Основы рационального питания. Гигиена питания.

Энергия пищевых веществ.

Согласно современной теории сбалансированного питания, количество потребляемой пищи должно соответствовать энергетическим затратам организма. Иными словами, в питании должен постоянно соблюдаться определённый энергетический баланс.

Норма питания.

Одного только учёта калорийности принимаемой пищи недостаточно для организации полноценного питания. Важно, чтобы все необходимые вещества присутствовали в пище в определённых соотношениях. В рационе должны быть сбалансированы продукты животного и растительного происхождения. Важно, чтобы обьём пищи был достаточным-вызывал чувство сытости, и калорийность покрывала все энергетические затраты организма.

Суточные затраты энергии.

Суточные затраты энергии каждого человека в значительной степени зависят от условий жизни, характера и количества выполняемой работы, состояния здоровья и многих других факторов. Даже в условиях полного физиологического покоя мы несём энергозатраты, которые при массе тела 70 кг составляют за сутки примерно 7000 кДж. Особенно высоки потери энергии при мышечных нагрузках.

Режим питания.

Понятие”рационального питание” имеет отношение не только к количеству и качеству принимаемой пищи, но и к правильному режиму её приёма, т.е. к распределению суточного рациона во времени. Пищевая и биологическая ценность продуктов снижается, когда человек редко принимает пищу. Особенно тяжело переносят длительные перерывы в кормлении дети.В то же время при очень частом питании пища не успевает перевариваться, и аппетит снижается.

Гигиена питания

Питание можно считать нормальным только тогда, когда пища способствует продуктивной работе всех органов и систем, в полной мере отвечает возрастным потребностям организма, обеспечивает постоянство массы тела. Неправильно организованное питание вызывает серьёзные нарушения в состоянии здоровья.

Гигиенические требования.

-Рацион питания должен соответствовать возрастным нормам и содержать все необходимые для организма вещества.

-Пища должна быть безвредной и экологической чистой.

-Пища должна удовлетворять потребности организма и энергии.

-Продукты питания должны быть разнообразными и сбалансированными по содержанию различных пищевых веществ.

Конец