

Здоровый образ жизни - Основа жизни человека



Великий русский физиолог И.П.Павлов писал: «Пища, которая попадает в организм и здесь изменяется, распадается, вступает в новые комбинации и вновь распадается, олицетворяет собою жизненный процесс во всем его объеме... вплоть до высочайших проявлений человеческой природы. Точное знание судьбы пищи в организме должно составить предмет идеальной физиологии будущего».

- Здоровье – самая большая ценность человеческой жизни. От состояния здоровья зависит все то, что делает нашу жизнь полноценной и счастливой: качество жизни, ее продолжительность, физическая активность, и т.д.
- Состояние здоровья человека на 70% определяется образом жизни и питанием. Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека.
- Фактор питания является одним из важнейших в профилактике заболеваний, сохранении здоровья и повышении работоспособности. Врачи утверждают, что полноценное рациональное питание -- важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для детей еще и необходимое условие роста и развития.

- Существует вполне обоснованное научное мнение, что при рациональном питании продолжительность человеческой жизни может достигать 120 – 150 лет. Пища обеспечивает организм энергией, необходимой для передвижения и трудовой деятельности, служит источником "пластических" веществ, белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных солей, благодаря которым происходит обновление клеток и тканей. Выработка гормонов, ферментов и других регуляторов обменных процессов в организме также происходит благодаря пищевым продуктам. От характера и полноценности питания зависит обмен веществ в организме, функционирование органов и систем, тканей и клеток. При правильном питании обеспечивается постоянство внутренней среды организма человека, что является залогом здоровья, физической активности и долголетия. Обеспечивается полноценное функционирование иммунной системы, повышается сопротивляемость организма, его возможность противостоять болезням. Для поддержания нормального течения энергетических, пластических и каталитических процессов питание должно быть полноценным. Питание здорового человека должно соответствовать его физиологическим потребностям в зависимости от пола, региона проживания, характера труда и других факторов. Пища должна быть разнообразна. В рацион питания должны входить все группы продуктов, необходимые для восполнения энергетических затрат и функционирования всех органов и систем организма.

- Неправильное питание приводит к нарушению процессов обмена веществ в организме, ослаблению иммунитета, возникновению хронических заболеваний, преждевременному старению. Избыточное питание является частой причиной заболеваний органов кровообращения, ожирений, атеросклероза, сахарного диабета, подагры, полиостеохондроза. Недостаток питания вследствие белковой недостаточности пищи вызывает тяжелые заболевания у детей: замедление роста, умственного развития, костеобразования, возникновение изменений в поджелудочной железе и печени. Для лучшего усвоения пища должна подвергаться определенной кулинарной обработке, при которой должна быть сохранена ее питательная ценность. Немаловажную роль в правильном питании играет культура потребления пищи, ее количество, качество, эстетика приготовления блюд, что улучшает аппетит и процессы пищеварения. Кроме количества и качества пищи, существенное значение имеет режим питания – время приема пищи, промежутки между ее приемами, распределение в течение дня. Современный ритм жизни в связи с дефицитом свободного времени вынуждает пользоваться полуфабрикатами для домашнего приготовления блюд. Это удобнее и быстрее, чем заниматься приготовлением с начальных этапов. Однако, не всегда такие продукты качественны. В данном случае ни внешний вид, ни цена, за редким исключением, не могут быть критерием качества. Поэтому использование полуфабрикатов для приготовления пищи, особенно продолжительное время, крайне нежелательно. Из-за ухудшения экологической ситуации качество продуктов питания и питьевой воды значительно ухудшилось. Как известно, вода – основная составляющая человеческого организма. Все процессы жизнедеятельности организма происходят с участием воды, поэтому ее качество оказывает большое влияние на здоровье. Воду для питья и приготовления пищи нужно применять только очищенную, особенно в промышленных регионах.

В последнее время в мире наблюдается недостаток продуктов питания, особенно качественных. Применение современных интенсивных технологий при их производстве сопряжено со снижением качества продуктов, а иногда и к риску нанесения прямого вреда организму человека. Это касается интенсивных технологий производства мяса птицы и животных с применением химических, гормональных и анаболических препаратов. Некоторые из них не нейтрализуются при термической обработке, и попадая в организм человека, вызывают нарушения функционирования органов и систем.

- Использование при производстве продуктов питания генетически модифицированных продуктов растениеводства и животноводства представляет угрозу для здоровья нынешнего и будущего поколений. Их испытания проводились не в полном объеме и были недостаточно продолжительными по срокам для вынесения окончательного заключения, так как влияние ГМП может проявиться через несколько поколений. В сущности, это эксперимент, который проводится над человечеством. Такие продукты употреблять в пищу крайне нежелательно, особенно детям и подросткам.

- Не существует универсальных рецептов, как оставаться здоровым на протяжении долгих лет. Но известно точно - правильно питаюсь, каждый сможет надолго сохранить тот уровень здоровья, который он получил с рождения. А это зависит только от желания практически каждого человека.

- Известно, что в теле взрослого человека, весящего около 70 кг, содержится около 40 кг воды, 15 кг белка, 7 кг жира, 3 кг минеральных солей, 0,7 кг углеводов. Но организм - это не склад, где все заложенное хранится в неприкосновенном виде. В теле человека постоянно происходят процессы обмена, одни вещества сгорают, окисляются, выводятся, и взамен нужны новые вещества, причем самого различного назначения.
- Белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины - вот те основные вещества, которые необходимы для жизни. Поэтому важно не только организовать централизованный выпуск питательных добавок и витаминных комплексов, но и обратить особое внимание населения на проблемы разумного потребления пищи.

- Белки - это основной материал для роста и обновления организма. Белки представляют собой основные структурные элементы всех тканей и входят в состав жидкой среды организма. Белки идут на построение эритроцитов и гемоглобина, ферментов и гормонов, принимают активное участие в выработке антител. При недостатке белка в организме могут развиваться гипотрофия, анемия и др. тяжелые нарушения.
- Среди аминокислот выделяется две группы: заменимые и незаменимые. Незаменимые аминокислоты не синтезируются организмом и обязательно должны поступать с пищей. Отсутствие любой из незаменимых аминокислот отрицательно сказывается на нашем здоровье. Основным источником незаменимых аминокислот являются белки животного (мясо, рыба, яйца, творог, сметана и др.) и растительного (мука, все зерновые, бобовые и др.) происхождения. Потребность в заменимых аминокислотах покрывается за счет внутреннего синтеза.

- Проведенные в России исследования различных групп населения выявили достаточно низкий уровень знаний в вопросах касающихся рационального здорового питания, как неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Отмечается плохая осведомленность основной массы населения в области культуры питания и, как следствие этого, нерациональные семейные традиции организации питания. Основные знания по культуре питания люди получают из рекламных роликов и рекламных статей в СМИ. Как показал опрос информацию о здоровом питании и о полезных продуктах они получают: в СМИ - 70% опрошенных, от коллег по работе - 25%, от врачей и из медицинской литературы - 5%.
- Характерной причиной такого дисбаланса питания является огромное потребление белого хлеба и сдобных хлебопродуктов, картофеля и жиров животного происхождения и недостаточное потребление настоящего животного белка (рыба, мясо, яйца), растительных масел, зерна злаковых культур, свежих овощей и фруктов. Так по данным исследования 2001 года дефицит полноценного белка в пище составляет - 25-30%, витаминов группы В - 30-40%, витамина А - 30%, основных природных антиоксидантов - витамина Е и витамина С - 70-90%. Повседневный рацион большинства россиян - это пища «бедняков» - углеводисто-жировая, с недостаточным количеством животного белка, дефицитом витаминов и микроэлементов.

- Именно изменением статуса и состава питания объясняется столь стремительный рост людей с избыточной массой тела и ожирением - основной причиной таких заболеваний, как сахарный диабет, атеросклероз, гипертоническая и ишемическая болезни сердца. С отказом от правильного здорового питания связано и увеличение заболеваний щитовидной железы, железодефицитной анемии и остеопороза.

- Потребность человека в энергии зависит, прежде всего, от индивидуальных особенностей организма: пола, возраста, роста, веса, уровня обменных процессов, от физической нагрузки, характера психической деятельности во время работы и во время отдыха, от занятий спортом, прогулок, игр и т.п. Наконец, должны быть приняты во внимание климатические, географические условия и в первую очередь температура воздуха, так как все эти факторы влияют на количество энергии, расходуемой организмом.
- К наиболее важным средствам обеспечения здоровья относят и правильное рациональное питание.

- Основные нарушения в питании обычно одинаковы: это, в первую очередь, избыток в пище углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания. Каждое из этих нарушений, даже отдельно взятое, может влиять на состояние здоровья человека.
- При избытке углеводов, особенно чистых сахаров, физиологически в организме происходит задержка воды, отмечается отечность, повышается расход витамина В1, что ведет к его дефициту, который вызывает нарушения деятельности ЦНС. В организме повышается уровень пировиноградной кислоты, а значит, увеличивается ацидозное состояние всего организма. Происходит увеличение биосинтеза холестерина с увеличением жиरोобразования (возникает опасность возникновения атеросклероза и ожирения). Понижаются защитные свойства организма, увеличивается риск заболеваемости онкологическими болезнями и сахарным диабетом из-за нарушения функционирования поджелудочной железы. Не стоит забывать и кариес.
- Исследования показали, что увеличение сердечно-сосудистых заболеваний совпадает с общим увеличением потребления сахара. При правильном построении питания надо стремиться к уменьшению потребления белого сахара за счет искусственных заменителей сахара, меда, варенья, плодово-ягодных культур.

- Что касается избытка животных жиров и дефицита жиров растительного происхождения, то с этим в питании нет особых сложностей. Надо лишь довести до населения сведения о необходимости вводить ежедневно в рацион 20 - 30 г растительных жиров, вместо 5-10.
- Исключая из рациона питания растительные жиры, человечество лишает себя полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), которые весьма важны для деятельности сердечной мышцы, клеток печени, мозга и гонад. Они являются строительным материалом клеточных мембран, соединительной ткани, миелина и входят в состав нуклеиновых кислот.
- ПНЖК повышают выведение холестерина из организма и увеличивают эластичность сосудов, сохраняя определённый необходимый уровень иммунной системы, защищают организм от радиации. При недостатке ПНЖК холестерин, соединяясь с насыщенными жирными кислотами, откладывается в стенках сосудов, поэтому повышается заболеваемость тромбозами и опухолями, могут появляться язвы желудка.

- Дефицит овощей, фруктов, ягод более серьезен и трудно устраним. Значение их огромно. Они являются поставщиком углеводов, витаминов и микроэлементов, органических кислот и пектиновых веществ. Овощи и фрукты повышают аппетит и способствуют усвоению другой пищи, выводят токсины, обладают бактерицидными свойствами, нормализуют деятельность ЦНС, ПНС и ЖКТ, повышают работоспособность человека, обладают органолептическими свойствами, придавая потребляемой пище различный вкус. Овощи делают рацион питания более вкусным и полезным.
- Овощи, фрукты и ягоды занимают почетное место в диетическом и лечебном питании. Некоторые из них усиливают лактацию, сказываются и на качестве грудного молока. В среднем человеку в день необходимо 500 - 700 грамм этих продуктов.
- Уменьшение в рационах питания доли овощей, богатых клетчаткой, небезразлично, т. к. недостаток клетчатки является одним из факторов риска заболеваний ЖКТ, сахарным диабетом, атеросклерозом, ИБС. Уровень холестерина в крови напрямую зависит от клетчатки.
- Хотя механизм действия клетчатки ещё не изучен до конца, уже известно, что метилцеллюлоза связывает аммиак в толстом кишечнике, пищевые волокна связывают воду, являясь также абсорбентами органических веществ, усиливают эвакуаторную функцию кишечника, выводят жир и желчные кислоты.
- Попытки заменить овощи другими продуктами и искусственными добавками не увенчались успехом. К сожалению, растения подвержены сезонности произрастания, климатическим условиям среды, играет роль и недооценка овощей населением.

- Нарушение режима питания также играет отрицательную роль в здоровье. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех-пяти до двух, в неправильном распределении суточного рациона на отдельные приемы, в увеличении доли ужина до 35-65 % вместо 20 %, увеличении интервалов между приемами пищи с 4-5 до 7-8.

- Лекарственные вещества синтетического происхождения, в отличие от пищевых веществ, являются для организма чужеродными. Многие из них могут вызвать побочные реакции, например, аллергию, поэтому при лечении больных следует отдавать предпочтение пищевому фактору.
- В продуктах многие биологически активные вещества обнаруживаются в равных, а иногда и в более высоких концентрациях, чем в применяемых лекарственных средствах. Вот почему с древнейших времен многие продукты, в первую очередь овощи, фрукты, семена, зелень, применяют при лечении различных болезней.
- Многие продукты питания оказывают бактерицидные действия, подавляя рост и развитие различных микроорганизмов. Так, яблочный сок задерживает развитие стафилококка, сок граната подавляет рост сальмонелл, сок клюквы активен в отношении различных кишечных, гнилостных и других микроорганизмов. Всем известны антимикробные свойства лука, чеснока и других продуктов. К сожалению, весь этот богатый лечебный арсенал не часто используется на практике.

- Рациональное питание предусматривает необходимость при составлении суточного рациона учитывать, с одной стороны, потребности организма в основных питательных веществах и энергии, с другой -- содержание этих веществ и их энергетическую ценность. Необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические правила приготовления пищи. Тщательно мыть, подвергать термической обработке продукты питания. Все это делается для того, чтобы в организм человека не попали биологические загрязнители -- болезнетворные и паразитические организмы.

- Становление новых пищевых привычек: питание в фаст-фудах, употребление высокожировых рафинированных продуктов, огромное количество газированных напитков, состоящих сплошь из химикатов, чипсы, гамбургеры, хот-доги, супы быстрого приготовления, «бутербродный» стиль питания, различные разбавленные концентраты под видом молока и сока - вот реалии нашего времени. Только к здоровому питанию ничто из вышперечисленного никакого отношения не имеет, а здоровое питание - это просто здоровые и полезные продукты - то, что ели наши деды и прадеды.
- Очень важно, чтобы правильное отношение к питанию и здоровому образу жизни формировалось с раннего детского возраста в семье, детских дошкольных учреждениях, в школе.

- Таким образом, здоровое питание должно быть энергетически сбалансированным, полноценным, регулярным, с оптимальной кулинарной обработкой. Критерии полноценного питания:
- - разнообразие рациона;
- - достаточное количество белка;
- - оптимальное соотношение животного и растительного жиров;
- - замена мяса рыбой, бобовыми, птицей;
- - ограничение «видимого жира»;
- - ограничение простых сахаров;
- - больше фруктов, овощей;
- - ограничение поваренной соли.
- За многие годы были сформулированы три правила в питании: разнообразие, умеренность и своевременность.