***Пища и ее влияние на организм***

Питание является важнейшей физиологической потребностью человека. Полное обеспечение народа продуктами питания всегда было в центре внимания правительства нашей страны.

Пища - важнейший фактор окружающей среды, посредством которого человеческий организм вступает в тесный контакт со всеми химическими веществами растительного и животного происхождения. Состав пищи, ее свойства и количество определяют рост и физическое развитие, трудоспособность, заболеваемость, нервно-психическое состояние, продолжительность жизни.

"Хорошее питание, - писал Г. В. Хлопин, - основа народного здоровья, так как оно увеличивает сопротивляемость организма к болезнетворным влияниям и от него зависит умственное и физическое развитие народа, его работоспособность и боевая сила .

С питанием теснейшим образом связаны все жизненно важные функции организма. Питание обеспечивает развитие и непрерывное обновление клеток и тканей, поступление энергии, необходимой для восполнения энергозатрат организма в покое и при физической нагрузке. Продукт питания - источник веществ, из которых в организме образуются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов. Обмен веществ, лежащий в основе его жизнедеятельности, находится в прямой зависимости от характера питания.

Неправильное питание, как недостаточное, так и избыточное, одинаково вредно отражается на здоровье взрослых и детей. Это может выражаться в ухудшении физического и умственного раз­вития, в снижении сопротивляемости организма воздействию различных факторов внешней среды, понижении работоспособности, преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни.

По предложению ВОЗ рекомендуется различать следующие четыре формы патологических состояний, связанных с неправильным питанием.

Недоедание - состояние, обусловленное потреблением в течение более или менее продолжительного времени недостаточного по калорийности количества пищи.

Переедание - состояние, связанное с потреблением избыточного количества пищи.

Специфическая форма недостаточности - состояние, вызванное относительным или абсолютным недостатком в рационе одного или нескольких пищевых веществ.

Несбалансированность - состояние, причиняемое неправильным соотношением в рационе необходимых пищевых веществ. К наиболее часто встречающимся заболеваниям, связанным с неправильным питанием, относятся алиментарная дистрофия (белково-калорийная недостаточность), авитаминозы (цинга, рахит, пеллагра, пернициозная анемия), ожирение, диабет, желчнокаменная болезнь, подагра, атеросклероз и др.

В последние годы во многих развитых странах увеличилось число лиц с избыточной массой тела (ожирение), что также обусловлено неправильным питанием. Так, в США ожирение обнаружено у 30 % взрослых, в ФРГ - у 28-35 %. По данным Института питания РАМН, в нашей стране среди возрастной группы населения 30-59 лет в 1996 г. 57 % имели избыточную массу тела и ожирение, аналогичные нарушения отмечались также у 69,7 % пожилых [Покровский В. И., Романенко Г. А. и др., 2002].

Прямым следствием ожирения являются та или иная степень нарушения функций большинства органов и систем организма и снижение работоспособности. Ожирение способствует раннему проявлению и быстрому прогрессированию сопутствующих заболеваний сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, гипертоническая болезнь), сахарного диабета, желчнокаменной болезни. При ожирении эти заболевания встречаются в 1 i/г-3 раза чаще. Ожирение создает трудности при хирургических вмешательствах, удлиняет сроки заживления ран, у женщин тяжелее протекают беременность и роды. Существует мнение о сокращении при избыточной массе тела средней продолжительности жизни на 7 лет и более.

Многие не так тщательно следят за своим рационом, предпочитая недостаток натуральных витаминов восполнять специальными добавками. Однако свежие продукты, содержащие витамины, полезнее для пищеварения и легко усваиваются.

Больше всего витаминов содержится в продуктах без какой-либо обработки - старайтесь употреблять их, по возможности, свежими.

***Содержание витаминов в продуктах питания***

*Витамины группы А*

Большое количество этих витаминов в продуктах морского происхождения, печени, сыре, яйцах, моркови, цитрусовых. В зеленых овощах витамин. А также встречается часто.

*Витамины группы B*

Много витаминов в продуктах животного происхождения: яйца, мясо, молоко, сыр, рыба. Содержание витаминов в продуктах растительных также велико: орехи, бобы, грибы, рис, ростки пшеницы, некоторые фрукты, зеленые овощи.

*Витамины группы D*

Продукты, содержащие витамины этой группы: молочные и морепродукты, особенно жирные сорта рыбы.

*Витамины группы Е*

Самое высокое содержание витаминов в продуктах, богатых растительными жирами: орехах и различных маслах, семенах груш и яблок.

*Витамины группы С*

Чаще всего встречаются эти витамины во фруктах, зелени, овощах, облепихе, шиповнике, черной смородине. Этих витаминов в продуктах животного происхождения почти нет.

Старайтесь постоянно поддерживать высокое содержание витаминов в продуктах питания. Чаще кушайте "вкусные" витамины: натуральные витамины в свежих необработанных продуктах, витамины в фруктах. Также не забывайте, что правильно организованное питание может дать вам нужное количество витаминов в продуктах повседневных и привычных. Часто о содержании витаминов в продуктах вспоминают уже во время болезни - не доводите до этого.