**Сбалансированное питание –  
залог здоровья и хорошего самочувствия**

«Человек есть то, что он ест». Поэтическим душам это может показаться грубым, но… Клеткам, из которых состоит наше тело, для функционирования и роста необходимы питательные вещества, а они поступают только с пищей. И если ее нет, человек погибает.

В нашей пище содержится огромное разнообразие питательных веществ, и все они отвечают за определенную функцию организма. Некоторые строят и ремонтируют живую ткань, то есть такие составляющие части тела, как кости, мышцы, кожа, волосы, зубы и ногти. Другие дают нам энергию или выводят из организма токсины. Поэтому жизненно важно есть разные продукты в правильных количествах. Несоблюдение этого правила рано или поздно скажется на вашем общем состоянии.

Проблема составления сбалансированной диеты в том, что, хотя и существует общий план, его всегда следует корректировать в соответствии с потребностями и состоянием данного человека. На соотношение питательных веществ, необходимых каждому из нас в данный момент, влияют такие факторы, как возраст, образ жизни и даже климат. Несомненно, надо питаться только качественными, питательными продуктами. Особенно важно это в подростковом возрасте, когда организм растет и развивается.

Основные питательные вещества, из которых состоит наша пища – это белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные вещества, вода и клетчатка.

Тело здорового человека, не страдающего ожирением, на 17% состоит из белков. Больше в нас только воды. Белки тела распределены между мышцами, скелетом, сухожилиями, кожей, жидкостями тела и внутренними органами - сердцем, печенью, почками, мозгом и другими.

Состав пищи и составление сбалансированного питания

Белки можно назвать строительными материалами организма. Попадая из пищи, они в процессе пищеварения превращаются в аминокислоты. Их организм может расщепить и «впустить» на различные цели. Одни будут использованы для роста и производства новых необходимых телу белков, другие – для ремонта поврежденных тканей, третьи станут гормонами, антителами и ферментами.

Белки содержатся в мясе животных и птицы, рыбе, яйцах, молоке и молочных продуктах, семенах растений – орехах, фасоли, горохе, зерне и его производных – крупах и муке. Поскольку человек принадлежит к животному миру, белки животного происхождения (т.е. полученные из яиц, молока, рыбы и птицы) усваиваются им лучше, чем растительные. Поэтому вегетарианцам следует получать основную часть нужного им белка из «первоклассных» источников, таких, как соя, орехи, пшеничная или хлопковая мука.

Белки составляют большой процент веса нашего тела, но из этого не следует, что они должны преобладать в нашем меню. Сбалансированный рацион должен состоять из белковых продуктов на 15-20%. Но оценить свой обед в процентах сложно, поэтому мы говорим о дневной потребности, выраженной в граммах. Если подростку в день необходимо 70-100 г. белка, то взрослой женщине - не более 30.

Углеводы – один из источников энергии, поступающих с пищей. Два типа перевариваемых углеводов, крахмал и сахар, содержатся почти в любой натуральной пище – от круп и фруктов до рыбы и молока. Углеводы обычно составляют основную часть нормального повседневного рациона. Растения запасают крахмал для самих себя, так что прекрасными источниками углеводов служат пшеничные крупы, рис, горох и картофель, хлеб и макаронные изделия.

Хотя сахар сегодня не относят к полезным питательным веществам, в нашем ежедневном меню он играет очень важную роль. «Сжигая» его вместе с жирами, организм использует сахар для получения энергии, и это гораздо эффективнее, чем «сжигать» одни жиры. Проблемы начинаются, когда под сахаром понимают только белый сахар, то есть тот, который делает сладким наш чай, а также пирожные, печенье, конфеты и множество других переработанных продуктов. Этот сахар рафинированный, а в процессе рафинирования он теряет почти все свои питательные свойства. Поэтому диетологи рекомендуют употреблять его как можно меньше. В естественном виде сахар содержит, кроме энергии, жизненно необходимые витамины и минеральные вещества, и сам он содержится почти во всех не переработанных продуктах (фруктах, овощах, молоке, крупах, семенах, орехах и даже в мясе). При нормальном сбалансированном питании вы получаете достаточно естественных Сахаров, чтобы забыть о рафинированном.

В настоящее время многие люди предпочитают вместо обычного белого использовать более полезный нерафинированный коричневый сахар.

В ходе пищеварения углеводы расщепляются на соединения глюкозы. Одни тут же превращаются в энергию, другие откладываются про запас. Если принимать слишком много углеводов каждый день, этот запас не используется, а превращается в жир в клетках тела.

Так же, как углеводы, жиры являются источниками энергии. Их приток более-менее постоянен. Тем не менее, часть жиров после пищеварения откладывается в «кладовых» нашего организма – под кожей и вокруг таких жизненно важных органов, как сердце, печень и почки. Эти слои жира защищают нас от холода и предохраняют кости и внутренние органы от повреждений. Вопреки модным теориям, некоторое количество подкожного жира совершенно необходимо для поддержания здоровья.

Жиры есть почти во всех продуктах, кроме большинства видов овощей и фруктов. В продуктах животного происхождения – мясе, сале, молоке содержатся насыщенные жиры, а в орехах, жирной рыбе, овощах и некоторых видах маргарина – ненасыщенные.

Большинство диетологов советуют принимать больше ненасыщенных жиров. Насыщенные жиры способствуют образованию холестерина, вещества, которое производится печенью, но в повышенных количествах вредит.

Поскольку жиры содержат энергию в более концентрированном виде, чем углеводы, в нашем повседневном рационе их должно быть меньше. При холодном климате или при избыточной активности потребность в них возрастает, однако, общее правило таково, что жиры должны составлять минимум 15% и в среднем 20-30% рациона. Так же, как углеводы, неизрасходованные жиры откладываются в тканях организма.

Это ключевые компоненты здорового рациона, но они отличаются от других питательных веществ, в том числе и по своему назначению. Кроме того, они легко разрушаются в процессе обработки пищи. Поэтому так важно ежедневно есть хотя бы немного сырых овощей и фруктов.

Сбалансированный рацион не обходится без клетчатки, поскольку она помогает выводить вредные вещества. Клетчатка также придает нашей пище «объем», что замедляет ее прохождение через кишечник и облегчает абсорбцию питательных веществ.

Клетчатка – это целлюлоза, основной опорный полисахарид клеточных стенок растений, а потому содержится только в растительной пище. При очистке зерна диетическая клетчатка часто удаляется. Например, белый рис и белая мука имеют малую питательную ценность, поскольку почти не содержат клетчатки. Ее главным источником служат мука из цельного зерна (вернее, приготовленные из нее хлеб, макаронные изделия и зерновые завтраки), коричневый рис и большинство видов орехов. Овощи и фрукты отличаются по содержанию клетчатки, особенно много ее в шпинате, молодой зелени и сушеной фасоли.

Клетчатка нормализует пищеварение и помогает контролировать вес. Многие медики считают, что она играет важную роль в профилактике болезней сердца и рака толстой кишки.

Вода не является питательным веществом, ее энергетическая ценность равна нулю, и все же это еще один ключевой фактор сбалансированного питания.

Кроме поддержания состава тканей тела и обмена питательных веществ, вода выполняет еще одну жизненно необходимую функцию. Она выводит из организма токсичные отходы химических реакций прежде, чем они успеют принести вред. Поэтому человеку требуется около трех литров воды в день. Конечно, это больше, чем мы выпиваем с чаем и кофе, но большая часть пищи также частично состоит из воды.

Хотя они не входят в режим питания, физические нагрузки так же необходимы для поддержания здоровья, как и правильный рацион.

Вопреки расхожему мнению, ежедневные упражнения не только предохраняют от ожирения и помогают удерживать в норме вес, но и способствуют поддержанию мышечного тонуса, укреплению сердца, бесперебойной работе внутренних органов, респираторной деятельности и кровообращению. Все это, безусловно, как нельзя более благотворно сказывается на общем состоянии и самочувствии.

Более того, физические нагрузки не только не отнимают силы, а наоборот, они повышают наш энергетический потенциал, поскольку укрепляют организм, а, следовательно, его способность вырабатывать (и правильно расходовать) энергию. Если в молодости нагрузки от занятий физкультурой и спортом намного выше, то в среднем и пожилом возрасте их следует рассчитывать с оглядкой на самочувствие. В сочетании со сбалансированным питанием физические нагрузки составляют основу здоровья человека.

<http://www.jive.org.ua> Садыкова Рената 9А