



Здоровое рациональное питание

Гирин Сергей
Ученик 11а класса
МОУ СОШ №7 г. Апатиты

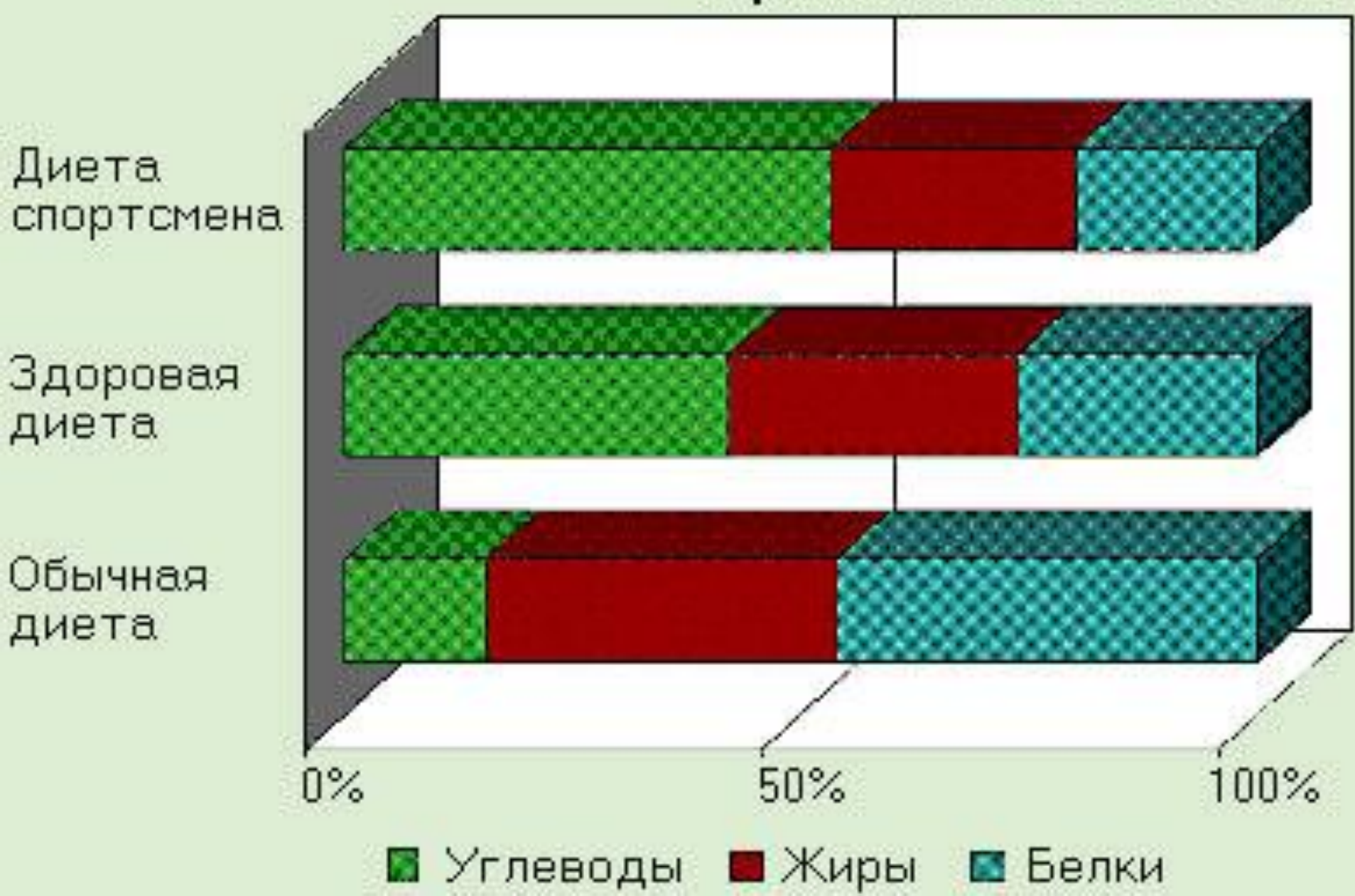


Актуальность проблемы



- Структура питания претерпевает значительные изменения в сторону уменьшения потребления наиболее ценных пищевых продуктов. Повседневный рацион большинства россиян это «пища бедняков» - углеводисто-жировая, с недостаточным количеством животного белка, дефицитом витаминов, микроэлементов. Наиболее характерными причинами дисбаланса рационов питания являются большое потребление хлеба и хлебобулочных изделий, картофеля, жиров животного происхождения, недостаточное потребление основных источников полноценного животного белка (мясо, рыба, молоко, яйца), растительных масел, свежих овощей и фруктов. В результате не удовлетворяется физиологическая потребность в пищевых веществах.

Соотношение питательных веществ в различных диетах





Основные элементы рациона здорового питания

Нутриенты	Функции	Источники
Углеводы	Главный источник энергии, повышающий и поддерживающий уровень гликогена	Фрукты, хлеб, макаронные изделия, картофель, рис
Жиры	Концентрированный источник энергии, повышающий выносливость	Сливочное и растительное масло, жареная пища
Протеин	Способствует восстановлению мышечной ткани	Мясо, рыба, яйца, молочные продукты, орехи, соя
Вода	Предотвращает обезвоживание организма	Вода, содержащаяся в пищевых продуктах и напитках
Витамины и минералы	Необходимые компоненты множества биохимических реакций в организме	Овощи, фрукты, молочные продукты и др.
Клетчатка	Важный компонент поддержания многих функций организма	Злаки, овощи, фрукты



Белки

- Взрослому человеку в нормальных условиях требуется 1,3 –1,4 г белка на 1 кг массы тела, а при физической работе 1,5 г и более. Это составляет 96-132 г в сутки для мужчин и 82-92 г для женщин. Спортсменам требуется в среднем 2,0-2,5 и до 3,2 г в зависимости от вида спорта. Детям в отличие от взрослых, в возрасте 7-12 лет необходимо 2,5-3,0 г белка на 1 кг массы тела, в возрасте 12-16 лет – 2 г. Детям-спортсменам 11-13 лет – 3 г белка, а подросткам 2-2,5 г.





Жиры



- Жировая часть рациона складывается из собственно жировых продуктов (масла, маргарин, животные жиры) и «скрытого» жира, содержащегося во всех других продуктах. Наибольшее количество содержится в готовых продуктах – вареные и копченые колбасы, сардельки, сосиски, сыры, сметана, сливки, сырковые массы, копчености, кондитерские изделия, сдобное печенье, мороженое, торты с кремом, которое составляет до 50% жира в рекомендуемых продуктовых наборах.
- Суточная потребность спортсменов в жирах составляет 1,5-2,4 г на 1 кг массы тела.



Углеводы

- Углеводы - основной источник энергии. Они подразделяются на простые (моно- и дисахариды) и сложные – полисахариды. К моносахаридам относятся – глюкоза (виноградный сахар), фруктоза (мед, фрукты), галактоза (содержится в молочном сахаре). К дисахаридам – сахароза (сах. свекла и сах. тростник) = сахароза + фруктоза; лактоза (молочный сахар) Бытующее среди спортсменов мнение, что употребление большого количества сахара способствует повышению работоспособности ошибочно.





Витамины в рационе здорового питания



- Витамины практически не синтезируются в организме и должны поступать с пищей, однако зачастую они содержатся в продуктах питания в незначительных количествах или легко разрушаются при неправильном и длительном их хранении, тепловой обработке, высушивании, консервировании. Общими признаками гиповитаминозов являются повышенная утомляемость, раздражительность, снижение сопротивляемости к заболеваниям и степень проявлений зависит от степени имеющегося дефицита.



Требования к здоровому питанию

- режим и дробность (5-7 раз в день),
- наличие 3-х разового горячего питания,
- сбалансированность рациона по основным пищевым веществам и энергии (в зависимости от вида спорта и характера деятельности, состояния здоровья, поставленных задач). Ежедневно в рационе питания должны присутствовать мясо, рыба, птица, молочные каши, яйца, кисломолочные продукты, сыр, творог, свежие фрукты, зелень, овощи, растительное и сливочное масло, хлеб, соки,
- кулинарная и технологическая обработка и приготовление блюд с максимальным сохранением биологической ценности продуктов.