

**Тема:**

**Питание как фактор здоровья.  
Влияние питания на состояние  
здоровья человека**

*Студент: Нурдоолот Уланбек уулу*

*Группа: ЗЛБ1-18Б*

*Препоd: Рахима Гайназарова*

**Питание** - важнейший фактор, определяющий здоровье человека. Правильное полноценное питание обеспечивает нормальный рост и развитие молодого организма, способствует профилактике распространенных заболеваний, повышению работоспособности и продлению активной жизни, создает условия для укрепления иммунной системы, адекватной адаптации к окружающей среде. **Основа здоровья и долголетия человека - разнообразное, умеренное и сбалансированное питание**, обеспечивающее организм всеми необходимыми веществами.

**Питание** – один из основных гигиенических факторов внешней среды, непрерывно воздействующих на организм. Именно через питание человек вступает в самый тесный контакт со всеми химическими веществами растительного и животного происхождения, входящими в биосферу земного шара. Посредством питания обеспечивается непрерывность хода двух взаимно противоположных и взаимно связанных процессов ассимиляции и диссимиляции.

**Питание** – сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических трат, построения и возобновления клеток и тканей организма, регуляции физиологических функций организма.

**Сбалансированное питание** – это питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами в строго определенных соотношениях, корреляционные зависимости между усвоением пищи и степенью сбалансированности ее химического состава. На основе концепции сбалансированного питания построена схема определения пищевой ценности отдельных продуктов питания, разработаны нормы потребности человека в пищевых веществах. В рационе здорового человека при среднем уровне энергозатрат оптимально следующее соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4(5), позволяющее максимально удовлетворить энергетические и пластические потребности организма. При усиленных энергозатратах содержание белков в пище необходимо уменьшать, увеличивая количество жиров и углеводов: белки должны составлять 12-13% общей калорийности пищевого рациона; жиры – 30-50%. При тяжелой физической работе содержание белков в пищевом рационе может быть снижено до 11%, жиров - до 33% (для южных районов – 27-28, северных – 38 – 40%).

## ***Какими же необходимыми веществами должна снабжать наш организм пища?***

*Как любая музыкальная мелодия состоит всего из семи нот, так и наша пища, несмотря на её многообразие, состоит только из шести основных составляющих: вода, витамины, минеральные соли, жиры, белки и углеводы. Поговорим немножко о каждой из них:*

**Вода.** Тело человека почти на 90% состоит из воды. Без неё не может существовать всё живое на земле. Человек может прожить без пищи даже месяц, а без воды - не более недели. Вода несёт в организме много функций, но основная из них - транспортная. Кровь, лимфа, внутриклеточная жидкость, которые почти полностью состоят из воды, переносят в организме кислород, питательные вещества, гормоны, лекарства, отработанные шлаки и углекислый газ. Без этого постоянного движения жизнь не возможна. При недостатке воды нарушаются функции многих органов: почек, печени, органов кроветворения и др. С потом и мочой из организма удаляются вредные шлаки, задержка которых может стать для человека смертельной. Кроме того, известно, что все жизненно важные биохимические процессы в организме происходят в растворах, которые должны иметь строго определенную концентрацию тех или иных веществ. Эту концентрацию обеспечивает вода. Уже эти краткие данные говорят о жизненной необходимости воды для живого организма.

**Жиры.** Основное назначение жиров - это поступление в организм энергетических ресурсов. При «сгорании» одного грамма жиров выделяется калорий в два раза больше, чем при расщеплении одного грамма углеводов или белков. Жиры для человека это как бензин для автомобиля, как уголь для паровоза. Поступают жиры в организм с пищей животного и растительного происхождения. Жиры входят в состав клеточных мембран, без жиров не усваиваются некоторые витамины.

**Белки.** *Белки* - это строительный материал для организма, это кирпичики, из которых строится наше тело. Особенно белки нужны молодому, растущему организму. Но неправильно считать, что только дети не могут обходиться без белка. У взрослого человека постоянно происходит отмирание старых клеток и образование на их месте новых. Этот процесс без поступления белка в организм невозможен.

Все белки состоят из аминокислот, и задачей желудочно-кишечного тракта является расщепление громадной молекулы белка на отдельные аминокислоты, потому что только они могут всасываться в кровь и идти на нужды организма. Белки поступают в организм с пищей животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты), а так же с растениями и грибами. Из всех растений больше всего белка содержит соя.

**Углеводы.** Углеводы поступают в организм, в основном, с растительной пищей. Это всевозможные мучные изделия, картофель, некоторые фрукты. К углеводам относятся и многочисленные сахара. В организме человека углеводы выполняют целый ряд функций, одна из которых, как и у жиров, - энергетическая. При избыточном поступлении в организм углеводов и при определённых обстоятельствах они могут превращаться в жир, который откладывается в подкожно-жировой клетчатке и, мягко говоря, портит вашу фигуру. Вот почему женщины, желающие сохранить фигуру, стараются избегать мучных и других продуктов, содержащих много углеводов.

**Витамины.** Слово «vita» означает - жизнь. Это значит, что витамины являются жизненно необходимыми элементами пищи. При отсутствии или недостатке тех или иных витаминов в организме возникают патологические изменения, нередко опасные для жизни.

Как-то так получилось, что в сознании большинства людей, в том числе и медицинских работников, витамины со школьной скамьи ассоциируются с овощами и фруктами, и многие люди полагают, что одного яблока в день или нескольких веточек петрушки вполне достаточно, чтобы обеспечить себя всеми необходимыми витаминами.

*В действительности же, овощи и фрукты могут служить сколько-нибудь надежным источником только двух витаминов: аскорбиновой (витамина С) и фолиевой кислот, а также каротина - и то лишь в том случае, если набор потребляемых овощей и фруктов будет, как сказано, достаточно разнообразен и велик. Так, например, содержание витамина С в яблочном соке составляет всего 2 мг на 100г. И, таким образом, чтобы получить с этим соком суточную физиологическую норму этого витамина, составляющую 60 мг, нужно выпивать не менее 3 литров или 15 стаканов указанного сока в день. Чтобы получить необходимую суточную норму витамина В, нужно съесть 700-800г хлеба из муки грубого помола, или 1100-1200г белого хлеба, или килограмм нежирного мяса, лучше телятины.*

Существенная роль среди причин недостаточного потребления витаминов современным человеком принадлежит таким факторам, как бедность нашего рациона, утрата им разнообразия, сведение к узкому стандартному набору нескольких основных групп продуктов и готовых блюд. Постоянно происходит увеличение потребления рафинированных, высококалорийных, но бедных витаминами и минеральными веществами продуктов питания (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, спиртные напитки и т.п.). Одновременно возрастает в нашем рационе доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке. Все это неизбежно ведет к существенной потере витаминов.

**Дефицит витаминов напрямую влияет на обмен веществ в нашем организме и здоровье в целом.**

<b>БОЛЕЗНИ И СИМПТОМЫ</b>	<b>ВОЗМОЖНЫЙ ДЕФИЦИТ</b>
Усталость	Цинк, углеводы, белок, витамин А, В-комплекс, железо, йод, витамин С, витамин D
Проблемы с глазами	Витамин А, витамин В2
Шум в ушах	Марганец, калий
Головокружение	Марганец
Склонность к появлению синяков	Витамин С
Неприятный запах изо рта	Ниацин
Белые пятна на ногах	Цинк
Задержка жидкости в организме	Витамин В6
Тремор	Магний
Размягчение костей и зубов	Витамин D, кальций
Задержка роста	Жир, белок, витамин В2, фолиевая кислота, цинк, кобаль
Кровотечения из носа	Витамин С, витамин К, биофлавоноиды

Трещины и язвы во рту	Витамин В2 витамин В6
Проблемы с месячными	Витамин В12
Потеря памяти	Витамин В1 (тиамин)
Потеря обоняния	Витамин А, цинк
Бессонница	Калий, В-комплекс, биотин, кальций
Инфекции (высокая восприимчивость)	Витамин А (каротин), пантоте-новая кислота
Желудочно-кишечные расстройства (гастриты, язва желудка, болезни желчного пузыря, нарушения пищеварения)	Витамины В1, В2, фолиевая кислота, витамин С, хлор, пантотеновая кислота
Перхоть	Витамин В12, витамин F, витамин В6, селен
Тусклые, сухие, седеющие волосы	Витамины В-комплекса, витамин F, йод
Выпадение волос	Биотин, инозит, хлор, В-комплекс, витамин С, фолиевая кислота
Угри	Водорастворимые формы витамина А, В-комплекс
Дерматиты	Витамин В2, витамин В6, биотин, ниацин
Экзема	Жир, витамин А, В-комплекс, инозит, медь, йод
Проблемы с предстательной железой	Цинк, витамин F

**Минеральные соли.** Тело человека содержит в себе всю таблицу Менделеева. Минеральные соли, и микроэлементы попадают в организм с пищей как растительного, так и животного происхождения. Практически все они принимают то или иное участие в обмене веществ и недостаток их может вызвать отклонения от нормальной функции организма. Так недостаток в пище железа ведёт к уменьшению в крови гемоглобина, недостаток кальция к изменениям в костях, а у детей к развитию рахита, недостаток фосфора ухудшает питание клеток мозга, недостаток цинка ведёт к выпадению волос, при недостатке йода нарушается функция щитовидной железы и так далее. Особое значение сбалансированное поступление с пищей минеральных солей имеет для детей, для правильного роста и развития растущего организма. Примером идеального питания в этом отношении может служить материнское молоко.

Кроме перечисленных выше шести основных компонентов пищи, в последнее время ученые всего мира стали уделять большое внимание **балластным веществам**. Балластные вещества, входящие в состав пищевых продуктов, являются жизненно важными для человека. Это **клетчатка, пектин, инулин, камеди**. В настоящее время им придается большое значение в профилактике многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, диабета, желчнокаменной и мочекаменной болезней, аппендицита, атеросклероза, опухолевой патологии, нарушений обмена веществ, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и пр.

*Балластные вещества стимулируют моторно-секреторную и эвакуаторную функции кишечника, способствуют выведению из организма токсичных веществ, продуктов обмена, холестерина, тяжелых металлов и радионуклидов. Благодаря тому, что они являются пищей для полезной микрофлоры толстого кишечника, эти вещества поддерживают ее оптимальный состав и жизнеспособность. А нарушение состава микро-флоры может провоцировать развитие различных заболеваний онкологической патологии.*

*Ликвидировать дефицит незаменимых веществ за счет увеличения количества потребляемой пищи не представляется возможным, т.к. с повышением ее калорийности и особенно поступления «пустых» калорий возникает проблема лишнего веса, риск развития ожирения и сопутствующих им заболеваний. Единственным высокоэффективным и быстрым решением ликвидации хронического дефицита витаминов и минералов, а также других компонентов пищи, является коррекция питания путем применения специально разработанных препаратов - биологически активных добавок (БАД) - концентратов натуральных биологически активных веществ*

***Спасибо за внимание!***