

**Программа правильного питания**

**Бычковой Н.В. учителя**

**МБОУ гимназия станицы Темиргоевской**

Программа правильного питания

С самого первого момента зарождения в утробе матери и до последнего мгновения своего земного существования человек принимает пищу. Пища является жизненной необходимостью для любого живого существа, но для человека это еще и удовольствие, наслаждение вкусом и видом еды, расслабление, временное отключение от забот и проблем. Кто не любит хорошо поесть? А что значит хорошо, и совпадают ли понятия «хорошо» и «правильно»? К сожалению, далеко не всегда.

Многие из нас привыкли к обильной жирной пище, не признают умеренность в веде, а невесть откуда взявшиеся атеросклероз, артрит, лишний вес, а то и диабет, совершенно не считают последствием многолетнего регулярного переедания.

Так что же такое правильное питание, чем оно отличается от вкусного и обильного?

Древние мыслители Цельс, Гиппократ, Гален посвящали свои трактаты лечебным свойствам пищи и ее умеренному потреблению. И.И. Мечников считал, что люди стареют и рано умирают исключительно из-за неправильного питания. Разумно питающийся человек, по его мнению, может прожить до 150 лет.

С пищей человеческий организм получает энергию, столь необходимую ему для поддержания процессов жизнедеятельности.

Неправильное питание существенно снижает работоспособность и защитные силы организма, нарушает обменные процессы и ведет к болезням и старению.

Правильное питание поддерживает внутреннюю среду человеческого организма на постоянном уровне, обеспечивает нормальную работу всех органов и систем, является залогом крепкого здоровья, гармоничного развития и высокой работоспособности человека.

Программа правильного питания составляется с учетом пола, характера трудовой деятельности, возраста, климатических условий проживания, национальных и индивидуальных особенностей.

Правильное питание базируется на основних «пяти китах»:

- энергоценность дневного рациона не должна превышать энергозатраты организма;

- оптимальное соотношение поступающих в организм полезных веществ;

- соблюдение режима питания;

- разнообразное питание;

- умеренность в еде;

- ежедневное употребление достаточного количества питьевой воды.

Остановимся поподробнее на каждом из принципов.

Суточная потребность в энергии зависит от возраста и пола человек и составляет для мужчин от 18 до 60 лет 2800 – 3900 ккал, для женщин в том же возрастном диапазоне – от 2400 до 2900 ккал. Мужчины, вышедшие на пенсию, вполне могут обойтись 2300 ккал, а женщины – 2100 ккал.

Ежедневный рацион человека должен содержать, в среднем, 100 г белков, причем половина из них животного происхождения, 100 – 150 г жиров и 380 – 550 г углеводов. Для женщин эти показатели чуть ниже. Из приведенных цифр понятно, что соотношение БЖУ выглядит примерно так: 1:1:4, то есть пища должна содержать углеводов примерно в четыре раза больше, чем белков или жиров. Кроме того, с пищей человеческий организм ежесуточно должен получать достаточное количество витаминов и макро- и микроэлементов.

Режим питания напрямую зависит от распорядка дня, характера трудовой деятельности, климатических условий и включает в себя такие понятия как кратность и время приема пищи, а также ее распределение по объему и энергоценности. Наиболее благоприятным считается четырех разовое питание. Оптимальное время для сытного завтрака (примерно 25% энергоценности) – 7-8 часов утра. Он может состоять из творожных блюд, мясного или рыбного блюда с гарниром. Обязательно употребление овощных салатов и чашки чая (кофе, какао, молоко). Энергоценность обеда должна составлять 35% суточного рациона. В обед рекомендуется съесть овощной салат или винегрет, обязательно горячее первое блюдо, второе мясное или рыбное блюдо с гарниром, десерт ( кисель, компот, мусс, отвар шиповника). Полдник (15% энергоценности) может состоять из кефира (ряженки) с булочкой или чая (кофе) с бутербродом. Ужин (25%) должен быть съеден не позднее, чем за два часа до сна, и может состоять из второго блюда или кисломолочных продуктов. Не рекомендуется на ужин употреблять острые мясные блюда, крепкий чай или кофе. Температура горячих блюд не должна превышать 60\*С., более горячая пища может вызвать раздражение слизистой оболочки желудка. Очень холодные напитки (температура менее 14\*С), хоть и приятны на вкус, но совершенно не утоляют жажду, вызывают нарушения в работе пищеварительных желез и простудные заболевания.

Умеренность хороша во всем, а в питании особенно. Никогда не следует наедаться до чувства тяжести в желудке. Все, что съедено сверх меры, превращается в яд. Дневной объем потребляемой пищи зависит от индивидуальных особенностей и колеблется в пределах от 2,5 до 3,5 кг.

Человеческий организм в среднем на 70% (в крови – 92, в костях – 22%) состоит из воды. Ежесуточные потери воды составляют: до 2500 мл.

Нормальная жизнедеятельность организма возможна только в случае, если количество поступающей в организм воды полностью покрывает ее потери. Организм взрослого человека нуждается в ежесуточном потреблении 40 г воды на килограмм веса.

Изучите эти нехитрые принципы, внимательно проанализируйте, что и в каком количестве вы едите, попробуйте воплотить программу правильного питания у себя на кухне, и вы заметите, как некоторые болезни отступят, вес начнет понемногу снижаться, а жизнь приобретать новые яркие краски.