

РОЛЬ ПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Назарчук А.Л. (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель В.К. Федорович, преподаватель

К наиболее важным средствам обеспечения здоровья относят и правильное рациональное питание. Пища оказывает влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека.

Основные нарушения в питании, наблюдаемые в различных возрастных и профессиональных группах, обычно одинаковы. Это, в первую очередь, избыток в пище углеводов и жиров животного происхождения и дефицит овощей, фруктов и ягод, а также наиболее страшное последствие изменения ритма жизни – нарушение режима питания. Каждое из этих нарушений, даже отдельно взятое, может влиять на состояние здоровья человека. Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех-пяти до двух, неправильном распределении суточного рациона на отдельные приемы, увеличении ужина до 35–65% вместо 20%, увеличении интервалов между приемами пищи с 4–5 до 7–8.

Из вышесказанного можно сделать следующие выводы:

- 1) фактор питания является одним из важнейших в профилактике заболеваний, сохранении здоровья и повышения работоспособности;
- 2) необходимо обратить внимание учащейся молодежи на данную проблему.

Литература

1. Брехман И.И. «Введение в валеологию-науку о здоровье», М.: Наука, 1987. – 156 с.