

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Лактионова Елена Игоревна
Харьковский национальный медицинский университет
Косилова О.Ю.
канд.мед.наук, ассистент
Харьковский национальный медицинский университет
УКРАИНА

Неправильное питание, в современном мире, является очень большой проблемой в жизни каждого человека. В настоящее время взгляды людей на питание претерпели значительных изменений. Причинами нерационального питания могут быть разнообразные факторы – от неправильного образа жизни до различных заболеваний. Изменение образа жизни приводит человека к тому, что у него не хватает времени на то, чтобы обеспечить себе правильный рацион питания. Бывает, что человек мало осведомлен о тех продуктах, которые он употребляет в пищу, об их полезных и вредных свойствах.

Немаловажная роль в неправильном питании принадлежит развитию глобализации, урбанизации и изменению климатических условий. К примеру, глобализация накладывает большой отпечаток на привычки в питании, в связи с этим люди стали есть «модные» и высококалорийные блюда быстрого приготовления.

Влияние урбанизации на качество питания заключается в том, что с каждым годом все больше людей переезжают из сёл в города. Это приводит к меньшей физической активности, следствием чего является ожирение, диабет, развитие сердечно-сосудистых заболеваний и т.п.

Такие переезды могут быть связаны с климатическими условиями (штормы, засухи, наводнения, высокая температура). На данный момент их количество увеличилось по отношению к тому, что наблюдалось раньше. К примеру, такое погодное явление, как засуха, ведет к большим потерям в сельском хозяйстве, что соответственно приводит к уменьшению запаса продовольствия. Это может быть причиной того, что многие семьи, теряя фермы из-за климатических условий, переезжают в города, где ведут малоподвижный образ жизни. [2]

Несмотря на то, что в XXI веке у людей есть возможности и широкий доступ к количеству и разнообразию продуктов питания, наряду с этим появляется расширенный рынок нездоровой пищи и фастфудов. Это затрагивает и питание для детей. Сейчас, по всему миру, доступны магазины, супермаркеты, рестораны и т.п., поэтому молодые семьи всё чаще отказываются от традиционных блюд и полезных продуктов, в пользу быстрого питания, которое имеет высокое содержание жиров, сахара и

натрия, но низкое содержание необходимых для организма питательных веществ и клетчатки. [1]

Важным моментом является то, что пища, которую употребляет человек, должна содержать определённое количество белков, жиров и углеводов, так как они являются основой всей жизнедеятельности. Они составляют углеродный скелет из различных функциональных молекул и обеспечивают энергию через осуществление окислительных процессов. Основной целью рационального питания является предотвращение дефицита питательных веществ. В том случае, если питание, например, чрезмерное, организм претерпевает сложности с количественным поглощением и хранением питательных веществ. [3]

Весомой причиной неправильного питания может служить незнание людьми законов рационального питания. Первый закон объясняет то, что количество энергии, которая поступает с пищей, должно соответствовать энергетическим затратам организма. Измерение происходит в килокалориях.

Человеку необходимо знать, что в состоянии покоя на 1 кг тела в течение 1 часа необходимо получить 1 ккал. Количество ккал увеличивается при умственной и физической нагрузке. Например, для тех людей, которые ведут малоподвижный образ жизни, количество ккал приблизительно равняется 2500-2800 ккал; для людей с применением тяжёлого физического труда – 4000-5000 ккал.

Согласно второму закону, человек должен получать определённое количество белков, жиров, углеводов, минеральных и балластных веществ. Каждый продукт, содержащий то или иное вещество, имеет свою биологическую ценность. Например, одни из них содержат большее количество незаменимых аминокислот, другие – наоборот. Однако стоит помнить, что аминокислотный состав продукта должен быть полноценным. Это означает то, что наиболее ценным продуктом считается тот, который содержит в себе все 20 аминокислот. Не стоит также забывать, что в состав ежедневного рациона должны входить жиры животного (55-60%), и растительного (40-45%) происхождения. Но, в связи с тем, что некоторые люди не обладают этой информацией, они могут напрочь отказаться от приёма, к примеру, мясных или молочных продуктов.

В соответствии с общепринятыми пропорциями, соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1,2:4, соответственно. Из этого соотношения 12-17% энергии обеспечивается белками, 25-35% – жирами, 50-55% – углеводами. В результате многолетней работы институтов под руководством Института питания Академии медицинских наук были разработаны определённые нормы потребностей в питательных веществах и энергии, которые были рассчитаны для разных групп населения. В третьем законе говорится о том, что необходимо соблюдать режим питания. Но в связи с ненормированным графиком работы, учёбы, загруженностью домашними делами, лишь небольшое количество людей принимают пищу по расписанию.

И в последнем, также важном законе, речь идёт о том, что при расчёте килокалорий очень важно учитывать возраст и физическую активность человека. Этот факт очень часто упускается. [4]

В связи с вышеперечисленными фактами, можно сделать вывод, что современный человек имеет неправильное питание в связи с:

а) развитием глобализации и урбанизации, что приводит к употреблению более эстетически красивой, а также калорийной пищи;

б) изменением климатических условий, так как оно может повлечь за собой переселение человека из деревни в город, а следовательно, изменение его физической активности, что приводит к развитию заболеваний и, в результате, приводит к изменению пищевого рациона человека;

в) незнание людьми законов рационального питания. В связи с этим калорийность рациона превышает его суточную потребность; увеличенное количество потребления продуктов с высоким содержанием, например, жиров и простых сахаров, вместо нужных организму питательных веществ. [5]

Список использованных источников:

[1] "Joint Collection Development Policy: Human Nutrition and Food". US National Library of Medicine, National Institutes of Health. 14 October 2014.

[2] Whitney, Ellie; Rolfes, Sharon Rady (2013). Understanding Nutrition (13 ed.). Wadsworth, Cengage Learning.

[3] Скальный, А.В. (2005). Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии. Оренбург: ГОУ ОГУ.

[4] Перова, Н.В. Здоровый образ жизни. Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины. – Рекомендации ГНИЦ профилактической медицины по здоровому образу жизни и здоровому питанию.

[5] Тель, Л.З. (2016). Нутрициология: учебник. М.: Литтерр.