МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ государственное БЮДЖЕТНОЕ

образовательное учреждение

высшего образования

«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Кафедра Физического воспитания и спорта



**Контрольная работа**

По дисциплине: «Физическая культура и спорт»

На тему: «Организация режима питания»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Выполнил:Студент гр. «ЗФ-210», «ИДО»Шифр:140606483Мосеевский Никита Евгеньевич |

Новосибирск

2023

Оглавление

[Введение 3](#_Toc128911122)

[Организация режима питания 4](#_Toc128911123)

[Заключение 9](#_Toc128911124)

[Список использованной литературы 10](#_Toc128911125)

# Введение

Рациональное питание – от латинского слова rationalis – разумный.

Разумное питание – залог здоровья, силы и красоты человека. Однако многие из нас подвержены вредным привычкам и легкомысленно относятся к питанию, недопонимая огромное значение этого фактора человеческого существования.

Принято считать, что генетика и уровень развития медицины в стране — это определяющие факторы продолжительности жизни. Однако, если верить исследованию, опубликованному в The New England Journal of Medicine, питание и привычки влияют на это гораздо больше.

Учёные из Гарварда и вовсе утверждают, что с помощью правильного рациона и особенностей быта женщины могут продлить себе жизнь на 14 лет, а мужчины на 12.

Ещё врачи убеждены, что наша еда влияет на риски заболеваний точно так же, как и курение и отсутствие физической активности.

Цель работы – рассмотреть организацию режима питания.

Задачи:

1. Рассмотреть понятие режима питания.

2. Изучить рациональное питание и его принципы.

# Организация режима питания

Одни считают, что рациональное питание определяется только количеством продуктов, другие просто полагаются на свой аппетит, забывая, что пища - это не только источник энергии, но и важнейший строительный материал для формирования сложных структур организма.

Образ жизни большинства наших современников характеризуется высокими нервно-психическими нагрузками в сочетании с низкой физической активностью. Именно поэтому избыточное высококалорийное питание может нанести непоправимый вред организму, способствуя нарушению обмена веществ, развитию атеросклероза и других “болезней века”.

Рациональное питание - это своевременное снабжение организма пищей, содержащей жизненно важные для него питательные вещества в оптимальных количествах, с учетом характера труда человека и его индивидуальных особенностей: возраста, пола, роста, веса и т.д.

Основой жизнедеятельности человеческого организма является постоянный обмен веществами с окружающей средой. Из него человек получает кислород, воду и пищу. Если пищевые продукты наилучшим образом обеспечивают все физиологические потребности организма, то характер питания сбалансирован с состоянием организма и внешними условиями[3].

К пищевым веществам, необходимым для обеспечения жизненных процессов, относятся, прежде всего, белки, жиры, углеводы, минералы, витамины.

Правило первое: каждый день употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов.

Современной науке о питании известно 45 основных продуктов питания, которые в разных количествах содержатся в пищевых продуктах. Каждая группа продуктов питания в отдельности содержит свой собственный набор необходимых пищевых веществ и определенное количество энергии.

Сочетание продуктов дает полный набор необходимых пищевых веществ.

Второе правило: не бывает еды абсолютно “плохой” или абсолютно “хорошей”.

Результат продуктов и методов приготовления, которые человек выбирает и потребляет, является плохим или хорошим. Только при ежедневном потреблении продуктов питания из всех групп представляется возможным получать с пищей все необходимые пищевые вещества и достаточное количество энергии.

Правило третье: баланс и умеренность.

Желательно употреблять различные виды продуктов в умеренных количествах, равных определенным порциям. Съев порцию одного вида пищи, не забудьте оставить место для порции других видов пищи[1].

Реализация принципов сбалансированности и умеренности невозможна без соблюдения диеты. Наиболее физиологически обоснованным следует считать как минимум 4-разовое питание в течение дня. Обязательно позавтракайте. Помни! Отсутствие завтрака влияет на способность к обучению.

Правило вишни: употребляйте больше продуктов, богатых клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие крупы, каши-паштеты).

Потребление растительной пищи обеспечивает организм сложными углеводами и пищевыми волокнами, витаминами, минералами. Следует ограничить добавление масла и чистого сахара только в блюда, приготовленные из растительных продуктов (салаты, каши, бутерброды).

Правило пятое: ограничьте потребление жиров.

Выбирайте продукты с низким содержанием жира. Употребляйте нежирные сорта мяса и птицы (говядина, телятина, курица без кожи, индейка, кролик, лось), рыбу (минтай, камбала, треска, судак, хет, щука, горбуша), нежирные сорта молока и молочных продуктов (жирность 2,5 %, 3,2%).

 Правило шестое: ограничьте потребление поваренной соли.

Потребление соленой пищи вызывает повышение кровяного давления. Поэтому снижение потребления соли до 5 г в день может стать одним из способов профилактики гипертонии, которая возникает уже в подростковом возрасте. Сделать это несложно:

• умеренно солите пищу при ее приготовлении;

• не подавляйте еду на столе во время приема пищи;

• Ограничьте употребление соленых овощей или других консервированных продуктов.

Эти рекомендации полезны всем людям, а не только страдающим гипертонией. При выборе соли отдавайте предпочтение йодированной соли. Употребление йодированной соли в рационе является основным способом предотвращения йодной недостаточности[1].

Правило седьмое: ограничьте потребление чистого сахара.

Чрезмерное потребление чистого сахара способствует чрезмерному расходованию энергии и перееданию, а также развитию кариеса. Основные источники сахара в питании: чистый столовый сахар, газированные напитки, сладости и кондитерские изделия.

Диета включает в себя частоту приема пищи, распределение пищи по отдельным приемам, интервалы между ними, время приема пищи. Оптимальная диета обеспечивает ритм и эффективность работы пищеварительной системы, нормальное переваривание и усвоение пищи, высокий уровень метаболизма, хорошую работоспособность и т.д. Частота приема пищи. В современных условиях наиболее физиологически обоснована 4-разовая диета. Это неприемлемо 1 или 2[4].

Исследования показали, что большое количество пищи, потребляемое за один прием пищи, негативно сказывается на деятельности желудочно-кишечного тракта, нарушается пищеварение, ухудшается самочувствие, работа сердца, инвалидность, ожирение, атеросклероз, панкреатит и т.д. Распределение суточного рациона на 4 разовых режима питания: завтрак - 25%, второй завтрак - 15%, обед - 35%, ужин - 25%. При необходимости второй завтрак переносится на полдник. Учитывая различные условия работы и учебы, допускается трехразовое питание: завтрак -30%, обед -45%, ужин -25%[2].

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 4-5 часов. Длительные перерывы могут привести к перевозбуждению пищевого центра, выделению большого количества активного желудочного сока, который, вступая в контакт со слизистой оболочкой пустого желудка, может оказывать раздражающее действие, вплоть до возникновения воспаления (гастрита). Короткие интервалы между приемами пищи также нецелесообразны, так как пища не успевает полностью перевариться и перевариваться ко времени следующего приема, что может привести к нарушению моторной и выделительной функции пищеварительного тракта.

Определенное время приема пищи важно, поскольку оно позволяет органам пищеварения адаптироваться к установленному режиму и выделять достаточное количество пищеварительных соков высокой активности и богатых ферментами в определенные часы. При любой диете последний прием пищи должен быть за 2,5-3,0 часа до сна, так как органы пищеварения нуждаются в отдыхе. Непрерывная работа секреторных систем вызывает уменьшение силы пищеварительного сока, уменьшает его отделение, приводит к перенапряжению и истощению пищеварительных желез. Чтобы восстановить нормальную деятельность пищеварительных желез, ежедневно необходим 8-10-часовой отдых[3].

Оптимальным в рационе практически здорового человека является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4. Это соотношение наиболее благоприятно для максимального удовлетворения как пластических, так и энергетических потребностей человеческого организма. Белки в большинстве случаев должны составлять 12%, жиры - 30-35 % от общей калорийности рациона. Только в случае значительного увеличения доли физического труда и увеличения энергетических потребностей белков в радио, увеличение энергии в радио может быть снижено до 11% от его общей калорийности (за счет увеличения доли жиров и углеводов, как поставщиков калорий).

Какова приблизительная суточная потребность взрослого человека, занимающегося легким физическим трудом, в энергетической ценности пищи, в белках, жирах и углеводах? Пищевой рацион должен содержать 80-90 г белков, 100-105 г жиров, 360-400 г углеводов, его энергетическая ценность должна составлять 2750-2800 ккал.

Оптимальное соотношение животных и растительных белков в рационе человека колеблется от 60:40 до 50:50 (в зависимости от качества растительных белков), и в среднем оно составляет 55:45.

При определении потребностей человека в жирах учитывается необходимость полноценного обеспечения организма жирными веществами, а именно: незаменимыми жирными полиненасыщенными кислотами, фосфолипидами, необходимыми для обновления клеток и внутриклеточных компонентов, а также жирными витаминами.

Биологически активные вещества обязательно необходимы для регулирования жизненных процессов. Ферменты и большинство гормонов - регуляторов химических процессов, происходящих в организме, - синтезируются самим организмом. Однако некоторые коферменты (необходимый компонент ферментов), без которых ферменты не могут проявлять свою активность, а также некоторые гормоны человеческий организм может синтезировать только из специальных предшественников в пище. Эти предшественники - витамины, присутствующие в пище.

# Заключение

Пища служит источником энергии для функционирования всех систем организма, обновления тканей. Часть энергии идет на основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя (для мужчин с массой тела 70 кг это в среднем 1700 ккал; у женщин на 5-10% ниже); затраты энергии на усвоение пищи составляют около 200 ккал, или 10-15%; около 30-40% энергии уходит на обеспечение физической и профессиональной активности человека. В среднем суточное потребление энергии мальчиками составляет 2700 ккал, девочками - 2400 ккал. Потребность в энергии населения северных зон выше, чем центральной, на 10-15%, в южных - на 5% ниже.

Калорийность рациона на 1400-1600 ккал обеспечивается за счет. углеводы (350-450 г), 600-700 ккал за счет жиров (80-90 г) и 400 ккал за счет белков (100 г). Из общего количества углеводов доля сахара должна составлять не более 25%. Желательно, чтобы не менее 30% углеводов обеспечивалось за счет картофеля, овощей, фруктов. Желательно обеспечивать жирную часть рациона на 1/4 сливочным маслом, на 1/4 - растительным, а на 2/4 - за счет жира, содержащегося в самих продуктах. Количество животных белков должно составлять 50-60% от его суточной нормы, половина из которых обеспечивается за счет молочных продуктов.

# Список использованной литературы

1. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии. А.В. Скальный. — Оренбург: ГОУ ОГУ, 2011. — 258 с.
2. Позняковский В.М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза пищевых продуктов. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2012. — 350 с.
3. Ренате Цельтнер. Раздельное питание. Справочник здоровья. — Сигма-пресс: Феникс, 2009. — 96 с.
4. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. — М.: «Кристина и Ко», 2012. — 234 с.