

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

В статье рассмотрены важные для здоровья человека темы, такие как экология питания, общие принципы питания и его сбалансированность, режим питания, основные правила правильного питания. Рассмотрены также значение, особенности основных продуктов питания.

Во всех развитых странах отмечается высокий уровень заболеваний, вызванных нарушениями питания. В список болезней, приобретенных человечеством в результате неправильного питания, можно отнести сахарный диабет, ранний атеросклероз, гипертоническую болезнь, многие болезни желудочно–кишечного тракта, включая язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки, кишечные формы аллергии и т.д.

Каковы же причины такого плачевного положения? В течение многих тысячелетий человек был «охотником – собирателем». Основу его питания составляли семена диких растений, травы, плоды. Как говорят археологи, 40 000 лет назад человек мог использовать в пищу до 200 растений, растущих в то время.

Около 10 000 лет назад, после открытия огня, человечество произвело революцию в питании, начав культивировать и употреблять в пищу семена злаковых. Эти однолетние растения запасают энергию в виде крахмалов, быстро и надежно снабжающих организм глюкозой. Этот вид пищи оказался настолько привлекательным, что люди стали все чаще и чаще переходить на «высокомолекулярную» еду, т.е. эффективно насыщающую кровь глюкозой. В начале 19 века дорогой американский сахар заменили на более дешевую продукцию свекольных заводов. Произошел резкий скачок потребления сахара. А через некоторое время начал появляться и весь спектр современных болезней.

С одной стороны, обилие глюкозы в пище стало хорошим стимулятором мозговой деятельности человека, с другой – включился механизм наркотической зависимости, приводящий к «перееданию» сахаросодержащих веществ. К тому же высокие концентрации глюкозы в крови дают очень серьезные побочные эффекты. Сменив пищевой ресурс, человек лишился возможности получать совершенно необходимые для своей биохимии компоненты. Недостаток в рационе важного для поддержания здоровья класса веществ – незаменимых жирных кислот - приводит к нарушению регуляторных возможностей организма и к балансированию на грани между здоровьем и болезнью. Все эти факторы усугубляются общим для всех людей дефицитом витаминов и микроэлементов.

Очень важное значение играет применение современных способов переработки и хранения пищи. Большинство из них снижают биологическую ценность любого пищевого продукта.

Сложившиеся в обществе способы приготовления пищи основаны, прежде всего, на ее термообработке (жарка, кипячение, пастеризация, микроволновая обработка), а это ведет к разрушению питательных веществ на 15 – 25%. Для красных и желтых овощей эта цифра увеличивается до 35%. А витамин С, например, при нагревании до 100 градусов разрушается полностью.

Вот почему многие ученые призывают нас вернуться к Природе и ее пищевым ресурсам, уделять больше внимания пище натуральной, с грядки, со своего земельного участка. И недаром все большее количество людей переходят на вегетарианскую пищу, на сыроедение и полусыроедение.

Питание каждого человека должно соответствовать возрасту, характеру трудовой деятельности, установившимся привычкам. Решающее влияние питания на здоровье обусловлено тем, что пища является источником необходимой для жизни энергии и веществ, используемых для построения тканей. Этот процесс происходит в организме не только во время его формирования и развития, а в течение всей жизни. Находясь в состоянии непрерывного изменения, функциональные структуры организма постоянно

разрушаются и вновь создаются. В детском и юношеском возрасте преобладают процессы создания тканей, в зрелом возрасте имеет место динамическое равновесие, в старости преобладают деструктивные процессы.

Полноценное во всех отношениях питание принято называть рациональным, т.е. удовлетворяющим энергетические, пластические и другие затраты организма. В большинстве случаев вкусное и сытное питание требованиям рационального питания не соответствует.

Наше тело – самая совершенная машина. Мы должны знать хотя бы в общих чертах принципы его работы, его потребности, правила ухода за ним. Это – гарантия нашего здоровья, молодости и красоты. Какие бы продукты мы не применяли, какими бы лекарствами и витаминами не пользовались, они не дадут ожидаемого эффекта, если не соблюдать правильный режим питания.

Обмен веществ – это совокупность химических реакций, происходящих в тканях с целью создания теплоты и энергии, необходимых для осуществления жизненных функций организма и выполнения умственной или физической работы. Существуют два основных этапа обмена веществ – ассимиляция и диссимиляция. Ассимиляция – процесс усвоения организмом веществ, из которых строятся его ткани. Диссимиляция – процесс расщепления органических веществ на более простые соединения. Основной обмен веществ – это создание суммарной энергии, необходимой для поддержания жизнедеятельности голодного человека, спокойно лежащего в комнате, температура воздуха в которой в пределах от 18 до 20 градусов.

Режим питания каждого человека зависит от образа жизни, который ведет тот или иной индивидуум, от его привычек и склонностей и, наконец, от выполняемой им работы. Для обычного человека, не занимающегося тяжелым физическим трудом, достаточно питаться 3 раза в сутки. Очень важно питаться в одно и то же время. Любое заболевание протекает на фоне нарушения нормальной ритмичности работы органов. Все функции организма связаны с расходом энергии. Ежедневно в строго определенные часы каждый орган ее восполняет. Передача энергии внутренним органам происходит в течение тех 2ч, когда наступает и протекает их максимальная активность на протяжении суточного цикла. Замечено, что на 5 – 6 часов утра приходится самый значительный физиологический подъем и самая высокая работоспособность человека, но, к сожалению, современный человек это время часто просыпает.

Суточный ритм организма человека определяется различными физиологическими функциями, которых более 300, и эти функции проявляют свою активность в одно время максимально, в другое – минимально. Поэтому при лечении того или иного заболевания всегда надо учитывать состояние того органа, который лечат, в разные промежутки времени.

Любой человек при желании и достаточной силы воли всегда может продлить свою жизнь на 10 – 15 лет. Для этого нужно всего-навсего соблюдать 10 основных правил рационального питания, которые известны еще с глубокой древности:

1. Жить умеренно. Не переедать и не отягощать своего желудка лишней пищей. Избегать тех блюд, которые вредны. Мера во всем – мать долголетия.

2. Нельзя принимать одну и ту же пищу изо дня в день. Пища должна быть разнообразной и питательной.

3. Пища, которую принимаем, должна радовать взгляд и веселить сердце. Готовить пищу нужно с хорошими мыслями, с чувством благодарности и признательности к природе.

4. Садится за стол тогда, когда чувствуешь чувство голода. Между двумя приемами пищи должно пройти не менее 5-6 ч. Желудок должен отдохнуть и быть пустым хотя бы 1ч перед новым поступлением пищи. Для людей, занимающихся тяжелым физическим трудом, для детей и ослабленных больных можно ввести дополнительный завтрак и полдник в точно определенное время. Пожилые люди должны ограничить питание (т.к.

обмен веществ у них значительно снижен).

5. Нельзя употреблять в пищу много перца, горчицы, пряностей и копченостей. Все это вредно действует на слизистую оболочку желудка, раздражая ее, и ведут к возникновению таких заболеваний, как хронический гастрит, язвенная болезнь и др.

6. Нельзя употреблять ни слишком холодной, ни слишком горячей пищи. Наиболее приемлема для организма пища с температурой 37 градусов. При отклонениях температуры пищи вверх или вниз происходит раздражение слизистой оболочки всего пищеварительного тракта. Это особенно вредно детям и всегда ведет к расстройствам пищеварения.

7. Постоянно нужно заботиться о систематическом и нормальном опорожнении кишечника. Нормально человек испражняется один, реже 2 раза в день. Если после выхода из туалета человек не испытывает чувство удовлетворения, значит, с желудочно – кишечным трактом возникли проблемы. Чаще всего такое ощущение неудовлетворенности возникает при заболеваниях толстого и тонкого кишечника.

8. Нужно тщательно разжевывать любую пищу. Плохо пережеванная пища хуже и медленней переваривается и обрабатывается. Переработка и расщепление плохо разжеванной пищи требует дополнительных энергетических затрат. Кроме того, часть пищи расщепляется уже в полости рта ферментами слюны. А если слюна не пропитала пищу, значит, пища частично уже не обработана ферментами. Необработанная пища поступает в желудок и кишечник, застаивается там и загнивает. Отсюда возникает изжога, отрыжка, вздутие кишечника и другие неприятности.

9. Нельзя пить много жидкости, если человек не чувствует жажду. Питье большого количества жидкости ослабляет организм, делает его неспособным противостоять инфекции, разжижает кровь. К тому же это дополнительная нагрузка на почки и мочевой пузырь, сфинктер которого со временем расслабляется. Нельзя запивать водой или любой другой жидкостью твердую пищу, т.к. при этом уменьшается расщепляющая сила ферментов, обрабатывающих пищу и снижается концентрация свободной соляной кислоты желудка. Следствием является недостаточная обработка пищевого комка со всеми вытекающими отсюда последствиями.

10. Во время еды, перед едой или после еды нельзя заниматься какой – либо работой, требующей физического или умственного напряжения. Организм уже загружен работой по переработке пищи, и его энергия в это время направлена только на этот процесс.

Старинная, но вечно правильная поговорка гласит: «Когда пища кажется наиболее вкусной, тогда именно надо остановить себя в еде». Однако люди не воздерживаются, и в этом надо искать первые ростки болезней. У грузинского народа с давних времен бытует пословица: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». В этой пословице заключена вся философия питания. Завтрак обычно должен состоять из легких кушаний (чай, кофе, овощи и фрукты, молоко, сливочное масло и др). Обед должен быть более питательным и калорийным. Он может включать в себя суп с различными добавлениями, борщ или щи, бобы, горох, картофель, яйца и т.д., все зависит от вкусов и привычек человека. Мясо должно подаваться в виде основного и в качестве добавки к остальным кушаньям. Ужин по количеству и качеству съедаемой пищи должен быть подобен завтраку. В него должны входить легко перевариваемые блюда. Обычное время ужина 19 – 20ч. Никогда не следует наедаться на ночь, нежелательно пить свежее молоко, есть дыни или мясо. Ночью желудок должен отдыхать, как и другие органы. Для лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, можно ввести 2 промежуточных приема пищи – второй завтрак (около 10 часов утра) и полдник или предвечернюю закуску около 16 часов.

И еще об одной пословице надо постоянно помнить каждому: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».

Чтобы человек был здоровым и прожил долго, нужно начинать с питания. Нужно помнить, что единственное правильное питание – питание разнообразное. Составляя меню

на день или неделю, не надо забывать о дикорастущих лекарственных растениях. В первые блюда можно добавить одуванчик, подорожник, крапиву, чабрец и др. Вкус вторых блюд и приправ значительно улучшат такие растения, как мята, душица и т.д. При заварке чая, приготовлении компотов и третьих блюд можно использовать листья и сок березы, листья смородины, цикорий, плоды и цветки шиповника, различные ягоды, лепестки розы и т.д. Ни один отдельно взятый продукт не может удовлетворить потребности организма во всех необходимых питательных веществах, поэтому чем более разнообразную пищу мы принимаем, тем более насыщается организм различными питательными веществами. Конечно, не всякое сочетание пищевых продуктов приемлемо. Например, цельное молоко и свежие огурцы несовместимы, несовместимы мясная и кисло-фруктовая пища, одновременный прием сладкой и кислой пищи. Если вслед за сладкой пищей принимать белковые блюда, то в кишечнике развивается усиленное брожение, появляются вздутие и неприятные ощущения в области желудка и кишечника. Это зависит оттого, что углеводы раньше чем белки подвергаются обработке пищевыми ферментами, они забирают большую часть свободной соляной кислоты, и в результате белковая пища не переваривается полностью, а, опускаясь в нижние отделы кишечника, подвергается гниению. С давних времен медицина придавала большое значение правильному питанию. К каждому из ингредиентов потребляемой нами пищи у нее выработалось определенное отношение. Рассмотрим некоторые часто принимаемые нами продукты.

Бобовые культуры. К бобовым культурам относятся горох, бобы, чечевица. По питательности бобовые являются лучшим заменителем мясных продуктов. Они содержат питательных белковых веществ на 15% больше, чем мясные продукты. Они еще гораздо дешевле мяса. Конечно, плоды бобовых растений вызывают повышенное газообразование. Но от этого неудобства легко избавиться, если научиться правильному приготовлению бобовых культур и не вести сидячий образ жизни.

Злаки. Зерна злаков содержат все необходимые для организма составные части: альбумины, крахмалы, растительные масла, следы жиров. По питательности они занимают место вслед за бобовыми культурами. Хлеб в том виде, в котором он готовится сейчас, не вполне соответствует требованиям. По рекомендациям древних при приготовлении хлеба не стоит использовать ни дрожжи, ни кислое тесто, ни соль. Зерна должны перерабатываться на специальных мельницах, где из них получается грубая мука, содержащая достаточное количество отрубей. Хлеб с отрубями имеет неопределимые преимущества: он служит одновременно и питательным и лечебным средством. Одним из самых важных продуктов питания является пшеница. Пшеничная мука идет на приготовление хлеба. Крахмал идет на изготовление мазей и присыпок. В качестве витаминного напитка применяют отвар пшеничных отрубей.

Овес и рис по питательности и усвояемости можно поставить в один ряд с пшеницей и рожью. Овсяные каши очень хорошо восстанавливают силы рожениц, усиливают лактацию, помогают больным. Рис является одним из основных продуктов питания стран Юго-Восточной Азии, Японии, Китая. Рис содержит больше углеводов, чем овес, но количество белков в нем ограничено.

Плоды и ягоды. Плоды и ягоды заслуживают в вопросах питания гораздо более высокого места, чем они занимают. Применять их можно как в сыром виде, так и в виде компотов, варенья, маринадов. В них содержатся, главным образом, такие вещества, как сахар, декстрин, витамины. Основная особенность плодов и ягод состоит в том, что они уменьшают питательную ценность продуктов, богатых белками и жирами, и препятствуют тому, чтобы в организм вводилось излишнее количество белковых соединений. Плоды и ягоды очищают кровь, содействуют пищеварению, улучшают обмен веществ. Питание плодами усиливает выделительную функцию почек, очищает организм от жировых и холестериновых отложений. На переработку ягод, фруктов организм тратит

значительно меньше энергии. Все лечебные и питательные свойства плодов и ягод перечислить практически невозможно.

Овощи. Овощи являются хорошим освежающим и охлаждающим пищевым продуктом. Белка в них содержится мало, в основном овощи содержат крахмал, декстрин, сахар, витамины и минеральные соли. Все овощи хороши для проведения разгрузочных дней и могут быть рекомендованы хроническим больным. Как продукты питания овощи в основном применяются вместе с другими пищевыми продуктами.

Продукты животного происхождения. Мясо дает организму большое количество калорий, но на переработку мясных продуктов уходит до 70% всего энергетического потенциала организма. При переработке мяса выделяется большое количество молочной кислоты, а холестерин, откладываясь в суставах, приводит к быстрому развитию атеросклероза, раннему старению и т.д. Удар, поражающий большое число людей в расцвете сил, является отчасти следствием обильного питания мясом и потребления спиртных напитков, из-за чего сосуды становятся ломкими, разрываются, и кровь изливается в важнейшие для жизни органы.

Молоко содержит все питательные вещества, необходимые молодому организму. Оно хорошо переносится людьми, ведущими воздержанный образ жизни и употребляющими мало мяса. Для детей молоко является наиболее целебной пищей. Рекомендуется при приготовлении не кипятить молоко, а только подогреть его до 70-80 градусов (процесс пищеварения, происходящий в желудочно-кишечном тракте – это процесс брожения, и поэтому если отнять у молока возможность подвергнуться брожению, оно почти не переваривается в желудке). Кислое молоко очень полезно больным, страдающим заболеваниями органов пищеварения.

Яйца - одни из самых полезнейших продуктов питания. Яичный белок состоит на 14% из химически чистых белковых фракций и на 86% из воды. Установлено, что желток питательнее белка, но белок переваривается и усваивается легче из-за низкого процента жиров. Лучшими яйцами являются свежие куриные и фазаньи яйца. Лучшей частью их является желток. Чем круче сварено яйцо, тем медленнее оно переваривается.

Масло сливочное – это жир, добытый из молока. Есть его, рекомендуется в умеренном количестве, т.к. оно богато холестерином и вредно влияет на работу сердечно – сосудистой системы. Масло, а равно и растительные жиры, кокосовое, оливковое, льняное, маковое и другие масла особенно полезны для поддержания здоровья у лиц, занятых тяжелой работой, долго остающихся на открытом воздухе, употребляющих грубую пищу, и вообще тех, чье тело подвержено охлаждению под влиянием окружающей среды.