В течение всей жизни в организме человека непрерывно совершается обмен веществ и энергии. Источником необходимых организму строительных материалов и энергии являются питательные вещества, поступающие из внешней среды в основном с пищей. Если пища не поступает в организм, человек чувствует голод. Но голод, к сожалению, не подскажет, какие питательные вещества и в каком количестве необходимы человеку. Мы часто употребляем в пищу то, что вкусно, что можно быстро приготовить, и не очень задумываемся о полезности и доброкачественности употребляемых продуктов.

**Рациональное питание** – это питание, достаточное в количественном отношении и полноценное в качественном, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма и обеспечивающее необходимый уровень обмена веществ. Рациональное питание строится с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности, климатических условий, национальных и индивидуальных особенностей.

Принципами рационального питания являются:

1) соответствие энергоценности пищи, поступающей в организм человека, его энергозатратам;

2) поступление в организм определенного количества пищевых веществ в оптимальных соотношениях;

3) разнообразие потребляемых пищевых продуктов;

4) правильный режим питания.

Неблагоприятные последствия избыточного питания на фоне малой физической нагрузки позволяют считать, что одним из основных принципов рационального питания при интеллектуальном труде должно быть снижение энергетической ценности до уровня производимых энергетических затрат или повышение физической нагрузки до уровня калорийности потребляемой пищи.

Биологическая ценность пищи определяется содержанием в ней необходимых организму незаменимых пищевых веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей. Питание, характеризующееся оптимальным соотношением пищевых веществ, называется сбалансированным.

Сбалансированное питание предусматривает оптимальное для организма человека соотношение в суточном рационе белков, аминокислот, жиров, жирных кислот, углеводов, витаминов. Согласно формуле сбалансированного питания, соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1,2:4,6 (при тяжелом физическом труде – 1:1:5; в пожилом возрасте – 1:0,8:3). При этом количество белков в составе рациона равняется 11-13% суточной энергоценности, жиров – в среднем 33% (для южных районов – 27- 28%, для северных – 38-40%), углеводов – около 55%.

Витамины являются необходимым средством для образования ферментов и гормонов. В основном они попадают в организм с пищей. Больше всего их в овощах и фруктах, хлебе и крупах. При недостатке витаминов развиваются некоторые заболевания и наблюдается снижение иммунитета и работоспособности.

Важно учитывать, что они не образуются в организме, а поступают только с пищей.

Минеральные вещества очень важны для поддержания нормальной жизнедеятельности человека. Чтобы не наблюдался их недостаток, рацион человека должен быть разнообразным. Клетчатка необходима для нормальной работы пищеварительного тракта, хотя она и не переваривается. Она очень нужна для нормализации микрофлоры кишечника и выведения из организма шлаков и токсинов. Клетчатка содержится в овощах и фруктах, бобовых и зерновых продуктах. Только употребляя ее в достаточном количестве, можно сохранить здоровье и предотвратить появление некоторых заболеваний.

Источниками пищевых веществ являются продукты питания животного и растительного происхождения, которые условно разделяют на несколько основных групп. Первая группа включает молоко и молочные продукты (творог, сыры, кефир, простоквашу, ацидофилин, сливки и др.); вторая – мясо, птицу, рыбу, яйца и изготовленные из них продукты; третья – хлебобулочные, макаронные и кондитерские изделия, крупы, сахар, картофель; четвертая – жиры; пятая – овощи, фрукты, ягоды, зелень; шестая – пряности, чай, кофе и какао. Каждая группа продуктов, являясь уникальной по своему составу, участвует в преимущественном снабжении организма определенными веществами. Поэтому одним из основных правил рационального питания является разнообразие. Даже во время поста, используя широкий ассортимент растительных продуктов, можно обеспечить организм практически всем необходимым. При разнообразном питании, в организм человека обычно поступает вполне достаточно питательных веществ.

В понятие режима питания входят кратность и время приема пищи в течение дня, распределение её по энергоценности и объёму. Режим питания зависит от распорядка дня, характера трудовой деятельности и климатических условий. Для нормального пищеварения большое значение имеет регулярность приёма пищи. Если человек принимает пищу всегда в одно и то же время, то у него вырабатывается рефлекс на выделение в это время желудочного сока и создаются условия для лучшего переваривания её. Необходимо, чтобы промежутки между приемами пищи не превышали 4-5 часов. Наиболее благоприятно четырехразовое питание. При этом на завтрак приходится 25% энергоценности суточного рациона, на обед – 35%, на полдник (или второй завтрак) – 15%, на ужин – 25%.

Очень важно уделять особое внимание данному вопросу, так как от правильного отношения человека к питанию во многом зависит его здоровье и качество жизни!