

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ: ПРИНЦИПЫ, ТЕОРИИ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Серикова Наталья Александровна

студентка Южного Федерального Университета (ЮФУ), Россия, г. Ростов- на-Дону

E-MAIL: natashaserikova028@mail.ru

Научный руководитель: Дьяконова Надежда Андреевна, старший  
преподаватель кафедры физической культуры

Аннотация: В современном мире популярность ведения здорового образа жизни резко возросла. В связи с этим выбор подходящей теории правильного питания актуален в настоящее время. Развитие представлений о правильном питании и формирование полезных навыков и привычек – важные задачи для современной науки, медицины и социологии. Целью данной статьи является формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

Ключевые слова: Здоровье, классическая теория питания, теория адекватного питания, принципы и законы правильного питания, теория раздельного питания, теория голодания, методика рационального питания, вегетарианство.

Здоровое, стройное и подтянутое тело – заветная мечта многих людей. Они готовы пойти на все, чтобы достичь желаемого результата. Изнурительные тренировки, различные диеты... Но правильный ли это подход? Чтобы иметь красивое тело, а самое главное крепкое здоровье, необходимо ежедневно заниматься спортом. Физические упражнения должны быть правильно подобраны с учетом индивидуальных особенностей организма человека, их

нужно выполнять правильно и с нормированной нагрузкой. Но и это еще не все. Правильное питание – полезное, а порой и необходимое дополнение к спортивному образу жизни. К сожалению, в современном обществе сложилось мнение, что полезная еда должна быть обязательно невкусной, она не привлекает особого внимания человека, её внешний вид не удовлетворяет эстетическим нормам. Пришло время рушить стереотипы! Еще наш великий физиолог, академик И.П. Павлов говорил, что «нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом, еда с испытываемым наслаждением».

Питание играет огромную роль в жизни каждого человека. Употребляемые продукты – это наша жизненная энергия. Но как разобраться в их полезности, когда в средствах массовой информации пестрят различные теории влияния того или иного продукта на организм человека, предлагается огромный выбор принципов правильного питания? Попробуем в этом разобраться!

Существует несколько базовых теорий правильного питания:

1. Классическая теория питания призывает употреблять такие продукты и в таком объеме, чтобы новая порция еды могла компенсировать то, что организм расходует на работу и обеспечение общей жизнедеятельности. Эта теория носит название теории сбалансированного питания. А.А. Покровский говорил, что «сбалансированное полноценное питание характеризуется оптимальным соответствием количества и соотношением всех компонентов пищи физиологическим потребностям организма».
2. Теории адекватного питания, согласно которой питание должно разрабатываться под каждого конкретного человека, учитывая множество индивидуальных особенностей – от региона проживания до генетического материала. Так, например, в рацион питания северных народов в большом объеме входят мясо, рыба, различные жиры, но такой рацион не приводит к нарушению метаболизма у этих народов, так как это необходимо для поддержания температурного гомеостаза.

К общим принципам правильного питания можно отнести:

- Адекватность – рацион должен покрывать потребность организма человека, расходуемые на затраты энергии. Энергозатраты определяются возрастом, полом, энергичностью, временем года;
- Регулярность – питание должно быть примерно в одно и то же время одинаковой продолжительности и с одинаковыми интервалами;
- Безопасность – лучше всего есть только свежеприготовленную пищу;
- Разнообразность - в пище должны находиться все необходимые для жизнедеятельности организма вещества;
- Пережевывать пищу необходимо вдумчиво, не торопясь.

Кроме того, нам нужно придерживаться законов правильного питания:

- необходимо соблюдать равновесие между поступающей с пищей энергией (калорийностью пищи) и энергетическими затратами организма;
- желательно придерживаться сбалансированности между поступающими в организм белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными и балластными веществами;
- целесообразно соблюдать режим питания — регулярность и оптимальное распределение пищи в течение дня;
- следуя в питании возрастным потребностям организма и двигательной активности, необходимо учитывать профилактическую направленность рациона питания.

Наряду с основными теориями правильного питания, существуют иные концепции питания:

1. Теория раздельного питания. Одним из крупнейших исследователей законов правильного питания был крупнейший американский диетолог Герберт Шелтон. Он разработал свою систему питания, основная идея которой гласит, что белки и углеводы нужно есть в разное время, нельзя

совмещать несколько белков в питании одновременно, не есть сладкое сразу после основной еды, не есть белки вместе с кислотами, дожидаться минимум 30 минут после еды, прежде чем пить воду. Свою теорию диетолог объясняет особенностями пищеварения в желудке. В частности, белки перевариваются под воздействием ферментов только в кислой среде в нижнем отделе желудка, а крахмалы - в верхних его частях под воздействием ферментов слюны в щелочной среде. В кислой среде желудка активность ферментов слюны угнетается, и переваривание крахмала прекращается. В природе не существует пищевых продуктов, состоящих только из белков, жиров или углеводов, - как правило, они содержат множество питательных веществ, поэтому нужно учитывать особенности их усвоения в нашем организме.

2. Теория голодания. Голодание - полное воздержание от пищи в течение определенного периода времени. Продолжительность голодания согласно научной теории питания может быть различной — от одного дня до нескольких недель. В основе этой системы лежит мобилизация защитных сил организма, заставляющая включать резервные силы, способствующие очищению организма от конечных продуктов обмена. Но длительное полное голодание ставит организм в трудное положение, особенно в условиях воздействия вредных факторов окружающей среды, при психоэмоциональном напряжении. Наибольшей популярностью пользуется теория голодания Поля Брега, который призывает делать это 1-2 раза в неделю, не доводя до фанатизма. Легкое голодание дает возможность организму избавиться от токсинов и предотвращает ожирение, способствуя балансированию массы тела.
3. Методика рационального питания является производной от концепции сбалансированного рациона. В основе современных представлений о здоровом питании должна лежать концепция оптимального питания, предусматривающая необходимость полного обеспечения потребностей организма не только в энергии, эссенциальных макро- и

микронутриентах, но и в целом ряде необходимых минорных непищевых биологически активных компонентов пищи, перечень и значение которых нельзя считать окончательно установленными. Согласно концепции рационального питания, все продукты позитивного (функционального) питания должны содержать ингредиенты, придающие им функциональные свойства. На сегодняшнем этапе развития рынка эффективно используются 7 основных видов функциональных ингредиентов:

- a. - пищевые волокна (растворимые и нерастворимые);
- b. - витамины (А, группы В, D и т. д.);
- c. - минеральные вещества (такие как кальций, железо);
- d. - полиненасыщенные жиры (растительные масла, рыбий жир, омега-3-жирные кислоты);
- e. - антиоксиданты: бета-каротин и витамины С, Е;
- f. - олигосахариды (как субстрат для полезных бактерий), а также группа, включающая микроэлементы, бифидобактерии и др.

4. Вегетарианство. Вегетарианство относится к наиболее древним альтернативным теориям питания, исключающим или ограничивающим потребление продуктов животного происхождения. Различают чистое, или строгое, вегетарианство, сторонники которого исключают из пищевого рациона не только мясо и рыбу, но и молоко, яйца, икру, и нестрогое вегетарианство, допускающее молоко, яйца, т. е. продукты живых животных. При такой диете реже наблюдаются поражения сердечно-сосудистой системы, ниже уровень холестерина в крови, уровень артериального давления и, соответственно, меньше случаев гипертонической болезни. Достоинством вегетарианства по сравнению с обычным питанием является уменьшение риска заболевания атеросклерозом. Реже отмечаются опухолевые заболевания кишечника. Улучшаются отток желчи и функция печени. Наблюдаются и другие положительные эффекты. При питании исключительно растительной

пищей, т. е. при строгом вегетарианстве, возникают значительные трудности в достаточном обеспечении организма некоторыми витаминами. При соблюдении принципов строгого вегетарианства необходимо потреблять чрезмерный объем растительной пищи в соответствии с потребностями организма в энергии. При длительном строгом вегетарианстве возникает перегрузка деятельности пищеварительной системы большим количеством пищи, что обуславливает высокую вероятность возникновения дисбактериоза, гиповитаминоза и белковой недостаточности.

Как уже говорилось ранее, питаться разумно – значит не только обеспечить содержание в пище белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды в необходимых количествах и правильных сочетаниях, но и удовлетворять индивидуальные потребности каждого с учетом физиологических особенностей и условий жизни. Пища должна быть не только полноценной по количеству, составу и сочетанию питательных веществ, но и вкусной. Безвкусная, а тем более невкусная пища плохо усваивается организмом и поэтому малополезна. Еда, которую человек потребляет каждый день, влияет не только на его здоровье, но является и источником энергии, влияет на работоспособность, срок жизни, нервно-психические состояния. Меню может оказывать благотворное воздействие на умственные способности.

В настоящее время отсутствует единая теория питания, поэтому нужно иметь единую теорию питания с учетом специфики отдельных групп населения, их возрастного ценза и наиболее распространенных заболеваний в отдельных регионах нашей страны и всего мира. В заключении хочется сказать, что, конечно, правильное питание не решит всех ваших проблем, не подарит вечную молодость, но, по крайней мере, даст организму силы для новых свершений!

#### Использованная литература:

- Владиславский В. О твоём питании, человек / В. Владиславский. – 2-е изд., доп. – Минск: Высш. школа, 1982. – 143 с.
- Гоголан М. Законы полноценного питания: энциклопедия здоровья / М. Гоголан.- М.: АСТ, 2009.- 471 с.
- Стрельникова Н. Книга рецептов вкусной и здоровой еды по Болотову / Н. Стрельникова. - Харьков: Фолио СП, 2009. - 345 с.
- И. К. Сиволап, О.П. Молчанова, Д.И. Лобанов, М.А. Скурихин, М.О. Лифшиц, Н.П. Цыпленков, Книга о вкусной и здоровой пище (одобрена Институтом питания Академии медицинских наук СССР), - М.: Пищепромиздат, 1964, - 424 с.
- [ <https://studfiles.net> ]
- [ <http://wdoctor.ru> ]
- [ <http://www.supermamma.ru> ]
- [ <http://present5.com> ]