

Законы здорового питания

Продолжаем работу с целью привлечь внимание общественности к здоровому образу жизни и к здоровому питанию.

В настоящее время значительная часть населения, к сожалению, недостаточно подготовлены к восприятию научно обоснованных принципов здорового образа жизни и питания.

В первую очередь, рассмотрим **два закона**, лежащих в фундаменте здорового питания. Несоблюдение этих законов неминуемо наказывается: приводит к потере здоровья, развитию различных заболеваний.

Какие же это законы? В чем их суть?

Закон первый: предполагает необходимость соответствия энергетической ценности (калорийности) суточного рациона суточным энергозатратам человека.



Любое достаточно длительное и серьезное отклонение от требований этого закона обязательно приводит к развитию заболеваний: недостаточное получение с пищей энергии – это быстрое истощение организма, нарушение функций всех систем и органов и, наконец, к смерти. Избыточное потребление энергии неминуемо и достаточно быстро приводит к появлению избыточной массы тела и ожирению с целым букетом таких серьезных заболеваний, как сердечно-сосудистые, сахарный диабет и опять таки к ранней смерти. Закон строг, но это закон!!! Именно поэтому выполнять его обязан каждый человек. Сделать это не очень сложно: обзаведитесь напольными весами, которые ежедневно будут показывать Вам Ваш вес; использование зеркала позволит Вам следить за формами Вашей фигуры и, наконец, размер одежды будет также демонстрировать Вам необходимость снижения или повышения калорийности суточного рациона.

Значительно более сложно соблюдать требования **второго закона науки о питании**. Он гораздо более наукоемкий и предполагает необходимость обеспечения **соответствия химического состава суточного рациона человека его физиологическим потребностям в пищевых и минорных биологически активных веществах.**



С пищей, помимо энергии, организм человека должен получать десятки, а возможно и сотни пищевых и минорных биологически активных соединений. Причем большинство из них в суточном рационе должны находиться в определенном соотношении друг с другом. Именно из этих соединений организм строит свои клетки, органы и ткани. А минорные биологически активные вещества обеспечивают регуляцию обменных процессов. За счет именно этих свойств пища в составе правильно составленного суточного рациона обеспечивает высокую физическую и умственную работоспособность, повышение иммунитета и адаптивных возможностей человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды физической, химической или биологической природы.

Несмотря на то, что наука о питании (нутрициология) очень быстро и активно развивается во всех экономически процветающих государствах, она, тем не менее, пока не позволяет нам ученым ответить на все вопросы о взаимосвязи питания и здоровья. Вот, к примеру, только в последние два десятилетия выявлена особая роль минорных биологически активных соединений пищи в обеспечении здоровья человека. Полученные в этом направлении данные позволили ученым подойти к нормированию суточного потребления большого числа таких соединений. В 2004 г в России впервые в мире были разработаны и утверждены «Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ», в 2008 г на основе новых данных ряд из этих соединений уже включено в новые «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения России»

Хотелось бы напомнить нашим уважаемым читателям о том, что организм человека, за редким исключением, практически не создает запасов этих пищевых и биологически активных соединений. Все поступающее в организм вещества немедленно используется по назначению. Ведь все мы знаем, что ткани и органы человека в течение всей жизни ни на секунду не прекращают свою активную деятельность. Их ткани постоянно обновляются. И поэтому необходимые элементы должны в полном ассортименте и необходимом количестве постоянно поступать в организм с пищей. Природа позаботилась о нас, создав весьма широкий ассортимент растительной и животной пищи.

Питание должно быть максимально разнообразным. Чем более разнообразен, не монотонен набор пищевых продуктов нашего рациона, тем больший набор необходимых веществ для нормального функционирования получит наш организм, тем больше гарантий для обеспечения здоровья.

В принципе это вполне было возможным обеспечить, когда энерготраты человека составляли 3500 ккал/сут и выше. Проблема решалась за счет больших объемов потребляемой пищи. Однако в послевоенные годы научно-техническая революция вторглась в жизнь человека. В результате он практически полностью был освобожден от физического труда. А в последние годы по различным причинам, в особенности в России, население перестало заниматься и спортом. Эти изменения привели к тому, что в настоящее время суточная потребность человека в энергии существенно снизилась и в большинстве случаев редко превышает 2400 ккал/сут. Естественно снизилось и потребление пищи. И если этот небольшой ее объем позволяет удовлетворить суточную потребности человека в энергии и основных пищевых веществах, то для витаминов, микроэлементов биологически активных веществ характерен выраженный (20-50%) дефицит.

Этим самым человек поставлен перед дилеммой: есть меньше, чтобы иметь стройную фигуру, но при этом будет формироваться дефицит пищевых и минорных биологически активных соединений. В результате – потеря здоровья и болезнь. Или есть больше, но это приведет к возрастанию веса, ожирению, сердечно-сосудистым и другим заболеваниям.

Что же делать? Как перейти от непонятных химических формул к так нами любимым и всеми понятным пищевым продуктам и блюдам. И, естественно, к таким из них, которые были бы современны, отвечали нашим традициям, религиозным и иным убеждениям и в то же время, чтобы их рецептура и технологии приготовления полностью соответствовали современным научно обоснованным требованиям.



Мы уже отмечали выше то, что перечень необходимых человеку химических соединений исчисляется десятками и сотнями, а перечень пищевых продуктов и блюд по существу бесконечен. Имея в руках «Таблицы химического состава пищевых продуктов и блюд», простейший компьютер – и вот нам уже открывается возможность составления разнообразных рационов на день, неделю или месяц, которые соответствовали бы требованиям и первого и второго законов науки о питании, учитывали бы наши вкусовые привязанности к определенным видам пищи. Этот момент очень важен. Мы не должны быть привязаны к конкретным продуктам, и всему что мы видим на прилавках. Таким образом, при наличии знаний можно составить научно обоснованный рацион.

Любые рекомендации должны использоваться как некий подход к составлению своего собственного рациона питания.