

ПРОБЛЕМЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Сегодня перед человечеством со всей остротой стоит вопрос, как организовать образ жизни в соответствии с биологической природой человека и его социальными потребностями и жить полноценной, творческой жизнью, не болея. Ответ на этот вопрос прост и однозначен – вести здоровый образ жизни.

Охрана здоровья населения Республики Беларусь введена в рамки государственного закона нашей страны, а 2008 год объявлен годом здоровья. Особое внимание обращается на охрану здоровья детей и молодежи. Чрезвычайно актуальна разработка основ здорового образа жизни студенческой молодежи, тем более, что до сих пор эта проблема остается недостаточно исследованной.

Здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Важно при этом иметь в виду, что для организации здорового образа жизни необходимо сосредоточить усилия в первую очередь на преодолении факторов риска возникновения различных заболеваний, таких, как алкоголизм, табакокурение, наркомания, гиподинамия, нерациональное питание, конфликтные отношения.

При анализе образа жизни обычно рассматриваются различные его составные части: профессиональная, общественная, социально-культурная, бытовая и другие виды деятельности. В качестве основных видов выделяют социальную, трудовую и физическую активность. Будучи в значительной мере обусловленным социально-экономическими условиями, образ жизни находится в зависимости от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Здоровый образ жизни предполагает способ жизнедеятельности, направленный на укрепление, сохранение и улучшение здоровья человека, полноценное выполнение им всех форм деятельности. Здоровый образ жизни положительно влияет на экономический, трудовой, демографический, оборонный, культурный и духовный потенциал общества.

Интенсификация научно-технического прогресса породила целый ряд негативных явлений в природе и обществе, существенно влияющих на здоровье человека. Глобальное изменение климата, природные катаклизмы и техногенные катастрофы, аварии, вредные выбросы загрязняющих веществ в атмосферу, почву, воду и многое другое изменили психофизическое состояние и условия жизнедеятельности человека. Обострились и изменились такие факто-

ры риска для здоровья, как наследственность, влияние окружающей среды, малоподвижный образ жизни, психофизическая перегрузка, стрессы на работе и дома, несбалансированное и нерегулярное питание, нарушение режима труда и отдыха, вредные привычки.

Формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья может помочь в первую очередь физическая культура и организация рационального, сбалансированного и полноценного питания.

Для того, чтобы начать правильно питаться, необходимо знать научные подходы к этой проблеме и соблюдать их.

Основу организации правильного питания составляет следующее правило: регулярность, рациональность, разнообразие.

Регулярное питание – это соблюдение режима и ритмичности приема пищи. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи с учетом пола, возраста, характера труда, научно обоснованных норм и других факторов. Разнообразное питание – это потребление различных продуктов животного и растительного происхождения.

Питание должно при этом строиться на следующих положениях: достижение энергетического баланса; установление правильного соотношения между основными пищевыми веществам – белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками, жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированность минеральных веществ и витаминов.

Питание должно удовлетворять все потребности организма, обеспечивать деятельность всех систем и органов. Поэтому питание должно быть достаточным, восполняющим суточные энергетические затраты на обеспечение жизнедеятельности, физической и умственной активности человека. Суточная калорийность рациона должна быть в пределах 3000 ккал, а режим приема пищи не менее 3–4 раз в день.

В основе оптимальной структуры питания лежат физиологические нормы потребления основных продуктов питания, утвержденные Министерством здравоохранения Республики Беларусь. В соответствии с этими нормами продукты животного происхождения должны составлять около 40 %, а растительного – 60 %. Соотношение между углеводами, белками и жирами. 40:30:30. Суточная потребность в углеводах составляет 400–500 г в сутки. Преобладать в этом рационе должны свежие овощи и фрукты. Белковый рацион предусматривает оптимальное сочетание, чередование продуктов животного и растительного происхождения (мясо, рыба, сыр, яйца, бобовые, орехи). Суточная норма потребления жиров – 100 г, включая жиры, содержащиеся во всех пищевых продуктах. Рекомендуется следующий набор жиров в сутки: масло коровье – 20 г, масло растительное – 30 г, животные жиры – 20 г, маргарин, кулинарные жиры – 30 г.

Принципиально важным в организации правильного питания является также принцип разнообразия потребляемых продуктов и их чередования. Кроме того, продукты питания должны обладать определенными потребительскими свойствами: калорийностью, биологической полноценностью со-

става, пищевой безвредностью, высокой усвояемостью, продовольственной безопасностью.

Натуральные и свежие продукты по сравнению с переработанными содержат значительно большее количество витаминов, ферментов, кислот, минеральных элементов, пигментов, способствующих более полному и быстрому усвоению основных веществ. Поэтому при организации правильного питания необходимо отдавать предпочтение нерафинированным и качественным продуктам.

В условиях остаточного радиоактивного загрязнения окружающей среды (воздуха, воды, почвы, продуктов питания растительного и животного происхождения) существует опасность попадания в организм человека радионуклидов. Поэтому все продукты питания должны быть чистыми и безопасными, а в рационе питания присутствовать богатые йодом морепродукты и продукты, содержащие вещество катехин (зеленый чай, красное сухое виноградное вино).

Чтобы продукты питания принесли наибольшую пользу, необходимо научиться правильно их употреблять: не садиться за стол в плохом настроении, начинать каждый прием пищи со стакана свежесжатого сока или овощного салата, есть неспеша и тщательно пережевывая пищу, не запивать, выходить из-за стола с легким чувством голода, ужинать за два часа до сна.