

SAT-23-P-BFT(R)-03

PROPER NUTRITION - THE FOUNDATION OF HEALTH AND LONGEVITY

Galina Shcherbakova

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Галина Щербакова

Национальный университет пищевых технологий, Киев, Украина

E-mail: tvill@meta.ua

***Proper nutrition - the foundation of health and longevity:** The goal of research is to prove the necessity of proper nutrition, consider useful functions of water, analyze the positive and negative effects on the food organism. It was conducted the analysis of educational literature, observation, comparison of the results. It are presented options for nutrition, proved the importance of water metabolism in the body. The use of knowledge in the field of proper nutrition will form a healthy body, teach right to distribute the food throughout the day.*

***Keywords:** health, food, people, healthy body.*

ВВЕДЕНИЕ

Питание — это совокупность процессов и функций, которые определяют рост, развитие, существование и воспроизводство организма. Оно подразумевает постоянное обновление тканей, снабжение их питательными веществами, а не только накопление жира или «стимуляция» (возбуждение) жизненных сил.

Пища — это любое вещество, элементы которого, после ряда превращений, принимают участие в формировании составных частей тканей и жидкостей организма и используются им для выполнения любых его функций. Жизнь зависит от пищи. Рост, восстановление и сохранение тканей, все развитие жизненной силы — это результат питания. Все части, составляющие наш организм, все процессы обмена веществ получают снабжение через кровь, все функции организма зависят от нее как от основного поставщика необходимых веществ. В образовании крови принимают участие воздух, вода, пища и солнечная энергия, компоненты, очень важные для поддержания здоровья всех тканей и органов, для их работы [6].

Ключевая биологическая функция питания — восполнение органических и элементарных ресурсов, необходимых для деления клеток, регенерации тканей и синтеза критически важных органических компонентов для ежесекундной деятельности организма [5].

ИЗЛОЖЕНИЕ

Наука о питании, помимо сведений о химии, биологии, биохимии и физиологии питания, использует следующие методы:

- исследование связи между статистическими данными о потреблении населением пищевых продуктов и состоянием здоровья людей;
- сопоставление показателей здоровья людей, проживающих в разных странах и отличающихся характерными особенностями питания;
- многолетние наблюдения за развитием заболеваний в больших группах людей, ведущих дневники своего питания;
- опросы людей, заболевших сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком и другими болезнями, о характере их питания и сопоставление полученных данных с данными опросов здоровых людей того же пола, возраста, профессии;
- исследования состояния здоровья людей, придерживающихся по тем или иным мотивам каких-то специфических систем питания (вегетарианства и др.);

• исследования воздействия пищевых рационов и биодобавок к пище на обмен веществ у добровольцев с обязательным наличием контрольных групп;

• биохимические исследования связи питания с развитием болезней;

• моделирование на животных воздействия пищи на развитие болезней.

Параллельно с научной, доказательной, медициной тем не менее существует так называемая альтернативная медицина. Обращение к ней отдельных групп населения обусловлено традициями общества, недоступностью современной высокотехнологичной медицины, а порой и всякого рода предрассудками [3].

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50—55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18—20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8—10 % — от здравоохранения[4].

Для еды предпочтительна простая пища. Если пища сложная, внимание разбрасывается на несколько вкусов и запахов, что не способствует глубокому осознанию пищи и её качественному усвоению. Если пища простая, состоит из одного-двух компонентов, происходит концентрация на определённом вкусе и обеспечивается более полное усвоение энергий.

Опыт показывает, что при употреблении в один приём одного вида пищи мы едим меньше. Например, одной морковки или одного яблока достаточно для насыщения.

Но если мы съедаем два вида овощей, например морковь и яблоки, нам хочется съесть в два раза больше.

Разнообразие – толчок к прожорливости. Обилие продуктов в один приём осложняет процесс пищеварения. Простая еда усваивается лучше и с наименьшей нагрузкой на организм.

Пища имеет питательную ценность, которая определяется содержанием белков, жиров и углеводов. Условно мы рассматриваем четыре группы пищевых веществ:

• белковые (животного и растительного происхождения) – мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты, бобовые, соя, грибы, орехи, семечки;

• углеводные (обработанная растительная) – мучные изделия, хлеб, крупы, картофель, варёные овощи, варенье, сахар, конфеты, мёд;

• живые растительные – сырые фрукты, сырые овощи, ягоды, зелень;

• жировые (животного и растительного происхождения) – животные жиры, сливочное, подсолнечное, кукурузное, оливковое, горчичное масла и пр.

Все указанные продукты, кроме рафинированных – прошедших специальную обработку, содержат и белки, и углеводы, и даже жиры в определённых процентных соотношениях. Например, в хлебе есть и белки, и углеводы, а в орехах – белки, углеводы, жиры и т. д. Учитывая, что разная пища для лучшего переваривания требует специфической среды, в период оздоровления рекомендуется соблюдать раздельное питание [1].

Развитие науки позволяет нам сформулировать следующие положения, касающиеся потребностей в пище:

• необходимую для жизнедеятельности энергию человек может получить только с пищей; рассказы о подпитке энергией непосредственно «от солнышка», некой энергией космоса или некой «биоэнергией» — это мифы, приводившие их почитателей к болезням, а иногда и к смертельному исходу; необходимая для человека энергия заключена в химических структурах органических пищевых веществ;

• организм человека нуждается в поступлении с пищей органических веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и др.), солей и воды;

- пищевые вещества (как органические, так и минеральные) должны быть сбалансированы между собой применительно к потребностям организма, то есть представлены в определенных соотношениях;

- сбалансированность пищи человека достигается (в отличие от питания некоторых животных) за счет включения в пищевой рацион продуктов разных групп; нет единственного продукта, способного обеспечить нас всеми необходимыми веществами;

- пища человека должна соответствовать генетическим особенностям организма и имеющемуся набору ферментов;

- не существует «идеального» рациона, пригодного всем; состав пищи и соответственно набор и количество пищевых продуктов должны отвечать индивидуальным особенностям организма;

- потребность человека в пищевых веществах и энергии зависит от возраста, пола и характера выполняемой работы, а также от состояния здоровья;

- детский организм нуждается в специфическом наборе продуктов и определенной в зависимости от возраста консистенции пищи;

- расход организмом пищевых веществ и энергии должен уравниваться их поступлением с пищей; с возрастом потребность взрослого человека в пище снижается.

- организм человека нуждается в поступлении ряда органических веществ в готовом виде (витамины, некоторые аминокислоты и полиненасыщенные жирные кислоты), так как не способен синтезировать их из других веществ пищи; разнообразие пищи помогает получить набор необходимых веществ;

- человек нуждается в волокнистой пище (пищевые волокна зерновых, бобовых, овощей, фруктов); стремление удалить их из пищи приводит к болезням;

- воздействие пищи может усилить или ослабить работу систем организма;

- усиление под действием пищи одних функций может сопровождаться ослаблением других; человек поставлен природой перед выбором целей питания: ему приходится решать, какую из функций усилить и чем можно поступиться;

- пища должна быть безопасной, а применяемые кулинарные приемы ее обработки не должны вредить человеку;

- работа организма подчинена биологическим ритмам — следуя им, человек должен соблюдать режим питания [3].

Вода является универсальным растворителем. Она участвует в процессе регулирования всех функций организма. Благодаря достаточному количеству воды обеспечивается доступ переносимых водой элементов (питательных и химических веществ, гормонов) к наиболее важным органам. Достигая обезвоженных клеток, вода запускает жизненно важные химические и физические процессы.

Употребляя достаточное количество воды, мы обеспечиваем хороший жидкостный обмен. Если у вас наблюдается нарушение водного обмена, то, скорее всего причиной тому соль. Переносить натрий наш организм может только в малых количествах. Чем больше мы употребляем соли, тем больше требуется воды, чтобы ее растворить. Поэтому, чтобы избавиться от лишней соли, нужно больше пить. Всю остальную работу возьмут на себя почки.

Ваш организм нуждается минимум в шести—восемью стаканах воды в день.

Алкоголь, кофе, чай и содержащие кофеин напитки не заменяют воду.

Оптимальное время приема воды (в результате клинических наблюдений за больными с язвой желудка): стакан — за полчаса до еды (завтрака, обеда и ужина) и стакан — через два с половиной часа после еды. Это самый минимум воды, необходимый организму. После обильной трапезы и перед сном рекомендуется выпивать еще по стакану воды.

Жажда нужно удовлетворять сразу же, как только она возникает. Чем больше воды вы пьете, тем активнее становится механизм жажды. Организм начинает просить вас пить больше положенного минимума.

Приспосабливая прием воды к еде, вы предотвращаете концентрирование крови в результате поступления пищи. Когда кровь становится концентрированной, она поглощает воду из близкорасположенных клеток.

Вода — это самое дешевое лекарство для обезвоженного организма. Так же как обезвоживание со временем приводит к возникновению серьезных заболеваний, регулярное и правильно рассчитанное употребление воды поможет предотвратить развитие тех болезней, которые повергают в ужас современное общество [2].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понадобились многие десятки лет доскональных исследований в области физиологии, чтобы прийти к тем выводам, которые полностью подтверждают положения о питании, основанном на правильном сочетании различных продуктов. Хотя на самом деле, возможно, следовало бы просто присмотреться к окружающему нас миру, чтобы увидеть, каким должно быть естественное питание человека, являющегося неотъемлемой частью природы.

Большинство животных едят обычно очень однообразную пищу. Хищные животные не употребляют углеводов с протеинами, а также кислоты с протеинами. Белка, грызущая орехи, ест только орехи и не принимает с ними в одно время никакой другой пищи. Птицы едят насекомых в одно время дня, а зерна — в другое. Ни одно животное в естественных условиях не имеет перед собой такого разнообразия различной пищи, как цивилизованный человек. Первобытный человек ел просто — как животное.

Когда, следуя тем же правилам, мы сочетаем нашу пищу должным образом и не едим ее без разбору, то обеспечиваем ее усвоение лучше и более эффективно. Ведь мы не получаем пользы от пищи, которая не усваивается. Есть и в то же время портить пищу в пищеварительном тракте — напрасная трата продуктов. Но еще хуже то, что испорченная пища приводит к образованию ядов, которые очень вредны. Поэтому правильное сочетание пищи, помимо лучшего ее усвоения, защищает нас от отравления ядами.

Когда страдающие аллергией научатся правильно сочетать продукты питания, исчезнут многие случаи пищевой аллергии. Это же произойдет и со многими другими болезнями, истинные причины которых кроются в неразумной комбинации абсолютно несовместимых продуктов. При ненормальном пищеварении в кровеносный поток попадают не питательные вещества, а яды. Полностью усвоенные питательные вещества ядами быть не могут.

Перейдя к естественному питанию, с младенчества приучая к нему своих детей, мы сможем приблизиться к заветной цели человечества — полноценной жизни без болезней [6].

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Баранова С.В. (2010), Питание, Единение, 2010.
- [2] Batmanghelidj F. (2001), Your body's many cries for water, M 2nd ed, Global Health Solutions, Inc., Vienna.
- [3] Конышев В. (2014), Здоровая пища — поиски идеала. Есть ли золотая середина в запутанном мире диет, Москва.
- [4] Е. И. Гусев, А. Н. Коновалов, В. И. Скворцова, А. Б. Гехт (2009), Неврология: национальное руководство, ГЭОТАР-Медиа.
- [5] Монастырский К. (2002), Функциональное питание, Нью-Йорк.
- [6] Шелтон Г. (2009), Жизнь по правилам здоровья. Раздельное питание – основа долголетия, Вектор, Санкт-Петербург.

Для контактов:

Щербакова Галина Дмитриевна: Национальный университет пищевых технологий: ул. Владимирская 68, г. Киев, 01601, Украина. E-mail: tvill@meta.ua