



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. Оно бывает эндо- и экзогенное. 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. В развитии многих заболеваний, в том числе и желудочно-кишечных, не последняя роль отводится именно нарушениям режима питания. Особенно вредно много есть на ночь. 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. Распределять пищу нужно, следуя правилу: сытный завтрак, плотный обед и легкий ужин. Не рекомендуется есть на ночь острые мясные блюда, пить кофе, какао, крепкий чай и т. п.



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. Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие (т.е. здоровье) в реальной окружающей среде и активное долголетие.