

Алейникова В. А., Гончарик К. И.

ФАКТОР ПИТАНИЯ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Научный руководитель ст. преп. Ермакова О. А.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Здоровый образ жизни – это гармоничное сочетание физического и психического благополучия, достигаемое через осознанные повседневные привычки и выбор. Он включает в себя физическую активность, сбалансированное питание, поддержание психического здоровья, управление стрессом и достаточный отдых. Правильное питание является основой для поддержания остальных составляющих, так как дает организму энергию. Правильное питание подразумевает употребление сбалансированной диеты, богатой белками, овощами, цельнозерновыми продуктами и здоровыми жирами. Исключение или ограничение употребления обработанных продуктов, сахара и насыщенных жиров способствует поддержанию здоровья и предотвращает многие заболевания.

Белок – строительный материал для клеток, основа химических процессов, он играет одну из ключевых ролей в работе иммунной системы. Эти сложные органические соединения состоят из аминокислот. Разные их последовательности кодируют разные белки. Всего существует 20 аминокислот, но количество их комбинаций гораздо выше. Некоторые аминокислоты организм может синтезировать сам – они называются заменимыми, но есть и другие – незаменимые. Их всего восемь, и они обязательно должны поступать с пищей. Полноценные белки – те, в которых содержатся все 20 аминокислот, чаще всего животного происхождения. Их можно получить из молочных продуктов, мяса (говядина, свинина, кролик), птицы, рыбы. Отдельно необходимо отметить белок куриного яйца. Он является наиболее полноценным из всех. К качественным белкам относятся и растительные белки, а именно – белки бобовых растений: сои, фасоли, чечевицы, гороха.

Здоровые жиры – это тип пищевых жиров, которые полезны для организма. Существует два основных типа полезных жиров: мононенасыщенные жиры и полиненасыщенные жиры. Они считаются «хорошими», потому что помогают снижать уровень плохого холестерина и риск сердечных заболеваний. Что действительно опасно – так это трансжиры. Они создаются искусственно с помощью процесса, называемого гидрогенизацией, который превращает жидкие масла в твердые жиры. Трансжиры в основном содержатся в обработанных и жареных продуктах, выпечке и маргарине. Мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты снижают уровень холестерина низкой плотности и, вместе с этим, риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Следует помнить, что все углеводы в продуктах расщепляются в организме до глюкозы, которая является источником энергии, стимулирует мышление и умственную деятельность, питает нервные клетки, запускает процессы пищеварения, дыхания, расходуется на физиологические нужды. Поэтому отказываться от углеводов ни в коем случае не рекомендуется. Надо лишь определить, какие углеводы полезны, а какие приносят вред.

Правильное питание также включает умеренное потребление и соблюдение режима питания. Регулярное потребление пищи в малых порциях помогает поддерживать метаболизм и обеспечивает равномерное поступление энергии в течение дня. Основным критерий для определения количества приемов пищи – чувство голода. Следует помнить, что белок и жиры дают энергию на долгий срок, но из-за скорости метаболического процесса, организм не ощущает насыщение сразу после приема пищи. Рекомендуется заканчивать прием пищи «сладкой точкой». Таким образом можно избежать переедания, срывов, лучше чувствовать свой организм.

Таким образом, здоровое питание – это образ жизни, который ведет к улучшению общего самочувствия и долголетию. Осознанный подход к еде не только позитивно сказывается на физическом состоянии, но и является важной частью личностного роста и самосовершенствования.