



Рациональное или сбалансированное питание.

Это процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и обновления тканей и регуляции функций. Различают эндогенное питание за счет запасов питательных веществ в организме и экзогенное – за счет питательных веществ, поступающих из внешней среды. Рациональное питание - это и своевременное снабжение организма пищей, содержащей жизненно важные для него питательные вещества в оптимальных количествах, с учетом характера труда человека и его индивидуальных особенностей: возраста, пола, роста, веса и т. п.

Основные требования, предъявляемые к рациональному питанию:

- 1) достаточная энергетическая ценность пищи;
- 2) оптимальный качественный и в меньшей степени количественный состав пищи;
- 3) достаточный объем пищи и жидкости;
- 4) деление суточного рациона на части;
- 5) прием совместимых пищевых продуктов;
- 6) употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;
- 7) максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада;
- 8) систематическое очищение организма от шлаков.



Режим питания.

Под режимом питания понимается кратность приемов пищи в течение суток, соблюдение определенных интервалов между отдельными ее приемами и распределение суточного рациона по отдельным приемам. Прием пищи в строго определенное время имеет значение потому, что вырабатывается условный рефлекс в деятельности пищеварительных желез желудка. Пища, попадая в желудок, уже "приготовившийся" к ее перевариванию, значительно лучше усваивается. Если же человек не ест вовремя, то выделившийся желудочный сок, находясь в пустом желудке, неблагоприятно влияет на его слизистую оболочку. Нарушение режима питания приводит к нарушению пищеварения. Особенно вредно много есть на ночь. Переполненный желудок давит на диафрагму, затрудняет нормальную работу сердца. Рекомендуется трех- или четырехкратный прием пищи в течение суток. Распределение количества пищи и набор блюд по отдельным приемам зависят от возраста, характера трудовой деятельности, а также от того, в какое время суток человек работает. В любом случае распределять пищу нужно, следуя правилу: сытный завтрак, плотный обед и легкий ужин. Природа дала человеку способность к естественному самоконтролю в еде. Это выражается чувством насыщения и наполнения желудка.



Заключение.

Здоровый образ жизни способствует укреплению здоровья человека с помощью определенных профилактических мер. При ведении здорового образа жизни улучшается эмоциональное самочувствие, повышается работоспособность и нормализуется жизнедеятельность организма.