

# Питание и здоровье человека.

- Питание играет большую роль в здоровье человека. Неправильное питание на протяжении длительного времени становится не просто фактором риска развития того или иного заболевания, а одной из основных его причин. Правила питания просты и всем известны, но не всеми выполняются. Многие предпочитают время от времени увлекаться диетами разных авторов, обещающих исцеление от любой болезни. Но, если бы было всё так просто, то больных давно бы не было. Поэтому не стоит и переоценивать роль питания, здоровое питание способно лишь предотвратить развитие различных заболеваний, а лечить уже имеющиеся болезни следует под контролем врача.

- С пищей в наш организм должно поступать достаточное количество необходимых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, минеральных веществ, но не избыточное. И в правильных пропорциях.
- Суть рационального питания составляют три основных принципа:
  - - равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности
  - - удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;
  - - соблюдение режима питания.
- Важное значение в питании играют витамины, содержащиеся в мясе, яйцах, молоке, дрожжах, овощах, фруктах, крупах, а также минеральные вещества (калий, натрий, магний, кальций, фосфор, цинк, медь, фтор, иод и др.)
- Вопросами полноценного и рационального питания занимается **гигиена питания**.

- **Ожирение** – накопление жира в организме, приводящее к увеличению избыточной массы тела на 20% и более от средних нормальных величин («идеальная» масса тела). В зависимости от массы тела различают ожирение I степени (увеличение массы по сравнению с «идеальной» более чем на 29%), II степени (избыток массы тела составляет 30 – 49%), III степени (избыток массы тела равен 50 – 99%) и IV степени (избыток массы тела составляет 100% и более). Ожирение представляет не только медицинскую, но и социальную проблему, так как в развитых странах лица, страдающие различными формами ожирения, составляют 20-30% от общего числа населения.

- **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.

- 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.