

## **Нормы и режим питания. Нарушения обмена веществ.**

Питание — важнейшая физиологическая потребность организма, которая заключается в постоянном пополнении ресурсов для выработки энергии. В настоящее время человек не может быть активным, работоспособным, оставаясь при этом неграмотным в вопросах питания. Многие учёные посвятили жизнь изучению пищеварительной системы и основ питания, чтобы каждый человек мог сохранить своё здоровье как можно дольше. К сожалению, даже сегодня люди не задумываются об этом.

Академик А.А. Покровский констатировал: «Беспорядочное питание, к сожалению, довольно обычно для многих. Едят на ходу, что придётся, забывают поесть вовремя, пренебрегают возрастными особенностями, условиями труда и климата, позволяя себе упрямо нарушать правила питания: одни переедая, надеясь на свой организм, другие, недоедая, из сугубо эстетических соображений — «для сохранения стройной фигуры»... Для того чтобы пища приносила максимальную пользу, чтобы дети росли здоровыми и сильными, чтобы люди могли долго оставаться работоспособными, нужно, чтобы каждый понимал законы рационального питания, поэтому необходимо науку о питании сделать доступной и понятной для всех».

Что же такое рациональное питание и для чего оно необходимо?

Рациональное питание — это достаточное в количественном и полноценное в качественном отношении питание. Его основа — сбалансированность, оптимальное соотношение всех компонентов.

В основе рационального питания два компонента: режим питания и пищевая рациян.

Пищевой рацион является главным условием рационального питания. Потребляемая пища должна содержать все необходимые питательные вещества. Помимо этого, энергетическая ценность продуктов должна полностью покрывать энергозатраты организма. Установлено, что если человек на протяжении суток находится в состоянии полного покоя, его потребление энергии составляет около 1700-2000 ккал. Ведь несмотря на отсутствие физической активности, организм постоянно работает. Так, мышцы в спокойном состоянии расходуют 26 % всех затрат, печень — 25 %, мозг — 18%, сердце — 9%, почки — 7%. При увеличении физической нагрузки увеличиваются и энергозатраты. Например, энергозатраты мышц и сердца возрастают в 4 раза.

Нужно учитывать нормы питания, в которых указывается количество питательных веществ, необходимых для восполнения энергии. Их можно увидеть на таблице, отображённой на слайде.

Существует отдельная ветвь медицины, занимающаяся организацией рационального питания, — диетология. Эта наука занимается изучением не только правильного питания, но и методов лечения патологических заболеваний при помощи пищи.

При составлении пищевого рациона следует помнить, что пища должна быть разнообразной, содержать белки, жиры, углеводы, минеральные соли. Не желательно питаться пищей, богатой только углеводами, несмотря на то, что она хорошо покрывает энергетические затраты организма. В такой пище, как правило, в недостаточном количестве находятся остальные питательные вещества.

Пища должна быть хорошо приготовлена, иметь приятный аромат и внешний вид, оптимальный температурный режим. Все эти критерии влияют на аппетит и усвояемость.

Вторым важнейшим условием рационального питания является режим. Пищевая ценность продуктов резко снижается, если человек редко принимает пищу (1-2 раза в день). Вредит также и очень частое питание, так как пища не успевает перевариваться, и аппетит пропадает.

Оптимально принимать пищу 3-4 раза в день. Первый приём пищи — завтрак — должен быть сытным и содержать около 30% суточного рациона. Обед составляет 50%, а ужин — 20% суточного рациона. Пищу, богатую белками, лучше употреблять утром или в обед, она ускоряет обмен веществ и повышает возбудимость нервной системы. На ночь не следует принимать жирную пищу, рекомендуются молочные или растительные продукты. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 3 часа до сна.

Невыполнение режима питания, не соблюдение пищевого рациона приводит к нарушению обменных процессов, заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Наиболее распространёнными заболеваниями, связанными с обменом веществ, являются ожирение, дистрофия, анорексия и булимия.

Ожирение развивается при увеличении массы жировой ткани. Как правило, к ожирению приводит пассивный образ жизни, когда энергия, поступающая с пищей, не расходуется организмом. Ожирение провоцирует развитие сахарного диабета, гипертонии. Справиться с ожирением помогают врачи, которые назначают ряд мероприятий, позволяющих избавиться от лишнего веса, не нанося вреда здоровью.

Заболеванием, противоположным ожирению, является дистрофия, оно связано с недостаточным поступлением в организм питательных веществ. Дистрофия характеризуется повреждением клеток и межклеточного вещества, нарушением трофики.

Анорексия — полный или частичный отказ от пищи, приводящий к резкому уменьшению веса. У больных наблюдается тошнота, рвота, после небольшого количества пищи они чувствуют себя, как после переедания. Анорексия является серьёзным психическим расстройством, требующим помощи врача и госпитализации больного.

Булимия — чрезмерное переедание, после которого больной прибегает к вызову рвоты или приёму слабительных для очищения организма. Булимия сопровождается депрессией, плохим сном, разговорами о самоубийстве, чрезмерным опасением потолстеть. Как и

анорексия, булимия является психическим заболеванием и требует помощи специалистов.