ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES VOLUME 2 | ISSUE 2 | 2021
ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00226

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ОДНО ИЗ СРЕДСТВ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ПОДДЕРЖАНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Шамиль Хамидович Кожбахтеев
Старший преподаватель Ташкентского университета информационных технологий имени Мухаммада аль-Хорезмий

В предлагаемой статье рассматривается проблема рационального питания. Раскрывается сущность основных принципов и требований рационального питания, и даются рекомендации по организации правильного питания.

Ключевые слова: рационального питания, сохранения здоровья, жизнедеятельность организма.

RATIONAL EATING IS ONE OF THE MEANS OF PRESERVING HEALTH, MAINTAINING LIFE AND HUMAN PERFORMANCE

Shamil Khamidovich Kozhbakhteyev
Senior Teacher, Tashkent University of Information Technologies named after Muhammad al-Khorezmiy

This article deals with the problem of rational nutrition. The essence of the basic principles and requirements of rational nutrition is revealed, and recommendations for the organization of proper nutrition are given.

Keywords: rational nutrition, preservation of health, vital activity of the organism.

ВВЕДЕНИЕ

Среди множества средств, способствующих здоровью, высокой умственной и физической работоспособности, долголетию, важнейшее место занимает рациональное питание [3]. Рациональное питание (от лат. rationalis - разумный) - это физиологически полноценное питание здорового человека с учётом его пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Оно способствует сохранению здоровья, хорошей физической и умственной

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00226

работоспособности, высокой сопротивляемости организма к воздействию вредных факторов окружающей среды и активному долголетию.

По мнению автора [4] в сохранении и укреплении здоровья важную роль играют правильное сочетание труда и отдыха, рациональное питание, закаливание организма и физическая культура, являющиеся мощными оздоровительными факторами. Особое значение имеет физическая активность человека, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма.

Одним из важнейших факторов внешней среды является пища, которая переходит во внутреннюю среду организма и участвует во всех жизненных процессах. Питание - это средство поддержания жизни, роста, развития и работоспособности человека. А рациональным питанием считают то, которое соответствует потребностям организма и производимым им энергетическим затратам. Основным принципом рационального питания является его сбалансированность и правильный режим. Для правильной организации питания необходимо определить значение для человека отдельных пищевых веществ и отчетливо представлять себе потребность в них в зависимости от возраста, профессии, климата и социально-бытовых условий [2].

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

Многочисленными научными исследованиями доказано, что для нормального функционирования организму необходимы семь основных элементов питания. Длительное отсутствие даже одного из них может привести к серьезным нарушениям здоровья. Расположим их по важности для организма [2]:

Вода. По разным теориям в сутки нам требуется от 1,5 до 3 литров воды. Не забывайте, по массе мы в основном состоим из воды, поэтому для нормальной жизнедеятельности нам не достаточно много воды.

Автором [4] особо отмечает, что надо учитывать климатические особенности региона проживания, потоотделение и испарение являются важным способом теплоотдачи в любой жизнедеятельности человека, однако большие потери жидкости могут привести к серьезным перестройкам и даже осложнениям организма. Масса тела вследствие потерь жидкости может снизиться на несколько килограммов. Всякий раз, когда потери жидкости превышают 3% от массы тела, повышается внутренняя температура тела и возрастает вероятность возникновения ситуации, угрожающая жизни.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00226

Белок. Это основной строительный материал для нашего организма. В рыбе, курице или индейке без кожи, сухих бобах и горохе высоко содержание белка и не слишком много жира. Говядина - тонкий филей, вырезка, оковалок, стейк из пашины, фарш (90-93%); телятина - эскалопы, отбивные; свинина - вырезка, ростбиф, отбивные; баранина - ножки, филейная часть, отбивная, нога и кусочки лопатки для шашлыка [2].

Углеводы. Это основное топливо для жизнедеятельности. Конечно, мы с вами всеядные и превращаем в топливо и жиры и при необходимости белки. Но наиболее подходящее топливо для нас - это углеводы. Организм не накапливает углеводы. Хлеб, каши и макаронные изделия содержат целый комплекс углеводов (а это важный источник энергии), витаминов, минералов и растительных волокон. Считается, что крахмалосодержащие продукты прибавляют вес. Однако опасность не в них, а в обычных для этих блюд добавках, содержащих большое количество жира, - сливочном масле на бутерброде, подливе к макаронам. Избегайте пищи, которая содержит много сливочного масла и сахара, а значит, и большой излишек углеводов - булочек и пирожных. Отдайте предпочтение хлебу с отрубями - он богат полезными растительными волокнами.

Жиры. Жиры очень важный элемент в нашем питании. Они выполняют функцию строительного материала в организме и функцию аккумуляции энергии. Питание не может считаться здоровым без некоторого количества жира. Тем не менее, все жиры в пище - это смесь трех типов жирных кислот насыщенных, мононенасыщенных и полиненасыщенных. Насыщенный жир есть в мясе и молочных продуктах, кокосе, пальмовом масле. Его следует ограничить до 10% калорий (что составляет примерно треть потребляемого вами жира) или меньше. Слишком большое его содержание повышает холестерин и риск сердечных заболеваний. Мононенасыщенные жиры (в оливковом и арахисовом масле) и полиненасыщенные жиры (главным образом в овощах, кукурузе, сое и в некоторых сортах рыбы) гораздо полезней.

Клетчатка. Не посредственно организмом не усваивается и в обменных процессах не участвует. Но выполняет жизненно важные функции в организме. Настоящая диета страдает хроническим недостатком клетчатки. Желательно поглощать 30-40 граммов клетчатки в день, витамины-микроэлементы, жизненно необходимые организму элементы.

Мировая статистика утверждает, что 70% смертей происходят по трем основным причинам сердечно-сосудистые заболевания, раковые заболевания,

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00226

инсульты. 50% причин, вызывающих эти заболевания, напрямую связаны с питанием. В нашем обычном питании есть избыток веществ, вредных для нашего организма, а с другой стороны, нам не хватает многих необходимых питательных веществ [2].

Согласно опубликованным статистическим данным Министерства Здравоохранения Республики Узбекистан совместно ВОЗ за 2018 г. говорится, что 46% населения страдает от высокого уровня холестерина в крови, а 31% от проблем, связанных с высоким артериальным давлением, наивысший показатель зафиксирован по уровню смертности от неинфекционных заболеваний переходит отметку в 78% [1].

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Избыток или недостаток: белка животного происхождения (мясо) витамины жиры минералы углеводы белки, незаменимые аминокислоты соль растительная клетчатка сахар вода канцерогены (вещества, образующиеся при приготовлении пищи - жарке, копчении - консерванты, удобрения, пестициды) полиненасыщенные жирные кислоты.

Многолетней практикой выработаны следующие правила рационального питания:

1. Свежеедение. Наиболее полезны свежие растения. Лежалое и подсохшее менее ценно. Нельзя оставлять приготовленную пищу даже на несколько часов. В ней начинают идти процессы брожения и гниения. Поэтому съедать ее необходимо сразу же.

2. Сыроядение. Издавна считалось, что в сырых растениях содержится наибольшая живительная сила.

3. Разнообразие пищи: чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше физиологически активных веществ поступает в организм. Это особенно важно в связи с тем, что при умственной нагрузке потребность в них увеличивается, а аппетит часто снижен.

4. Определенное чередование продуктов. Оно вытекает из предыдущего и указывает на то, что нельзя долго использовать одно и то же блюдо или продукт.

5. Сезонность питания. Весной и летом нужно увеличить количество растительной пищи. В холодное время добавить в рацион продукты, богатые белками и жирами.

6. Ограничение в пище. Исследования показывают: менее работоспособны, более подвержены усталости именно те, кто много ест.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00226

7. Максимум удовольствия от еды. Для этого, прежде всего, нужно отказаться от спешки, хотя 6ы на время приема пищи. Следует, кроме того, навсегда отказаться от привычки выяснять отношения за едой, а также читать.

8. Определенные сочетания продуктов. Есть несовместимые блюда, и это обязательно следует учитывать. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике развиваются повышенное брожение, и гниение пищи и происходит отравление образующимися вредными веществами.

9. Избегать диетических стрессов (резких смен режима питания, вызывающих значительное напряжение адаптационных механизмов), т.е. нельзя один день питаться впроголодь, а на другой есть до отвала.

Правила, по которым следует питаться:

- принимайте пищу, богатую протеинами, с низким содержанием жира три раза в день;

- никогда за один день не употребляйте более тридцати-сорока граммов жира;

- в день съедайте от двух до четырех фруктов;

- ешьте пять раз в день;

- можете, есть в любое время, когда почувствуете голод, но только пищу, состоящую из сложных углеводов;

- не наказывайте себя за то, что едите слишком много пищи с высоким содержанием натрия, если, конечно, это не противопоказано по состоянию здоровья. Крекеры содержат большое количество натрия и почти не содержат жира.

- если вы сладкоежка, изредка вы можете, есть сладости, такие как варенье, желе, низкокалорийная карамель. Это поможет вам не чувствовать себя обделенным и даст вам силы продолжать низкожировую диету.

- старайтесь съедать как минимум три чашки овощей в день.

- когда вы сбросите все лишние килограммы, раз в неделю можете, есть все, что захотите.

- приобретите справочник с указанием содержания жира в продуктах питания и старайтесь избегать жирной пищи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение можно упомянуть, что на сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого - либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горою мелочных технических проблем

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00226

человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха) (, а не ходит пешком), кушает с книгой и … А спроси у него: “Что же такое здоровье?” … Да ничего он вам на это не ответит. Забудет он про этот вопрос. А вспомнит вас (задавшего этот вопрос) только где - ни будь в кардио или онкодиспансере. Но, скорее всего, будет поздно… И начнет он рассказывать вам то же самое, что было изложено выше… Но вот вопрос: нужны ли ему теперь все его материальные ценности? Наверное, нет…

Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

REFERENCES

1. Постановление Президента РУз «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения» от 18 декабря 2018 г. www.minzdrav.uz.
2. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание - важные факторы укрепления и сохранения здоровья (с учетом пола, возраста и состояния здоровья). http://invasait.ru/product/optimalnyiy-dvigatelnyiy-rezhim-i-ratsionalnoe-pitanie-vazhnyie-faktoryi-ukrepleniya-i-sohraneniya-zdorovya-s-uchetom-pola-vozrasta-i-sostoyaniya-zdorovya.
3. Рубцова И.В., Кубышкина Т.В., Готовцева Я.В. Рациональное питание как составная часть здорового образа жизни: учебное пособие для вузов. - Воронеж: 2008. - 24 с.
4. Эрдонов О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов: учебное пособие. - Ташкент: Фан ва технология, 2012. - 96 с.
5. Эрдонов О.Л. Сердце и физическая активность, средства мониторинга подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом: монография - Карши: Насаф, 2011. -116 с.