**ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ.**

**Роль пищи в сохранении здоровья.**

Само здоровье ничем не является без его содержания, без диагностики здоровья, средств его обеспечения и практики обеспечения здоровья. К наиболее важным средствам обеспечения здоровья относят и правильное рациональное питание.

Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека.

Связь питания и здоровья была подмечена еще в древности. Люди видели, что от неправильного питания дети плохо растут и развиваются, взрослые болеют, быстро утомляются, плохо работают и погибают.

В XVII веке адмирал английского флота Джордж Ансон в сражениях с испанской флотилией не потерял ни одного солдата, а от вспыхнувшей на кораблях цинги у него погибло 800 человек из 1000. Отсутствие витаминов в пище оказалось сильнее и опаснее оружия врагов.

После того, как на Алеутские острова в 1912 году были завезены рафинированные продукты (сахар, мука, консервы), у детей быстро распространился кариес зубов и уже в 1924 году почти все молодое население Алеут, употреблявшие новую завезенную пищу, страдало от кариеса ( из исследований E. Nuron). История пестрит подобными случаями. Наблюдения показывают зависимость возникновения язв, опухолей и других заболеваний ЖКТ и других систем организма от качества пищи, недостаточности в ней витаминных комплексов. Одновременно с этим можно привести примеры и обратной зависимости, когда с улучшением питания значительно снижалось заболеваемость населения.

Основные нарушения в питании, наблюдаемые в различных возрастных и профессиональных группах обычно одинаковы. Это, в первую очередь, избыток в пище углеводов и жиров животного происхождения и дефицит овощей, фруктов и ягод, а также наиболее страшное последствие изменения ритма жизни–нарушение режима питания.

Каждое из этих нарушений, даже отдельно взятое, может влиять на состояние здоровья человека. Я попробую проанализировать каждое из этих нарушений.

При избытке  ***углеводов,*** особенно чистых сахаров, физиологически в организме происходит задержка воды, отмечается отечность и постозность, повышается расход витамина В1 и как результат–дефицит В1, ведущий к нарушению деятельности ЦНС. В организме появляются неокисленные продукты, повышается уровень пировиноградной кислоты, а значит и увеличение ацидозного состояния всего организма. Увеличение биосинтеза холестерина с увеличением жирообразования (возникает опасность возникновения атеросклероза и ожирения). Понижаются защитные свойства организма, увеличивается риск заболеваемости онкологическими болезнями и сахарным диабетом из-за нарушения функционирования поджелудочной железы. Не стоит забывать и кариес.

Исследования в США показали, что увеличение сердечно-сосудистых заболеваний совпадает с общим увеличением потребления сахара. Сейчас уже не у кого не вызывает сомнение, что потребление большого количества сахара (особенно белого рафинированного). При правильном построении питания надо стремиться к уменьшению потребления белого сахара за счет искусственных заменителей сахара, меда, вареньев, плодово-ягодных культур.

Что касается избытка ***животных жиров*** и дефицита жиров растительного происхождения, то для избежания этого нарушения в питании нет особых сложностей. Надо лишь довести до населения сведения о необходимости вводить ежедневно в рацион 20-30 грамм растительных жиров, вместо 5-10, так как исключая из рациона питания растительные жиры, человечество лишает себя полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), в особенности линолевой и линоленовой, которые весьма важны для деятельности сердечной мышцы, клеток печени мозга и гонад. Они являются строительным материалом клеточных мембран, соединительной ткани, миелина и входят в состав нуклеиновых кислот. ПНЖК повышают выведение холестерина из организма и увеличивают эластичность сосудов. Также, сохраняя определённый необходимый уровень иммунной системы, защищает организм от радиации. При недостатке ПНЖК холестерин соединяясь с насыщенными жирными кислотами откладывается в стенках сосудов и как результат – повышается заболеваемость тромбозами и опухолями могут появляться язвы желудка.

Дефицит ***овощей, фруктов, ягод*** более серьезен и трудно устраним. Изучения питания и самой пищи, проведенное различными авторами в разных странах мира показало, что потребление овощей оставляет желать лучшего.

Значение же их огромно. Они являются поставщиком углеводов, витаминов и микроэлементов, органических кислот и пектиновых веществ. Овощи и фрукты повышают аппетит и способствуют усвоению другой пищи, выводят токсины, обладают бактерицидными свойствами, нормализуют деятельность ЦНС, ПНС и ЖКТ, повышают работоспособность человека, обладают органолептическими свойствами, предавая потребляемой пище различный вкус. Овощи делают рацион питания более вкусным и полезным. Овощи, фрукты и ягоды занимают почетное место в диетическом и лечебном питании. Некоторые из них усиливают лактацию, сказываются и на качестве грудного молока. По данным института питания АМН в среднем на человека в день необходимо 500-700 грамм этих продуктов. При этом это должно содержать не менее 10-15 наименований.

 Приходиться признавать, что попытки заменить овощи другими продуктами и искусственными добавками не увенчались успехом.

О благотворном влиянии овощей люди знали еще в глубокой древности. Гиппократ лечил нервные расстройства сельдереем. Основатель фитотерапии Амбродик-Максимович писал в 1785 году, что самая лучшая пища приготавливается из растений. В настоящее время значение овощей, фруктов и ягодных культур подтверждено научными данными.

Уменьшение в рационах питания доли овощей, богатых клетчаткой, небезразлично, т.к. недостаток клетчатки является одним из факторов риска заболеваний ЖКТ, сахарным диабетом, атеросклерозом, ИБС. Уровень холестерина в крови напрямую зависит от клетчатки. И, хотя механизм действия клетчатки ещё недостаточно изучен, уже известно, что метилцеллюлоза связывает аммиак в толстом кишечнике, пищевые волокна связывают воду, являясь также абсорбентами органических веществ, усиливают эвакуаторную функцию кишечника, выводят жир и желчные кислоты.

 Но, к сожалению, растения подвержены сезонности произрастания, климатическим условиям среды, играет роль и недооценка овощей населением.

***Нарушение режима питания*** играет отрицательную роль в здоровье. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех-пяти до двух, неправильном распределении суточного рациона на отдельные приемы, увеличение ужина до 35-65% вместо 20%, увеличение интервалов между приемами пищи с 4-5 до 7-8. Забываются заповеди народной мудрости о питании: *«Укороти ужин–удлини жизнь; Разумно есть–долго жить».*

За многие годы были сформулированы три правила в питании: разнообразие, умеренность и своевременность. К сожалению, убыстрение темпа жизни современного человека, на всех стадиях жизни отбрасывается все эти правила. Взять бы всех студентов, которые в погоне за знаниями напрочь уходят от заботы о своем здоровье. Виновны не только они сами, но и образовательная система, само общество, хотя кому будет нужен больной новоиспеченный инженер.

На данном этапе одной из основных задач является внедрение в практику научных основ питания. Уже появились научно-обоснованные концепции питания (Л.В.Баранов основал «Школу рационального питания»). Не надо забывать и о корректировании энергетической емкости пищи для разных групп населения.

 Из вышесказанного можно сделать некоторые выводы. Фактор питания является одним из важнейших в профилактике заболеваний, сохранении здоровья и повышения работоспособности. Поэтому важно не только организовать централизованный выпуск питательных добавок и витаминных комплексов, но и обратить особое внимание населения на проблемы разумного потребления пищи, используя для этого различные возможности санпросвет работы.

**Использованные материалы:**

Брехман И.И. «Введение в валеологию–науку о здоровье», М., Наука, 1987

Валеология–сборник научных трудов, №1, СПб., Наука, 1993