

Аракелова И.В.,

студент

3 курс, факультет «Финансы и кредит»

Институт национальной экономики

Россия, г. Самара

Научный руководитель: Суркова Д.Р.,

старший преподаватель

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: в статье рассматриваются основы правильного здорового питания, которые позволяют человеку укрепить здоровье, а также обрести гармонию со своим организмом.

Ключевые слова: физическая культура, правильное питание, здоровый образ жизни, физическая подготовка.

Annotation: the article discusses the basics of proper healthy nutrition, which allow a person to improve health, as well as find harmony with his body.

Keyword: physical culture, right food, healthy lifestyle, physical training.

В настоящее время здоровый образ жизни очень распространен в обществе. Благодаря такой жизненной позиции, люди поддерживают и сохраняют свое здоровье, а также отличное настроение. Здоровый образ жизни подразумевает занятие спортом, отказ от вредных привычек, правильное питание. Именно правильное питание является главным связующим звеном между организмом человека и линией жизненной позиции, которой человек придерживается. Каждый должен знать основные принципы формирования здорового рациона питания для сохранения своего здоровья и активной жизненной позиции.

Питание является основным фактором, помогающим организму поддерживать физические силы. От него зависит то, как человек будет себя чувствовать каждый день, и какой объем работы сможет выполнить. При недостаточном питании наблюдается снижение работоспособности и активности человека, а также снижение иммунитета и здоровья в целом.

Важно понимать, что правильное питание дает возможность человеку расти и развиваться правильным образом. Предоставляет ему энергию реализовывать в жизнь свои идеи, держать жизненный тонус на высоком уровне, а еще приводит к тому, что человек обретают гармонию со своим организмом. Сразу стоит отметить, что правильное питание не является какой-то изнуряющей диетой, жестким ограничением или временной мерой. Как правило, люди, встающие на этот путь, уже с него не сходят, а придерживаются рекомендаций по правильному сбалансированному питанию и в будущем.

Перейти на правильное питание не так просто. Нужно постоянно следить за энергетическими показателями, ведь они влияют на насыщение организма. Выбор правильного питания зависит от многих факторов, таких как: возраст и пол человека, место проживания, экологическая среда, физические нагрузки, которыми человек подвергается ежедневно на работе и в жизни.

Еще на питание влияют факторы, которые зависят непосредственно от человека. Среди них можно выделить финансовые возможности, место проживания человека (в климатическом и экологическом значении), наличие продуктов на данном рынке или в магазине, а также знания человека о здоровом образе жизни.

Если финансовые возможности невелики, то могут помочь знания и общая грамотность человека по здоровому питанию. Необязательно покупать дорогие продукты, чтобы питаться правильно. Существует много бюджетных и простых вариантов, которые будут приносить организму максимальную пользу.

Для того чтобы перейти на здоровое питание, необходимо изучить следующие аспекты: сбалансированный рацион питания, состав продуктов, рекомендации врачей и диетологов, необходимые элементы.

Сбалансированный рацион питания. Знание в этой области поможет правильно выбрать продукты питания, которые насытят организм огромным количеством полезных элементов, необходимых ему в данной жизненной ситуации. Например, если человек подвержен высоким физическим и умственным нагрузкам, то нужно обратить внимание на продукты, богатые калорийностью, что позволит организму справляться с высокими нагрузками. Если же человек отправляется в отпуск, то правильнее было бы употреблять в пищу легкие продукты. Организму в любом случае необходимо получать разгрузку, поэтому легкая пища пойдет исключительно на пользу и укрепление организма.

Состав продуктов. Изучая состав продуктов, можно улучшить качество питания. Занимаясь любой физической деятельностью, организм человека должен получать жиры, белки и углеводы в достаточном количестве. То есть в каждой порции пищи у человека должны присутствовать все необходимые полезные вещества примерно в равных долях. Все это необходимо для равного поступления полезных веществ в организм человека. Нужно делить приемы пищи на первое, второе и третье. Знание состава продуктов и содержание в них полезных элементов - основа здорового питания в целом.

Рекомендации врачей и диетологов. В современном мире существует много специалистов, занимающихся вопросами здорового питания. Если сами вы не разбираетесь в этих вопросах, можно обратиться к диетологам, которые разработают правильный рацион питания в соответствии с вашими индивидуальностью и особенностями, а также ответят на интересующие вас вопросы, касательно питания. Диетологи помогут разработать режимы питания на неделю, месяц и даже год. Это очень удобно для экономии своего времени.

Необходимые элементы. В продуктах питания существует большое количество дополнительных веществ с различными свойствами и влиянием на организм человека. *Пищевые волокна* позволяют хорошо работать желудочно-кишечному тракту, стимулируют работу поджелудочной железы и печени. Недостаток данного вещества в рационе человека может привести к серьезным

заболеваниям внутренних органов. *Цинк* важен в становлении иммунитета организма человека, он помогает быстрее восстанавливаться организму после сложных физических нагрузок, способствует ускорению заживлению ран. *Кальций* отвечает за опорно-двигательный аппарат и наличие у костей должной прочности. Недостаток данного элемента приводит к сложным и серьезным заболеваниям, которые могут принести значительный вред организму. *Железо* очень важный минеральный элемент, который отвечает за рост и созревание человеческого организма в целом. При отсутствии железа, могут начать свое развитие некоторые сложные заболевания, приводящие к торможению развития человеческого организма, его роста и полового созревания. *Йод* является важным элементом, который стимулирует рост интеллекта и развивает память, усидчивость. Его нехватка не дает развиваться организму правильными темпами, начнут развиваться различные умственные отклонения, которые перерастут в серьезные заболевания при отсутствии помощи.

Таким образом, можно сделать вывод, что правильное и здоровое питание - это серьезный шаг для развития и укрепления организма, а также поддержания здоровья и активной жизненной позиции в целом. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Ведь каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. А правильное питание, в свою очередь, является одним из важнейших условий здоровья и активности человека.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. - М.: Медицина. 2010. - 156 с.
2. Выдревич Г.С. «50 правил здорового питания». /— М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2007. - 64 с.
3. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. - Минск, 2010. - 242 с.

4. Унзорг Р. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. - М.: "Кристина и Ко", 2012. - 234 с.
5. Шилов В.Н, Мицьо В.П. Здоровое питание - М.: Парус, 2011. - 224 с.