

### **Рациональное питание в жизнедеятельности человека.**

Рациональное питание – это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.

Состав пищи, ее количество и свойства определяют физическое развитие и рост, заболеваемость, трудоспособность, продолжительность жизни и нервно-психическое состояние. С пищей в наш организм должно поступать достаточное, но не избыточное, количество белков, углеводов, жиров, микроэлементов, витаминов и минеральных веществ в правильных пропорциях.

Рацион питания должен обеспечивать соблюдение следующих принципов:

- калорийность пищи должна соответствовать энергозатратам человека;
- употребляемая пища должна состоять из необходимых организму питательных веществ в оптимальных количествах и соотношениях;
- пища должна быть усвояемой, правильно приготовленной,
- безопасной и доброкачественной (не содержать возбудителей инфекционных, вирусных или паразитарных болезней, а также токсинов микробного и немикробного происхождения в концентрациях, превышающих гигиенические регламенты).

Питание должно быть разнообразным и включать широкий набор продуктов животного (мясные, рыбные, молочные продукты) и растительного происхождения (овощи, фрукты, ягоды) в правильных пропорциях, исключающих однообразие.

*Белки* - незаменимый строительный материал. Велика роль белков в транспорте веществ в организме. Это прежде всего гемоглобин, переносящий кислород из легких к клеткам. В мышцах эту функцию берет на себя еще один транспортный белок - миоглобин. *Жиры* обладают наибольшей энергетической ценностью, а также поставляют материал для биосинтеза липидных структур, в частности мембран клеток, в организме. *Углеводы* в организме используются преимущественно как источник энергии для мышечной работы. Вода является растворителем, который необходим для протекания некоторых химических реакций. Минеральные вещества и витамины требуются в незначительных количествах в организме человека, но участвуют во всех биохимических и физиологических процессах как важнейшие регуляторы жизнедеятельности. Одним из принципов сбалансированного питания является правильное соотношение между белками, жирами и углеводами. В среднем оно должно составлять примерно 1:1:4.

Культура питания включает в себя соблюдение гигиенических правил на всех этапах производства и обработки продуктов. Используя различные приёмы тепловой обработки, можно разнообразить вкусовые свойства одного и того же продукта, что позволяет избежать переизбытка. Основная задача этой обработки состоит в том, чтобы максимально сохранив все содержащиеся в них пищевые вещества, особенно витамины, сделать пищу легкоусвояемой и придать ей приятные органолептические свойства, способствующие возбуждению аппетита.

Большое значение имеет сервировка стола, правильное чередование и сочетание блюд способствуют аппетиту, положительно влияют на усвояемость пищевых продуктов. Рациональное питание является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни. Придерживайтесь принципов рационального питания!

Рациональное питание позволяет сохранять прекрасное самочувствие, повышенную трудоспособность и благоприятно сказывается на здоровье.

