

Лекция «Здоровое питание»

Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье школьников. Здоровое питание имеет две составляющие – структура питания плюс безопасность. Если за безопасность продуктов питания ответственность несет государство и бизнес, то за структуру питания отвечает сам человек.

Сегодня существует целая наука о питании – *нутрициология*, которая определяет питание как процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме веществ, необходимых для покрытия его энергетических трат, построения и обновления тканей, регуляции функций.

История вопроса

Если вспомнить историю, то по поводу питания еще Гиппократ говорил: «Пища может быть лечебным средством, а лекарство – пищей». В античные времена и Аристотель, и Гален выдвигали свои теории питания. В 20 веке появилась теория «сбалансированного» питания А.А.Покровского, которая предусматривала обеспечение организма всеми питательными веществами в оптимальных соотношениях. Он ввел понятие «фармакология питания».

Здоровое питание

По определению Всемирной организации здравоохранения, питание является источником здоровья. Но, чтобы оно таковым являлось, оно должно быть здоровым. Что под этим понимают? Здоровое питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и климатических условий проживания.

Здоровое питание должно обеспечивать нам рост, нормальное развитие и жизнедеятельность, способствовать улучшению здоровья и профилактике заболеваний. Оно должно быть полноценным, разнообразным по продуктам и видам блюд, доброкачественным, дробным (4-5 раз в день), привлекательным и, конечно же, вкусным.

Какие факторы определяют наше пищевое поведение? Это недостаток средств, ориентация на стоимость продуктов и свои вкусовые предпочтения, **а не на полезность.**

Рекомендации ВОЗ

В 2000 году ВОЗ разработала общие международные рекомендации «12 шагов к здоровому питанию». Что же нам рекомендуют?

Во-первых, есть меньше насыщенных жиров. Каким образом? Употреблять в пищу нежирное мясо, перед приготовлением удалять с него весь видимый жир, с мяса птицы снимать кожу. Есть меньше пирожных и других кондитерских изделий.

Во-вторых, использовать для готовки растительное масло, а для бутербродов мягкие, преимущественно растительные маргарины. В — третьих, выбирать молоко и молочные продукты с пониженным содержанием жира или обезжиренные.

Далее — регулярно кушайте рыбу, хотя бы два раза в неделю, отдавая предпочтение жирной морской (сельдь, скумбрия, тунец), включая консервированную. Рыба содержит компонент омега-3, обладающий антиоксидантным эффектом и участвующий в выделении из организма токсинов.

Съедайте в день не менее 5 порций (примерно 400 грамм) фруктов, ягод, овощей. Так как именно они являются источником клетчатки, пектина, витамина С. Регулярно кушайте блюда из содержащих крахмал и пищевые волокна продуктов — крупы, макароны, картофель.

Выбирайте хлеб и другие мучные изделия из муки грубого помола, так как это источник витаминов группы В. Поэтому полностью исключать хлеб из рациона нельзя.

Ешьте меньше сахара, но нет необходимости отказываться от сладкого совсем. Выбирайте напитки без сахара, используйте его заменители. Избегайте чрезмерного потребления соленых продуктов, таких как копчености, колбасы, соленья. Но полностью исключать соль нет необходимости. В сутки общее потребление соли не должно превышать 6-7 грамм. Заменяйте, где это возможно соль пряными травами и специями.

Старайтесь выпивать не менее 1,5 -2 литров жидкости в день.

Правильный выбор продуктов и блюд является абсолютно необходимым, но недостаточным условием обеспечения рационального питания, так как, во-первых, выбранные продукты должны быть безопасными для здоровья, т. е. не содержать различных загрязнителей (контаминантов) - тяжелых металлов (кадмия, свинца), мышьяка, ртути, ДДТ и других пестицидов, афлатоксинов и др. микотоксинов, нитратов и др. Во-вторых, продукты не должны быть загрязнены микроорганизмами и их токсинами - палочками дизентерии и ботулизма, сальмонеллами, стафилококками и др. В-третьих, блюда, приготовленные из отобранных продуктов, должны быть красивыми, вкусными, ароматными.

Выполнение этих условий требует строгого соблюдения чистоты и порядка на кухне (если речь идет о питании дома) или на пищеблоке (если говорить о школе), тщательного мытья посуды с применением необходимых моющих средств, своевременного удаления пищевых отходов и т. д. и т. п. Также чрезвычайно важно правильно проводить тепловую обработку всех продуктов (и мяса, и рыбы, и овощей, и др.), строго соблюдая необходимые температурные и временные режимы отваривания, обжаривания и т. п., обеспечивающие как максимальную сохранность пищевой (прежде всего витаминной) ценности продуктов, так и их обеззараживание.

Готовится пища должна безопасным и гигиеничным способом. Лучше тушить, запекать, отваривать на пару. И, конечно, все начинается с детства, ВОЗ разработала «пирамиду питания», определяющую норму и количество потребления в день того или иного продукта.

Принципы питания

Согласно принципу сбалансированного питания, обеспеченность основными пищевыми веществами подразумевает поступление белков, жиров, углеводов

в организме в строгом соотношении. Белками должно обеспечиваться 10 — 15 % суточной калорийности, он необходим для выработки химических субстанций - таких, как допамин и адреналин, возбуждающих мозг, ускоряющих реакцию и процессы мышления, повышающих умственную энергию, поэтому еда школьника должна содержать хоть немного белка растительного или животного происхождения. , жирами – 15 — 30 %, углеводами – 55 — 75 %. Стоит отметить, что питание населения России на сегодняшний день остается несбалансированным .

Если говорить о режиме питания, то принимать пищу желательно дробно, не реже 4-5 раз в день, в одно и то же время, не переедая перед сном. Интервал между приемами пищи должен быть не менее 2 — 3, но не более 5 часов. При четырехразовом питании рекомендуется на завтрак съедать 25% суточного рациона. Режим питания должен соответствовать образу жизни и труда школьника, в зависимости от возраста и физической активности.

Питание и болезни

Связь характера питания и состояния здоровья была установлена давно. Яркий пример тому – ожирение, которое занимает 5 место в списке факторов риска, определяющих смертность населения от неинфекционных заболеваний. Каковы же причины ожирения? Это может быть наследственность, чрезмерное питание (90-95% случаев), переедание количества пищи, пониженный расход энергии, низкая физическая активность, сидячий образ жизни, эндокринные расстройства. Ожирение можно назвать последствием неграмотности населения в области питания. Очень важно уменьшить потребление жидкости, в особенности различных прохладительных напитков, в том числе таких, как Кока-кола, Pepsi-кола, Тархун, Буратино и т. п., которые, как правило, содержат много сахара - основного «претендента» на отложение в виде жира. Существенный вклад в развитие избыточной массы тела могут внести и такие популярные среди школьников продукты, как попкорн, всевозможные чипсы, хрустящий картофель, содержащие значительное количество углеводов, а во многих случаях еще и жиров. Лечение ожирения – процесс пожизненный и трудоемкий. Чтобы этого избежать, надо сделать здоровое питание образом жизни.

Говоря о связи питания с заболеваниями, надо отметить, что есть болезни, возникающие из-за пищевой непереносимости (целиакция); болезни обусловленные дефицитом или избытком питательных веществ (гипо- и гипервитаминозы, железодефицитная анемия и т.д.): болезни, связанные с пищевыми факторами передачи возбудителя (сальмонеллез, холера). Так же пища может быть фактором риска развития болезней (сахарный диабет, атеросклероз).

Доказано, что здоровое питание вносит вклад в снижение рисков развития сердечно — сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, некоторых видов рака, ряда болезней выделительной системы. Роль питания в жизни человека огромна и определяется возможностью влиять на здоровье.

Современный человек должен уметь оценивать характер своего питания и влиять на пищевое поведение.

Нарушения питания играют ведущую роль и в развитии многих болезней желудочно-кишечного тракта. Вот почему так важно соблюдение режима питания, т. е. регулярный прием пищи - не реже чем через 3-4 часа, но и не чаще чем через 1 -2 часа. В то же время хорошо известно, что многие школьники (не менее 20%) уходят из дома без завтрака. Поэтому нет ничего удивительного, что частота желудочно-кишечных заболеваний возросла

Учитывая, что школьники проводят значительное время в школе, причем процесс обучения носит весьма интенсивный характер, важное значение имеет организация горячего питания в школах, в особенности в сложившихся условиях с учетом низкого социально-экономического уровня многих семей, не способных обеспечить детей адекватным питанием дома. Это питание должно включать горячий завтрак и обед, а для детей, посещающих группы продленного дня, - и полдник. Кроме того, во многих городских школах функционируют школьные буфеты, которыми пользуются в основном старшекласники, не имеющие возможности получить полноценный обед в школе. Специальными исследованиями, проведенными и в нашей стране, и за рубежом, установлено, что у школьников, получающих горячее питание в школе, лучше успеваемость и ниже заболеваемость, чем у их сверстников, лишенных школьного питания.

