

**Краснопрошина Е. В., Изотова П.**

## **ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

**Научный руководитель преп. Левашова С. А.**

*Кафедра белорусского и русского языков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Цель работы – проанализировать как питание влияет на состояние организма человека, обратить внимание на советы ВОЗ по улучшению питания человека.

Гиппократ – древнегреческий целитель, врач и философ, вошедший в историю как «отец медицины», говорил, что «большая часть болезней происходит от того, что мы вводим вовнутрь себя. Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болеешь». На сегодняшний день слова известного целителя являются актуальными, так как большинство людей не включают в свой рацион питания полезные продукты для поддержания здоровья. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выдвинула несколько советов по здоровому питанию с целью предотвратить неправильное питание во всех формах и для того, чтобы меньше людей страдали от различных заболеваний, например, диабета, болезни сердца, алкоголизма и других. Правильное питание – это ключ к хорошему здоровью. Ни один продукт питания не может содержать много питательных веществ, которые необходимы нашему организму, поэтому в рацион питания нужно включать широкий ассортимент полезных продуктов.

Плохое питание и недостаточная физическая активность – основные факторы риска здоровья. При нерегулярном приеме пищи появляются проблемы с пищеварением. В развитых странах до 30-40% населения относятся к списку людей, жалующихся на болевые ощущения в области желудка, вздутие живота (метеоризм), изжогу, тошноту. Результаты исследований показывают, что каждый четвертый человек именно с этой проблемой обращается к врачу. Недостаток физической активности также влияет на здоровье человека, и проявляется это в избытке веса, появлении чувства лени. Ведь большинство людей выбирают передвижение на автомобилях, электроскутерах, мотоциклах, вместо того, чтобы прогуляться пешком. Поколение молодого возраста предпочитает проводить свое свободное время дома, сидя за телефоном, компьютером, телевизором, что также влияет на здоровье.

В настоящее время люди включают в свой рацион питания продукты с большим содержанием калорий, жиров, сахаров. Небольшой процент жиров должен быть в рационе у каждого человека, но избыток приводит к таким заболеваниям, как ожирение, инсульт, к заболеваниям сердечно-сосудистой системы и другим. Но самым большим риском для здоровья человека являются промышленно производимые трансжиры. При большом употреблении этих жиров на 30% увеличивается шанс обрести сердечно-сосудистые заболевания.

Для устранения данных проблем специалисты ВОЗ предложили четкие советы с целью улучшить рацион питания, способствующий укреплению здоровья людей разных возрастов. Помимо основных продуктов питания нужно включать в свой рацион бобовые, фрукты, овощи, мясо, рыбу, молочные продукты. Также необходимо употреблять пищу в определенное время. Готовить еду желательно на пару или отваривать, реже использовать жарку. Нужно употреблять меньше соли, сократить употребление насыщенных жиров, ограничить потребление сахара, избегать употребления алкоголя.

Подводя итог вышесказанному, необходимо отметить, что правильное питание увеличивает продолжительность жизни людей, предотвращает появление различных заболеваний и в целом сохраняет работоспособность человека.