Здоровое питание

Здоровое питание - это [питание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Пища – это основной источник получения энергии и ценных питательных веществ для человека.

Потребляя здоровую еду, человек ощущает прилив энергии, отлично выглядит и находится в хорошем настроении. Вредная еда же напротив ослабляет иммунную систему организма человека, а лишние калории откладываются в виде жира на теле.

Развитие и прогрессирование большинства хронических заболеваний напрямую зависит от характера питания. Эти заболевания являются причиной снижения качества и уменьшения продолжительности жизни.

Существует 3 основных закона здорового питания:

Закон №1 – энергетическая сбалансированность.

Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма.

Если калорийность дневного рациона превышает энергозатраты организма, то это неминуемо и достаточно быстро приводит к появлению избыточной массы тела и ожирению, за которым следует развитие серьезных заболеваний, как сердечно-сосудистые, сахарный диабет и т.д.

Если калорийность дневного рациона не компенсирует энергозатарты организма, то это приводит к быстрому истощению организма, нарушению функций всех систем и органов.

Закон №2 – полноценность.

Необходимо обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий физическим потребностям организма.

Грамотный, сбалансированный состав суточного рациона обеспечивает высокую физическую и умственную работоспособность, повышение иммунитета и адаптивных возможностей человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды физической, химической или биологической природы.

В повседневном рационе белки должны составлять 30%, жиры—20%, углеводы—50%

Закон №3 – регулярность.

Необходимо придерживаться четкого распорядка приема пищи в течение дня.

Поступление пищи в организм должно быть распределено в течение всего дня.

Необходимо питаться несколько раз в день небольшими порциями. В этом случае пища и входящие в ее состав питательные вещества будут равномерно и  своевременно восполнять энергетические затраты организма, правильно перерабатываться и усваиваться.

Если весь суточный рацион съесть за один раз:

1. желудок будет сильно перегружен, и вместо прилива сил и энергии появятся тяжесть и недомогание.
2. организм не сможет полностью и правильно усвоить все полезные вещества — часть из них так и останется непереработанной и отправится в отходы, а часть отложится в тканях и органах в виде жира.

Ужинать можно не позже чем за 3–4 часа до сна!

Все поступающее в  организм вещества немедленно используются по назначению. Ведь ткани и органы человека в течение всей жизни ни на секунду не прекращают свою активную деятельность. Они постоянно обновляются. И  поэтому необходимые элементы должны в полном ассортименте и необходимом количестве постоянно поступать в организм с пищей.

