

*М.А. Лозовая*

## **Принципы нутрициологии при формировании здорового образа жизни**

Нутрициология – раздел науки, занимающийся вопросами питания и исследующий саму пищу, составляющие ее продукты, компоненты продуктов и их влияние на наш организм. Также нутрициология исследует мотивы выбора той или иной пищи, законы питания и то, какое влияние они оказывают на обмен веществ.

Данный раздел науки имеет три направления развития:

- рост и производство пищи, деятельность по организации потребления;
- изучение обмена веществ, их усвоения и распределения в организме, а также действия на него;
- рассмотрение пищи как профилактического воздействия на здоровье организма человека.

Направления развития нутрициологии формируют два вида этой науки: общую и практическую.

Общая нутрициология включает в себя: информацию о составе продуктов, содержании в них определенных веществ; изучение нутриентов – биологически активных элементов, необходимых для жизнеобеспечения организма; изучение нутрицевтиков – биологически активных добавок; изучение метаболизма.

Общая нутрициология учитывает в своих исследованиях данные о незаменимых элементах пищи – об элементах, которые необходимы для нормального функционирования организма. Однако по той или иной причине многие нутрицевтики вырабатываются в недостающем количестве (например: хлор, селен, цинк), в связи с чем должны поступать в организм с пищей. Практическая, в свою очередь, состоит из: изучения заболеваний, связанных с несбалансированным и нерациональным питанием; решения проблемы питания; выявления лечебного влияния здоровой пищи и образа жизни на здоровье человека.

Исследования общей и практической нутрициологии показывают, что для нормального функционирования человеческого организма нужно придерживаться рационального питания. Что же это такое?

Рациональное питание – это сбалансированный рацион, учитывающий возраст, образ жизни и состояние здоровья человека. Такое питание способствует поддержанию физической и умственной работоспособности, укреплению здоровья и уменьшению воздействия негативных факторов окружающей среды.

Рациональное питание следует следующим принципам.

1. Принцип количественной адекватности.

Данный принцип гласит, что количество энергии, затрачиваемой в процессе жизнедеятельности, должно быть равно количеству энергии, получаемой вместе с пищей. Сами энергозатраты формируются из процессов, связанных с усвоением питательных веществ, мышечной работой и синтезом. Каждая составляющая пищи, в свою очередь, имеет определенный калорический коэффициент. Таким образом, зная коэффициент каждого ингредиента, можно вычислить калорийность рациона в целом.

#### 2. Принцип качественной адекватности.

В ежедневном рационе должны присутствовать нутриенты, количество которых определяется исходя из возраста, пола, образа жизни и состояния здоровья. Нарушение данного принципа ведет к возможному приобретению патологических заболеваний (например, гиповитаминоз, анемия).

#### 3. Принцип сбалансированности.

Все поступающие в организм нутриенты должны соблюдать определенное соотношение, которое также зависит от индивидуальных характеристик. Например, для хорошего усвоения пищи организм взрослого человека должен получать белки, жиры и углеводы в соотношении 1:1,1:4,5.

#### 4. Принцип режима питания.

Данный принцип определяет количество и время приемов пищи, перерывы между ними, объем пищи и ее распределение по энергетической ценности. Например, для взрослого человека рекомендуется четырехразовый прием пищи, перерывы между ними не должны превышать пять часов, а последний прием пищи должен быть за два часа до сна. Также режим питания определяет список продуктов, которые не рекомендуется употреблять в пищу перед сном (например, обильная еда, алкоголь).

#### 5. Принцип безопасности питания.

Пища не должна содержать токсичные или ядовитые вещества, микроорганизмы, а также продукты их жизнедеятельности.

#### 6. Принцип органолептических свойств пищи.

Немаловажное значение имеют такие органолептические свойства, как вид пищи, ее запах и вкус, которые оказывают влияние на аппетит и выработку пищеварительных соков для лучшего пищеварения.

Из принципов рационального питания можно сформировать его основы:

1) для полноценного и сбалансированного рациона необходимо иметь в ежедневном рационе разнообразную пищу для поступления всех нужных организму питательных элементов;

2) при каждом приеме пищи необходимо съедать хлеб, картофель или макаронные изделия, содержащие большое количество белков и углеводов;

- 3) обязательным компонентом ежедневного рациона являются овощи и фрукты (не менее 500 г);
- 4) необходимо каждый день употреблять молочные продукты, являющиеся основным источником кальция для организма;
- 5) жирное мясо рекомендуется заменить птицей, рыбой, бобовыми или яйцами, содержащими в себе такое же количество белка;
- 6) рекомендуется жареной пище предпочесть вареную или запеченную, подсолнечному и сливочному маслу лучше предпочесть оливковое;
- 7) рекомендуется ограничить количество быстрых углеводов и сахаров, которые находятся в мучных изделиях, кондитерских изделиях, алкоголе и прочем;
- 8) необходимо соблюдать питьевой режим;
- 9) необходимо соблюдать норму поваренной соли в пище – 6 г в сутки.

Главное условие рационального питания – натуральная пища.

Рациональное питание и нутрициология в целом являются профилактикой огромного количества заболеваний, что способствует улучшению всех процессов жизнедеятельности, а также продолжительности жизни.

#### *Библиографический список*

1. Батечко, С.А., Деревянко, Н.А. Руководство по нутрициологии / С.А. Батечко, Н.А. Деревянко. – Киев: Аврио, 2006. – 500 с.
2. Дэвис, А. Нутрицевтика. Питание для жизни, здоровья и долголетия / А. Дэвис. – М.: Саттва, Институт трансперсональной психологии, 2004. – С. 180-188.
3. Михайлова, Л.А. Гигиенические основы рационального питания / Л.А. Михайлова, Э.С. Томских. – Чита: ИИЦ ЧГМА, 2013. – 68 с.

*Р.С. Лыженкова*

### **ФИТНЕС КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ**

Важность фитнеса в процессе формирования личности и здорового образа жизни, несомненно, становится главной темой сегодняшнего дня. Итак, опыт мировой и отечественной практики показывает, что современные средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью решать проблемы здоровья и формировать здоровый морально-психологический климат в обществе. Это международное признание того, что занятия фитнесом являются не только способом профилактики-поддержания и укрепления здоровья, профилактики различных за-