

Реферат на тему: Организация режима питания

Выполнил: Слюсарь Иван Сергеевич

Группа: ЗФ-112

Шифр: 140544473

Содержание

| | |
|------------------------------------|----|
| Введение..... | 3 |
| 1. Общее понятие о питании..... | 4 |
| 2. Организация режима питания..... | 7 |
| 3. Принципы здорового питания..... | 10 |
| Заключение..... | 11 |
| Список литературы..... | 12 |

Введение

Физическая культура, как часть общей культуры по развитию личности, играет немаловажную роль и представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствование его двигательной активности и формирование здорового образа жизни. Одним из важных критериев физического самосовершенствования и ведения здорового образа жизни является система рационального питания во время умственной и физической активности человека. В эпоху научно-технического прогресса в связи с изменившимися условиями труда и быта возникла проблема предупреждения заболеваний, связанных с избыточным и нерациональным потреблением пищи и малоподвижным образом жизни или мышечной ненагруженностью (гиподинамией). Все чаще встречаются болезни, возникающие вследствие нарушения обмена веществ (ожирение, сахарный диабет и др.). В настоящее время актуальной становится проблема повышения культуры питания, с тем чтобы рацион питания соответствовал энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма. Рациональное использование пищевых продуктов каждым человеком, исключение переедания и недоедания, поможет многим укрепить здоровье. Рациональное питание является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни. Правильное питание представляет не только биологическую, но и социально-экономическую и даже политическую проблему.

1.Общее понятие о питании

В настоящее время для обозначения здорового питания существуют такие понятия как: «рациональное питание», «сбалансированное питание», «адекватное питание», «оптимальное питание», «функциональное питание», «лечебное питание». Часто одни и те же термины могут нести разный смысл, в то же время одинаковые понятия называют по-разному. Например, состояние пищевой обеспеченности определяют как: «алиментарный статус», «нутритивный статус», «трофологический статус», «статус питания», «пищевой статус».

Неопределенность и запутанность многих основополагающих терминов и понятий в области питания затрудняют восприятие их смысла.

ПИЩЕВОЙ РАЦИОН (мера, количество пищи) - определенный по составу и количеству набор продуктов питания, который предназначен (или рассчитан) для питания человека в данный период времени. Причем, человек может съесть его полностью или не полностью, в произвольном режиме и последовательности.

Состав пищевого рациона может быть просчитан по содержанию в нем макро -, микронутриентов и основных компонентов, но это не означает, что данное количество нутриентов поступит в организм человека, поскольку пищевой рацион по определению является предполагаемым питанием и может быть полностью не съеден и, тем более, не усвоен организмом.

ДИЕТА (образ жизни) - определенный по составу и количеству набор продуктов питания, принимаемый в определенное время и в определенной последовательности.

По сравнению с пищевым рационом, понятие диета это не только количество пищевых продуктов, но и способ их приема. Диета - режим питания не только больного, но и здорового человека, поэтому оно шире, чем понятие лечебное питание. Однако и диета является, хотя и более определенным, но предполагаемым питанием.

То количество пищи, которое съедает человек, принято называть термином «фактическое питание». Однако из общего количества нутриентов, поступающих с пищей, лишь определенная часть может усваиваться организмом в процессе пищеварения. В этой связи термин «фактическое питание» представляется не совсем удачным, поскольку это предполагаемое или расчетное питание.

СТАТУС ПИТАНИЯ («фактическое питание», расчетное питание, структура питания) - количество пищи, которое потребляет (съедает) человек в течение определенного времени. Таким образом, статус питания определяет то количество пищевых веществ, которое поступает в организм человека, а, точнее, в желудочно-кишечный тракт.

Статус питания включает расчет количества потребляемых основных компонентов пищи: белков, углеводов, липидов, минеральных компонентов, микроэлементов, витаминов, воды, электролитов, пищевых волокон, а также определенный перечень минорных биологически активных компонентов, присутствующих в пищевом рационе, которые могут поступать в организм в нерасщепленной форме и имеют нутритивное или физиологическое значение. Статус питания определяется расчетными методами, исходя из химического состава пищевых продуктов, путем непосредственного контроля питания данного человека за определенный период времени или путем опроса. Зная химический состав пищевых продуктов сравнительно легко можно рассчитать количество тех или иных пищевых веществ, которые поступают в организм. Хочу отметить, что табличный расчет химического состава пищевых продуктов может существенно отличаться от реального содержания этих компонентов в продукте. Это касается практически всех пищевых продуктов, но особенно - растительного происхождения, макро- и микроэлементный состав которых зависит от геохимического состава почвы, климата, уровня солнечной инсоляции, условий хранения и переработки.

УСВОЕНИЕ (всасывание, поглощение) - доля нутриентов, всосавшихся во внутреннюю среду организма из общего количества, которое поступило в желудочно-кишечный тракт. Усвоение нутриентов происходит на первом (начальном) этапе абсорбции пищевых ингредиентов.

Синонимом термина усвоение отчасти можно считать всасывание, однако он шире этого понятия. Дело в том, что в ЖКТ пищевых веществ всасывается - то есть извлекается из просвета кишки всегда больше, чем поступает в кровь и лимфу, поскольку в процессе пищеварения происходит рециркуляция нутриентов в кишечнике, и только часть из них включается в метаболизм. Другая часть будет потребляться кишечными микроорганизмами, паразитами (простейшие, гельминты), и, не усваиваясь, теряться с калом. Эти потери можно учесть, вводя поправку в виде коэффициента усвоения. При этом усвояемость пищевых веществ зависит от многих факторов: состава рациона (соотношения различных компонентов и их количества), состояния пищеварительной функции, микробиоценоза кишечника, содержания в организме пищевых субстратов и ряда других причин, поэтому коэффициент усвоения нутриентов являться переменной величиной.

УТИЛИЗАЦИЯ (употребление с пользой) - доля нутриентов, включенных в метаболизм или депонированных в организме из общего количества, всосавшегося во внутреннюю среду (или поступившего в ЖКТ при расчете питания).

Утилизация нутриентов происходит на втором этапе абсорбции пищевых веществ, после их всасывания во внутреннюю среду организма. При этом часть нутриентов будет теряться, экскретируясь из организма с калом, мочой, потом и выдыхаемым воздухом в нерасщепленной форме, а также в виде промежуточных или конечных продуктов метаболизма. Таким образом, в процессе питания, пищеварения, всасывания и утилизации пищевых веществ только часть пищевых веществ достигает конечной цели питания и оказывается действительно полезной для организма. Другая часть теряется или активно выводится из организма.

2. Организация режима питания

Каждый студент может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание — это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами — белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи. Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления тканей. Часть энергии идет на основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя (для мужчин с массой тела 70 кг он составляет в среднем 1700 ккал; у женщин на 5—10% ниже); энерготраты на усвоение пищи составляют около 200 ккал, или 10—15%; около 30—40% энергии уходит на обеспечение физической и профессиональной активности человека. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет 2700 ккал, девушек — 2400 ккал. Потребность в энергии населения северных зон выше, чем центральной, на 10—15%, в южных — на 5% ниже. Калорийность рациона на 1400—1600 ккал обеспечивается за счет углеводов (350—450 г), 600—700 ккал за счет жиров (80—90 г) и 400 ккал за счёт белков (100 г). Из общего количества углеводов доля сахара должна составлять не более 25%. Желательно, чтобы не менее 30% углеводов обеспечивалось за счет картофеля, овощей, фруктов. Жировую часть рациона целесообразно обеспечить на 1/4 сливочным маслом, 1/4 — растительным, а 2/4 — за счет жира, содержащегося в самих пищевых продуктах. Количество белков животного происхождения должно составлять 50—60% его суточной нормы, половина которой обеспечивается за счет молочных продуктов. В период экзаменационных сессий, когда энерготраты возрастают, распад белков усиливается, вследствие чего энергетическая ценность рациона повышается до 3000 ккал, а потребление белков до 120 г. В процессе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, в зависимости от его видов, энерготраты возрастают до 3500—4000 ккал. В связи с этим изменяется соотношение основных пищевых продуктов.

Так, при выполнении спортивных упражнений, способствующих увеличению мышечной массы и развитию силы, в питании повышается содержание белка (16—18% по калорийности). При длительных упражнениях на выносливость повышается содержание углеводов (60—65% по калорийности). В период соревнований в рацион целесообразно включать легкоусвояемые продукты, богатые белками и углеводами. Кроме того, возрастает потребность в витаминах и прежде всего (в расчете на каждые 1000 ккал) аскорбиновой кислоте (35 мг), теамине (0,7 мг), рибофлавине (0,8 мг), ниацине (7 мг), токофероле (5 мг). Потребность организма в воде соответствует количеству теряемой им жидкости. Вода составляет в среднем 66% нашего тела. В нормальных условиях человек теряет за сутки в среднем 2300—2800 мл воды. Потребность в воде составляет 35—45 мл на 1 кг массы тела. В обычных условиях потребность организма в воде частично удовлетворяется за счет поступления с твердой пищей (в среднем 800—1000 мл/сут) и оксидационной воды (образующейся в самом организме при окислении белков, жиров и углеводов — 350—480 мл/сут). Поэтому для полного удовлетворения потребности организма в воде необходимо употреблять дополнительно около 1200—1500 мл так называемой свободной жидкости (чай, молоко, вода, компоты, супы, соки и др.). Недостаток воды способствует накоплению в организме продуктов распада белков и жиров, а избыток — вымыванию из него минеральных солей, водорастворимых витаминов и других необходимых веществ. Важным аспектом рационального питания является режим питания и распределение калорийности пищи в течение суток. По этому поводу существуют три точки зрения. Первая большое значение придает максимальному завтраку. 40—50% калорийности дневного рациона должно приходиться на утренний прием пищи, примерно по 25% остается на обед и на ужин. Это обосновано тем, что у большинства людей жизнедеятельность организма в первой половине дня выше и им больше подходит плотный завтрак. Вторая точка зрения связана с равномерным распределением нагрузки по калорийности при трех-четырёхразовом питании (по 30% приходится на завтрак и ужин, 40% — на обед). Такое распределение калорий часто рекомендуют при любом питании. Третий подход связан с максимальным ужином (около 50% суточной калорийности приходится на ужин и по 25% на завтрак и обед). При этом имеется в виду, что ужинать надо не позднее 18—20 ч и не менее чем за 2—3 ч до сна. Объясняется подобная позиция тем, что максимальное выделение желудочного сока и ферментов приходится на 18—19 ч. Кроме того, для защиты от вечернего накопления продуктов метаболизма природа «предусмотрела» и вечерний максимум функций почек, обеспечивающий быстрое выведение шлаков с

мочой. Поэтому такая пищевая нагрузка тоже рациональна. К режиму питания следует подходить строго индивидуально. Главное правило — полноценно питаться не менее 3—4 раз в день. Выбрав тот или иной пищевой режим, строго соблюдайте его, поскольку резкие перемены в питании, пищевые стрессы, отнюдь не безразличны для организма. Систематические нарушения режима питания (еда всухомятку, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения, в частности гастритов, холециститов. При занятиях физическими упражнениями, спортом принимать пищу следует за 2—2,5 ч до и спустя 30—40 мин после их завершения. При двигательной деятельности, связанной с интенсивным потоотделением, следует увеличить суточную норму потребления поваренной соли с 15 до 20—25 г. Полезно употреблять минеральную или слегка подсоленную воду.

3. Принципы здорового питания

Система правильного питания – это самая настоящая база, на основе ее легко строится общее здоровое состояние организма, отличное настроение и внешняя привлекательность, заменить которую не в состоянии никакая косметика. Если придерживаться элементарных правил правильного питания, то большинство болезней обойдут вас стороной, а бодрость духа и энергия никогда не иссякнут.

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- кушать тогда, когда начал испытывать голод;
- хорошо пережевывать каждый кусочек;
- кушать мелкими кусочками;
- кушать в спокойном состоянии;
- концентрироваться во время еды на процессе;
- кушать сидя;
- ограничить меню одного приема 4 блюдами максимум;
- разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приемов пищи вместо 2-3х больших;
- активно двигаться на протяжении дня;
- не запивать еду и не пить непосредственно после еды;
- главный объем съеденной пищи – за обедом;
- кушать свежеприготовленную пищу;
- кушать натуральную пищу;
- не употреблять (или минимизировать употребление) вредных продуктов (майонез, кетчуп, «фаст-фуд», алкоголь и пр.);
- кушать побольше клетчатки – фрукты и овощи в свежем виде.

Сбалансированность питания, в первую очередь, отражает соответствие калорийности пищи тому, сколько энергии человек расходует, насколько активно он двигается. Меняя баланс основных компонентов пищи.

Заключение

Таким образом, система рационального питания человека имеет большое значение во время его умственной и физической активности, позволяет вести здоровый образ жизни и сохранить работоспособность, не допуская психофизиологических отклонений. Что способствует достижению поставленных целей

Список использованных источников

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. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.