

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования №44 имени Маршала Советского Союза Г.К.Жукова»  
Муниципальное образование город Тула

Областной конкурс учебно-исследовательских работ, обучающихся  
«Здоровая еда-здоровый организм»

Номинация: «Наш приоритет-сильный иммунитет»

УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА  
на тему:  
«Важность рационального питания для здоровья»

Выполнила:  
Пушистова Мария Алексеевна  
Научный руководитель:  
Педагог-организатор  
Минаева Марина Николаевна

## Оглавление

Аннотация.....	3
Введение .....	3
Питание и здоровье .....	4
Основные принципы рационального, сбалансированного питания.....	6
Питание в профилактике и лечении болезней.....	9
Заключение.....	11
Список литературы.....	12

## Аннотация

Работа выполнена на 12 страницах. Исследование проводилось на основании пяти литературных источников. Суть исследования – это вычленение самого главного из используемых источников, что поможет читателю работы, понять непосредственную связь питания и здоровья, разобраться с основными принципами рационального питания и их влиянием на здоровье.

## Введение

В настоящее время актуальной становится проблема повышения культуры питания, с тем чтобы рацион питания отвечал энергетическим затратам и физиологическим нуждам организма. Рациональное питание - это питание «умное», так как наименование произошло от латинского слова «Rationalis», что означает «Умный».

Рациональное питание должно быть полноценным, многообразным по продуктам и видам блюд, сбалансированным по компонентам, в зависимости от возраста человека, вида его деятельности и состояния здоровья, и, наконец, вкусным. Правильное разумное питание и его значение для здоровья человека нелегко переоценить: подобное питание отвечает здоровому образу жизни и не вредит человеку.

Рациональное применение пищевых продуктов любым человеком, исключение переедания и недоедания, поможет многим укрепить здоровье. Рациональное питание представляется неотъемлемым компонентом здорового образа жизни.

Правильное питание представляет не исключительно биологическую, но и социально-экономическую и даже политическую проблему.

Цель исследования: Изучить влияние правильного питания на формирование здорового образа жизни.

Задачи исследования:

Установить связь между правильным питанием и здоровьем

Выявить основные принципы рационального питания

Изучить методы профилактики и лечения болезней по средствам питания

Сроки проведения исследования: 20 марта 2023 -29 марта 2023

## Питание и здоровье

С древних времен люди понимали большую значимость питания для здоровья. Мыслители античности Гиппократ, Цельс, Гален и иные посвящали целые трактаты лечебным свойствам разнообразных вариантов еды и осмысленному ее потреблению. Выдающийся ученый Востока Абу Али Ибн Сина (Авиценна) полагал пищу источником здоровья, силы, бодрости. Мечников полагал, что люди заблаговременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, сможет существовать 120—150 лет.

Питание гарантирует главнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, требуемую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности. Обновление клеток и тканей также протекает вследствие поступлению в организм с пищей «пластических» веществ — белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Наконец питание — агрегат создания ферментов, гормонов и прочих регуляторов обмена веществ в организме.

Для поддержания хорошего процесса энергетических, пластических и каталитических процессов организму необходимо определенное количество всевозможных пищевых веществ. От характера питания зависит обмен веществ в организме, устройство и функции клеток, тканей, органов. Здоровье и питание непосредственно взаимосвязаны. Вещества, прибывающие в организм с пищей, воздействуют на наше душевное состояние, эмоции и физическое здоровье. От качества питания во многом зависит наша физическая энергичность или пассивность, радость или подавленность.

И не зря древние говорили, что «человек — есть то, что он ест». Все, что мы из себя представляем - наш внешний вид, состояние кожи, волос и т. — обусловлено совокупностью разнообразных веществ, из которых состоит наше тело.

Так, например, в теле человека весом 75 кг соотношение химических элементов (в кг) приблизительно следующее:

Углерод — 18  
 Кальций — 1,6  
 Калий — 1,3  
 Водород — 6  
 Хлор — 0,7  
 Фосфор — 0,8  
 Натрий — 1,2  
 Йод — 0,1  
 Азот — 4  
 Сера — 1,6  
 Кремний — 0,5  
 Фтор — 1.  
 Кислород — 35,5

Магний —1,4

Железо —0,8

Марганец – 0,2

Эти химические соединения, поступая в основном с пищей, сформировывают белки, жиры, углеводы, витамины, ферменты, гормоны и т., а в итоге мы получаем мышцы, органы, кожу, волосы и т.

В последние годы ученые обнаружили немало нового о воздействии еды на наше настроение. Например, недостаток ниацина в питании инициирует депрессивное состояние, то же самое случается при пищевых аллергиях, невысоком содержании сахара в крови, слабой работе щитовидной железы (часто это случается из-за недостачи йода в пище).

Правильное питание, с учетом условий жизни, труда и быта, гарантирует постоянство внутренней среды организма человека, деятельность всевозможных органов и систем и, подобным образом, представляется незаменимым условием превосходного здоровья, правильный развития, высочайшей работоспособности.

Неправильное питание существенно сокращает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, в том числе и инфекционного происхождения, так как ослабленный организм подвержен любому негативному воздействию. Например, избыточное питание, особенно в сочетании с нервно-психическим напряжением, малоподвижным образом жизни, потреблением алкогольных напитков и курением, может привести к возникновению многих заболеваний.

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) к числу заболеваний, связанных с избыточным питанием, отнесены атеросклероз, ожирение, желчнокаменная болезнь, подагра, сахарный диабет и полиостеоартроз. Переедание зачастую бывает фактором заболеваний органов кровообращения.

Они вызывают поражение сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем, резко снижают работоспособность и устойчивость к заболеваниям, сокращающая продолжительность жизни в среднем на 8-10 лет.



## Основные принципы рационального, сбалансированного питания

В течение всей жизни в организме человека непрерывно совершается обмен веществ и энергии. Источником необходимых организму строительных материалов и энергии являются питательные вещества, поступающие из внешней среды в основном с пищей. Если пища не поступает в организм, человек чувствует голод. Но голод, к сожалению, не подскажет, какие питательные вещества и в каком количестве необходимы человеку. Мы часто употребляем в пищу то, что вкусно, что можно быстро приготовить, и не очень задумываемся о полезности и доброкачественности употребляемых продуктов.

Принципами рационального питания являются:

- 1) соответствие энергоценности пищи, поступающей в организм человека, его энергозатратам;
- 2) поступление в организм определенного количества пищевых веществ в оптимальных соотношениях;
- 3) правильный режим питания;
- 4) разнообразие потребляемых пищевых продуктов;
- 5) умеренность в еде.

Неблагоприятные последствия избыточного питания на фоне малой физической нагрузки позволяют считать, что одним из основных принципов рационального питания при интеллектуальном труде должно быть снижение энергетической ценности питания до уровня производимых энергетических затрат или повышение физической нагрузки до уровня калорийности потребляемой пищи. Питание, характеризующееся оптимальным соотношением пищевых веществ, называется сбалансированным.

Сбалансированное питание предусматривает оптимальное для организма человека соотношение в суточном рационе белков, аминокислот, жиров, жирных кислот, углеводов, витаминов.

Согласно формуле сбалансированного питания, соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1 : 1,2 : 4,6. При этом количество белков в составе рациона равняется 11 — 13 % суточной энергоценности, жиров — в среднем 33 % (для южных районов — 27 — 28 %, для северных — 38 — 40 %), углеводов — около 55 %.

Источниками пищевых веществ являются продукты питания животного и растительного происхождения, которые условно разделяют на несколько основных групп.

Первая группа включает молоко и молочные продукты (творог, сыры, кефир, простоквашу, ацидофилин, сливки и др.); вторая — мясо, птицу, рыбу, яйца и изготовленные из них продукты; третья — хлебобулочные, макаронные и кондитерские изделия, крупы, сахар, картофель; четвертая — жиры; пятая — овощи, фрукты, ягоды, зелень; шестая — пряности, чай, кофе и какао. Каждая группа продуктов, являясь уникальной по своему

составу, участвует в преимущественном снабжении организма определенными веществами.

Поэтому одним из основных правил рационального питания является разнообразие. Даже во время поста, используя широкий ассортимент растительных продуктов, можно обеспечить организм практически всем необходимым.

В понятие режима питания входят кратность и время приема пищи в течение дня, распределение ее по энергоценности и объему. Режим питания зависит от распорядка дня, характера трудовой деятельности и климатических условий. Для нормального пищеварения большое значение имеет регулярность приема пищи. Если человек принимает пищу всегда в одно и то же время, то у него вырабатывается рефлекс на выделение в это время желудочного сока и создаются условия для лучшего переваривания ее. Необходимо, чтобы промежутки между приемами пищи не превышали 4—5 ч. Наиболее благоприятно четырехразовое питание. При этом на завтрак приходится 25 % энергоценности суточного рациона, на обед — 35 %, на полдник (или второй завтрак) — 15 %, на ужин — 25 %.

Многолетней практикой выработаны следующие правила рационального питания.

1. Свежедение. 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. Сыроедение. 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.
7. Максимум удовольствия от еды. Для этого, прежде всего, нужно отказаться от спешки, хотя бы 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.



## Питание в профилактике и лечении болезней

Пищевой фактор играет важную роль не только в профилактике, но и в лечении многих заболеваний. Специальным образом организованное питание, так называемое лечебное питание - обязательное условие лечения многих заболеваний, в том числе обменных и желудочно-кишечных.

Лекарственные вещества синтетического происхождения в отличие от пищевых веществ являются для организма чужеродными. Многие из них могут вызвать побочные реакции, например, аллергию, поэтому при лечении больных следует отдавать предпочтение пищевому фактору.

В продуктах многие биологически активные вещества обнаруживаются в равных, а иногда и в более высоких концентрациях, чем в применяемых лекарственных средствах. Вот почему с древнейших времен многие продукты, в первую очередь овощи, фрукты, семена, зелень, применяют при лечении различных болезней.

Многие продукты питания оказывают бактерицидные действия, подавляя рост и развитие различных микроорганизмов. Так, яблочный сок задерживает развитие стафилококка, сок граната подавляет рост сальмонелл, сок клюквы активен в отношении различных кишечных, гнилостных и других микроорганизмов. Всем известны антимикробные свойства лука, чеснока и других продуктов. К сожалению, весь этот богатый лечебный арсенал не часто используется на практике.

Белки имеют исключительное значение в жизнедеятельности организма. Без них невозможны жизнь, рост и развитие организма. Это пластический материал для формирования клеток и межклеточного вещества. Белки входят в состав гормонов, иммунных тел, ферментов. Они участвуют в обмене витаминов, минеральных веществ, в доставке кровью кислорода, липидов, углеводов, витаминов, гормонов, лекарственных веществ.

Наиболее ранним проявлением белковой недостаточности является снижение защитных свойств организма по отношению к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. При недостатке белков нарушаются процессы пищеварения, кроветворения, деятельность эндокринных желез, нервной системы, тормозятся рост и развитие организма, уменьшается масса мышц, печени, возникают трофические нарушения кожных покровов, волос, ногтей.

Жиры снабжают организм энергией, полиненасыщенными жирными кислотами, фосфолипидами (лецитинами), стеринами. Недостаточное поступление их в организм может привести к нарушению функции центральной нервной системы, заболеванию кожи, почек, органа зрения, снижению сопротивляемости организма.

Углеводы являются основным источником энергии. Они необходимы для обеспечения обмена веществ. Углеводы выполняют и пластическую роль, так как входят в состав клеток и тканей, стимулируют усвоение белков, способствуют нормальной деятельности печени, мышц, нервной системы, сердца и других органов.

Витамины обеспечивают нормальное течение биохимических и физиологических процессов в организме, являясь биологическими регуляторами обмена веществ и входя в состав ферментов.

Минеральные вещества имеют жизненно важное значение для организма человека и, наряду с другими пищевыми компонентами, являются обязательной составной частью рациона питания. Они играют большую роль в пластических процессах, входят в состав всех тканей организма, особенно костной ткани.

Но теперь появилась новая опасность - химическое загрязнение продуктов питания. Появилось и новое понятие - экологически чистые продукты.

Очевидно, каждому из нас приходилось покупать в магазинах крупные, красивые овощи и фрукты, но, к сожалению, в большинстве случаев, попробовав их мы выясняли, что они водянистые и не отвечают нашим требованиям относительно вкуса. Такая ситуация происходит, если сельскохозяйственные культуры выращиваются с применением большого количества удобрений и ядохимикатов. Такая сельскохозяйственная продукция способна иметь не только плохие вкусовые качества, но и быть опасной для здоровья.

## Заключение

Рациональное питание – это, прежде всего, правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей. Питание является привычкой, которой можно управлять. Какие же факторы влияют на формирование этой привычки?

Их достаточно много и вот основные из них:

1. Психологические - личные пристрастия к той или иной пище, семейные пищевые традиции, жизненная философия (отношение к вегетарианству).
2. Географо-экологические – производство продуктов питания и климат, традиционные с/х культуры.
3. Физиологические – рост, развитие организма, степень двигательной активности, необходимость соблюдения диеты по состоянию здоровья.

Очень важно обращать внимание на формирование и воспитание рациональных пищевых привычек с раннего возраста, чтобы в зрелом возрасте проблем со здоровьем, связанных с питанием, у человека уже не возникало.

Само здоровье ничем не является без его содержания, без диагностики здоровья, средств его обеспечения и практики обеспечения здоровья. К наиболее важным средствам обеспечения здоровья относят и правильное рациональное питание. Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека.

Нерациональное питание является одной из главных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ.

Большой выбор пищевых продуктов и различные их комбинации с учетом особенностей кулинарной обработки позволяют организовать питание здорового и больного человека с учетом максимальной его сбалансированности, профилактической направленности и лечебного воздействия.



### Список использованной литературы

1. Донченко Л. В., Надыкта В. Д. Безопасность пищевой продукции. - М.: Пищепромиздат, 2001.
2. Лифляндский В.Г., Закревский В.В., Андропова М.Н. Лечебные свойства пищевых продуктов. – М.: Терра, 1996.
3. Малахов Г. П. Целительные силы. - СПб., 1994.
4. Популярно о питании. / Под ред. А.И. Столмаковой. – Киев, "Здоровья", 1990.
5. Рациональное питание / Смоляр В.И. – Киев: Наук. думка, 1991.
6. <http://www.vashaibolit.ru/429-racionalnoe-pitanie-i-ego-znachenie-dlya-zdorovya-cheloveka.html>