



Профилактика болезней, связанных с неправильным питанием

Для сохранения здоровья, активного образа жизни, высокой работоспособности и жизнерадостного настроения одним из главных средств является рациональное питание. Именно с продуктами в организм в основном поступают питательные вещества (белки, жиры, углеводы), микроэлементы, минеральные вещества и витамины, необходимые для нормальной жизнедеятельности.

Но ритм современной жизни, когда нет времени остановиться, сделать перерыв и нормально пообедать, порождает недуги века. В их числе и расположены болезни, связанные с неправильным питанием: в результате которых могут проявляться даже первые признаки инфаркта.

Несмотря на огромный поток информации, многие люди не осознают то значение, которое имеет для здоровья своевременный и правильно организованный прием пищи. А также качество и разнообразие продуктов, которые мы при этом употребляем.

Причины алиментарных заболеваний

Причинами алиментарных (связанных с употреблением пищи) заболеваний преимущественно являются:

1. Недостаток тех или иных минеральных веществ или витаминов.
2. Белково-энергетический дефицит.
3. Избыточность калорийности.
4. Нарушение функций желудочно-кишечного тракта, за счет чего поступающие с пищей вещества не усваиваются организмом..
5. Несбалансированность приемов пищи.
6. Нарушение режима.



Виды заболеваний

Неправильное употребление продуктов способствует развитию различного рода недомоганий, снижению работоспособности, памяти и умственной активности, а также приводит к серьезным заболеваниям.

Болезни неправильного питания можно разделить на те, которые возникли непосредственно от нарушения режима и качества питания, и те, которые появились опосредованно.

К первой группе относятся:

- Ожирение. Это заболевание может возникнуть из-за расстройства эндокринной системы или иметь наследственный характер, но более 75% людей, страдающих этим заболеванием, переедают.
- Гастрит и язва возникают как прямой результат неправильного питания даже у школьников, вследствие приема пищи всухомятку, отсутствия горячей и жидкой пищи, нормального режима приема пищи.
- Сахарный диабет также может быть следствием переедания, ожирения.

Ко второй группе относятся заболевания, являющиеся следствием неправильного образа жизни, в том числе нерегулярного и неполноценного питания.

- Почечная недостаточность. Лечение возможно только с соблюдением строжайшей диеты с определенным набором продуктов.
- Сердечно-сосудистые заболевания. В результате неправильного питания, употребления вредных продуктов кровеносные артерии загрязняются, их стенки уплотняются, начинается атеросклероз, снижающий снабжение сердца кислородом.
- Анорексия, дистрофия — потеря веса.
- Булимия — колебания веса с избыточным аппетитом.
- Маразм, кахексия, квашиоркор — связанные с белково-энергетическим дефицитом в организме.
- Эндемический зоб, причиной которого является недостаток йода.
- Алиментарная анемия: в крови обнаруживается низкий уровень гемоглобина вследствие недостаточного поступления железа и ряда прочих питательных веществ в организме.

Правила «здорового питания»

- Соблюдайте режим питания, ешьте в одно и то же время
- Тщательно пережевывайте пищу
- Не ешьте на ходу, перед телевизором или читая книгу
- Не переедайте, не голодайте
- Соблюдайте баланс белков, жиров и углеводов
- Употребляйте пищу, богатую витаминами и минеральными веществами
- Исключите из рациона продукты, содержащие искусственные красители, ароматизаторы, загустители, эмульгаторы, консерванты
- Не употребляйте чипсы, кириешки, лимонады
- Не ешьте жареное, жирное, копченое.
- Ешьте побольше овощей и фруктов



Профилактика

Профилактика болезней, связанных с неправильным питанием, прежде всего состоит в осознании проблемы. Следующим шагом является грамотный подход к питанию, а именно:

1. Создание программы питания с наиболее подходящей калорийностью рациона.
2. Употребление в пищу максимально доступного разнообразия продуктов для удовлетворения потребности организма в питательных веществах, минералах и витаминах.
3. Тщательное следование режиму дня и графику приема пищи – в одно и то же время, что способствует регуляции функций желудочно-кишечного тракта.
4. Сохранение равновесия между поступающей с пищей энергией и расходом ее в ходе физической активности.

Нельзя не отметить, что в последнее время все больше людей обращают внимание на свое здоровье. И понимают, что правильно организованные приемы пищи — одна из главных составляющих здорового образа жизни и профилактики различного вида заболеваний.