните, что невыполнение правил режима рационального питания — одна из главных причин развития заболеваний пищеварительных органов.

Литература:

1. Королева М. « Правила стройности», АСТ 2012 г.
2. Пузакова Б. «Что мы едим», «Эксмо» 2013 г.
3. Уайт Е. «Основы здорового питания», «Эксмо», 2011 г.
4. Морозов, М. А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии : учебное пособие для спо /— 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020.
5. Солодовников, Ю. Л. Основы профилактики : учебное пособие /— 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020.
6. Основы сестринского дела. В 2 т. Том 1,2 : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. Р. Вебер [и др.] ; под редакцией Г. И. Чувакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020.