

Законы рационального питания

Питание является неотъемлемой частью жизни человека. Рациональное (оно же правильное, адекватное, оптимальное, сбалансированное) питание представляет собой физиологически полноценное питание, которое соответствует энергетическим, пластическим, биохимическим потребностям организма, обеспечивает постоянство внутренней среды организма и поддерживает функциональную активность органов и систем на оптимальном уровне в различных условиях его жизнедеятельности.

Рациональное питание для каждого человека индивидуально и зависит от возраста, пола, уровня физической и психоэмоциональной активности, общего состояния здоровья, внешних факторов и пр.

Существует несколько законов рационального (адекватного) питания:

1. Закон энергетической адекватности питания, согласно которому энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма с учётом возраста, пола, состояния здоровья и специфики выполняемой работы.

2. Закон нутриентной (в том числе пластической) адекватности питания.

В пищевом рационе должны присутствовать в необходимых количествах все жизненно важные вещества для пластических целей и регуляции физиологических функций, причем содержание и соотношение этих веществ должно быть оптимально сбалансированным, что и определяет их усвояемость и эффект действия. Адекватность питания обеспечивается разнообразием продуктов в рационе. В суточном рационе должны быть продукты из 6 групп: 1) молоко и молочные продукты; 2) мясо, птица, рыба, яйцо; 3) хлебобулочные, крупяные, макаронные изделия; 4) жиры; 5) овощи; 6) фрукты, ягоды.

3. Закон энзиматической адекватности питания. Химический состав пищи, ее усвояемость и перевариваемость должны соответствовать ферментным системам организма. Так как, если в желудочно-кишечном тракте отсутствуют ферменты, адекватные химической структуре пищи, происходит нарушение пищеварения и всасывания.

4. Закон биотической адекватности питания, в соответствии с которым пища должна быть безвредной и не содержать патогенных микроорганизмов, вредных химических веществ, радионуклидов в количествах, превышающих допустимые уровни.

5. Закон биоритмологической адекватности питания, когда рациональный режим питания соответствует биологическим и социальным ритмами, построение питания с учетом циклической деятельности пищеварительного тракта, а также влияния ритмов деятельности других органов и систем на процессы пищеварения.

Соблюдение этих законов способствует сохранению здоровья, поддержанию хорошей физической и умственной работоспособности, высокой сопротивляемости организма к воздействию вредных факторов окружающей среды и активному долголетию.