**Правильное питание**

Правильное, рациональное питание является основным фактором здоровья и долголетия. От того, что, как и в каких количествах ест человек, зависит его физическое состояние.

Существуют определенные правила питания:

1)есть надо умеренно;

2) еда должна быть полноценной: в ней должны присутствовать в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины;

3) необходимо соблюдать режим питания. Рассмотрим эти три основных правила.

**Умеренность в еде**

Питание человека должно соответствовать его энергетическим затратам. Излишнее потребление пищи так же, как и недостаточное, вредно для организма и служит причиной различных заболеваний. Показателями энергетического равновесия можно назвать хорошее самочувствие и нормальный вес.

Что же такое нормальный вес? Существует много методик его определения. Официальная медицина считает, что вес человека в килограммах должен быть равен росту в сантиметрах минус 100±10%. Существуют и другие критерии оптимального веса, например такой: отношение веса тела в килограммах к квадрату роста в метрах должно лежать в пределах 18—22. Нижняя цифра — норма для манекенщиц. При более низком показателе можно говорить об истощении, при превышении 22 -о лишнем весе.

Необходимое и достаточное количество пищи можно определить и по требуемым организму килокалориям. Для мужчин — работников физического труда, не требующего значительных энергозатрат (например, в сфере обслуживания), — среднесуточный энергетический обмен дол-жен быть равен 2750-3000 ккал, для женщин той же группы — 2350-2550 ккал. Для мужчин умственного труда затраты будут несколько ниже — 2550-2800 ккал, для женщин - 2200-2400 ккал. Для мужчин, занятых тяжелой физической работой (грузчики, лесорубы, косцы, строители и т. п.), энергозатраты выше — 3900-4300 ккал, — их питание должно быть более калорийным.

Для подсчета потребляемых калорий следует иметь в виду, что калорийная ценность обычной порции (500 г) большинства супов колеблется от 200 до 300 ккал. Калорийная ценность молочных супов и сборных мясных солянок может быть выше 400 ккал. Энергетическая ценность большинства мясных блюд с гарниром колеблется от 500 до 600 ккал, рыбных блюд — близка к 500 и несколько ниже, овощных блюд — от 200 до 400, причем калорийность их зависит от содержания в них жира. Энергетическая ценность порции каши с жиром или молоком приближается к 350-400 ккал. Калорийность третьих блюд — компотов, киселей, кофе с молоком, какао и т. п. — колеблется от 100 до 150 ккал.

Расчеты показывают, что при постоянном превышении суточной калорийности пищи над энергозатратами на 300 ккал увеличивается накопление резервного жира на 15-30 г в день, что составляет в год лишних 5,4-10,8 кг.

Общий объем пищи, потребляемой взрослым здоровым человеком вместе с выпиваемой жидкостью, составляет примерно от 2,5 до 3,5 кг в день.

Сколько человек должен употреблять воды? Водный баланс в организме в среднем определяется такими средними величинами: питьевая вода (чай, кофе и т. п.) — 800-1000 мл, супы — 500-600 мл, вода, содержащаяся в твердых продуктах, — 700 мл, образующаяся в самом организме, — 300-400 мл. Таким образом, суточная потребность человека в воде — 2,3-2,7 л. В условиях нормальной температуры и при умеренных физических нагрузках человек не должен выпивать в день более 1 л воды. Избыточное потребление воды приносит несомненный вред: увеличивается нагрузка на сердце, ускоряются процессы распада белка. Разумеется, в жаркую погоду и при интенсивном труде потребность в воде возрастает, но и теряет ее организм при этом значительно больше, главным образом с потом. Утолять жажду лучше постепенно, выпивая через 10-20 минут по несколько глотков.

**Полноценность пищи**

В рационе любого человека обязательно должен присутствовать определенный состав белков, жиров и углеводов. При нарушении баланса этих веществ в организме происходят различные неблагоприятные сдвиги. Основная функция углеводов состоит в поставке энергии организму. Жиры, и особенно белки, кроме снабжения организма энергией являются еще и необходимым материалом для пластических целей, т. е. для постоянно протекающих процессов обновления клеток.