

Как маркер адаптационных реакций организма в ответ на изменение положения тела в пространстве в нашем исследовании отлично подходит реакция симпато-вагального индекса (LF/HF). В положении сидя мы зафиксировали соотношение – 3,9 у.е., после перехода в положение лёжа снижение до 1,6 у.е. и переход в положение стоя увеличил значение индекса до 7,8 у.е. Таким образом, переход в положение лёжа увеличивает централизацию управления сердечным ритмом, а также усиливает влияние симпатико-адреналовой системы и активности вазомоторного центра [2], а переход в положение стоя, напротив, ослабляет активность данных структур.

Таким образом, были выявлены достоверные различия в изменениях значений показателей variability сердечного ритма в различных положениях тела. Прослеживается адекватная реакция variability сердечного ритма: средние значения в положении сидя, наиболее высокие значения в положении лёжа, наиболее низкие после перехода в положение стоя. По полученным данным, самым информативным маркером оценки адаптационных реакций организма является изменение симпато-вагального индекса в ответ на переход в положение лёжа и стоя.

Список использованных источников

1. Ванюшин, Ю. С. Кардиореспираторная система в онтогенезе при адаптации к функциональным нагрузкам / Ю. С. Ванюшин, Р. Р. Хайруллин. – Казань: Отечество, 2016. – 20 с.
2. Тишутин, Н. А. Особенности функционального состояния организма студентов при выполнении активной ортостатической пробы / Н. А. Тишутин, Э. С. Питкевич // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: сб. научных ст. / Международная научно-практической конференция для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов ; под ред. А. В. Сысоева [и др.]. – Воронеж, 2020. – С. 698–704.

УДК 613.2

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – САМОЕ МОЩНОЕ ОРУЖИЕ ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ

*Литуновская Т.В., ст. преп., Семёнова А.И., ст. преп., Бандаревич Е.В., преп.,
Ерошенко Е.А., студ., Бобкова Л.С., студ.*

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье рассмотрены основные принципы правильного питания. Нормы употребления белков, жиров и углеводов в суточном рационе. Суточная калорийность. Правила режима: дня и приема пищи.

Ключевые слова: правильное питание, белки, витамины, углеводы, калории.

Правильное питание – это основа здоровья человека. Как известно, неправильное питание и малоподвижный образ жизни являются главными причинами возникновения различных заболеваний. Питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным и сбалансированным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям.

Сбалансированное питание – это удачное и правильное соединение продуктов, которое помогает организму вовремя получать необходимые для него витамины, минералы и сложные органические соединения. В питании эту роль выполняют белки, жиры и углеводы. Для поддержания здоровья важно не просто потреблять их регулярно, но и делать это правильно.

Основные принципы правильного (здорового) питания

- Равенство белков

Белки в правильном сбалансированном питании невозможно заменить ни одним другим элементом. Для организма важны как полноценные, так и неполноценные белки. К первым относят продукты животного происхождения (мясо, рыбу, молоко), в составе которых есть все важнейшие аминокислоты. Вторую группу составляет растительная пища. Впрочем, некоторые злаки и картофель тоже могут похвастаться полноценными белками.

Ценность белка определяет его состав. Все белки состоят из длинной цепи аминокислот, которые делятся на незаменимые (поступающие в организм только с пищей) и заменимые (они могут синтезироваться в организме). Чем больше незаменимых аминокислот содержит белок, тем более он ценен.

Считается, что взрослому человеку, работа которого не предполагает серьёзной физической нагрузки, необходим 1 г белка на 1 кг массы тела в сутки. При заболеваниях почек, сопровождающихся нарушением их функции, норма потребления белка снижается до 0,6–0,8 г на кг массы тела в сутки. У профессиональных спортсменов норма потребления белка выше – 1,3–1,6 г на кг массы тела в сутки и даже больше, в зависимости от вида спорта и спортивного периода.

- Гармония жиров

Всем известно, что витамины в сбалансированном питании играют важную роль. Но, скажем, витамины А, D, Е не усваиваются организмом без липидов, то есть жиров, что и делает жиры еще одним незаменимым элементом, не говоря о том, что они питают нас энергией. Эти витамины отвечают за состояние кожи, волос и ногтей.

Как мы помним, существуют жиры полезные (ненасыщенные) и неполезные (насыщенные). Полезные ненасыщенные жиры (ими богаты оливковое масло, орехи, авокадо и рыба) защищают сердце, поскольку снижают уровень плохого и повышают уровень хорошего холестерина. Самый ценный компонент ненасыщенных жиров – ненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6. Рекордсмены по их содержанию – рыба и оливковое масло. Они противостоят образованию тромбов и холестериновых бляшек, улучшают работу мозга, укрепляют память и иммунитет. По результатам некоторых исследований, потребление этих кислот может снизить риск сердечных заболеваний на 35 %, а шанс умереть от инфаркта – на 50 %. Нормы потребления жира для человека, довольного своей фигурой, – 0,8–1 г на 1 кг массы тела в день.

- Богатство углеводов

Другой важный источник энергии – насчитывающие десятки разновидностей углеводы. Углеводы неслучайно входят в триаду необходимых компонентов питания: они дают организму энергию, питают мозг и отвечают за чувство насыщения. Главное – употреблять в пищу правильные углеводы. Исходя из свойств, их можно объединить в две группы: простые (быстрые) и сложные (медленные) углеводы. К простым принадлежат глюкоза, фруктоза, сахароза и лактоза. Они способны мгновенно повышать уровень сахара в крови. Погасить этот всплеск организм может только одним способом – превратив сахар в жировые отложения. К тому же, чтобы переработать большое количество сахара, требуется большое количество инсулина. Употребление быстрых углеводов изнашивает поджелудочную железу, поэтому их количество в рационе лучше свести к минимуму.

Сложные углеводы представлены крахмалом и гликогеном. Особую ценность заключают в себе клетчатка и пектины. Они высвобождают энергию постепенно, обеспечивая длительное насыщение. Таких углеводов в сутки необходимо потреблять не менее 50–55 % общего числа калорий – 3 г на килограмм веса. А если человек занят физическим трудом или активно занимается спортом, то норму потребления углеводов нужно увеличить из расчёта 5–6 г на килограмм веса.

Сложные углеводы содержатся в овощах, фруктах, крупах и цельнозерновом хлебе. Быстрые углеводы – выпечка и сладости.

Для сбалансированного рациона важна не только норма белков, жиров и углеводов, но и их оптимальное соотношение. Врачи предлагают придерживаться следующей схемы: белкам отводить 30–35 % рациона, жирам – 15–20 %, углеводам – 45–50 %. Узнать состав и калорийность продуктов можно из таблиц энергетической ценности. Теперь выясним, как рассчитывать калории на день. Здесь нам потребуется калькулятор и вот эта формула: $655 + (9,6 \times \text{ваш вес в кг}) + (1,8 \times \text{ваш рост в см}) - (4,7 \times \text{возраст})$. Полученный результат –

количество калорий, соответствующее суточному меню сбалансированного рациона. Для точности важно учесть и физическую активность. При сидячем образе жизни полученные калории умножаем на 1,2, при умеренных тренировках 3–4 раза в неделю – на 1,5, при более частых нагрузках – на 1,7.

Для закрепления результата возьмите на вооружение полезные советы для рациона питания. На завтрак должно приходиться 25–30 % дневного рациона, на обед – 35–40 %, на ужин – 20 %. Оставшуюся долю отводим для перекусов в виде фруктов, ягод, орехов, натуральных йогуртов и энергетических батончиков. Только не увлекайтесь ими сверх меры.

Сведите к минимуму потребление сахара. Безобидные, на первый взгляд, лакомства вроде конфеты или печенья, взятые из вазочки мимоходом, способны разрушить сбалансированный рацион. О соли можно сказать то же самое. Приучите себя не подсаливать готовые блюда и замените обычную соль морской. Старайтесь есть в одно и то же время, чтобы обмен веществ запускался автоматически. Соблюдайте между приемами пищи временную дистанцию в 2,5–3 часа и садитесь ужинать не позднее, чем за 2 часа перед сном. Такой режим повысит эффективность сбалансированного питания.

Правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы. Принимаемая нами пища обеспечивает постоянное обновление, развитие клеток и тканей организма, является источником энергии. Продукты питания – это источники веществ, из которых синтезируются гормоны, ферменты и другие регуляторы обменных процессов. Обмен веществ полностью зависит от характера питания. Состав пищи, ее количество и свойства определяют физическое развитие и рост, заболеваемость, трудоспособность, продолжительность жизни и нервно-психическое состояние. С пищей в наш организм должно поступать достаточное, но не избыточное, количество белков, углеводов, жиров, микроэлементов, витаминов и минеральных веществ в правильных пропорциях.

Неправильно организованное питание ослабляет организм, снижает его устойчивость к вредным влияниям окружающей среды и заболеваниям. Рациональный режим питания строится с учетом суточного ритма работы органов пищеварения. Ночью и рано утром организм человека, в том числе и его пищеварительная система, находятся в состоянии естественного отдыха. Активность органов пищеварения ночью мала, к утру она повышается, достигает максимума днем, постепенно снижаясь к вечеру.

В своей жизни каждый человек идет особым путем, но счастливым может быть только тот, кто живет просто, питается чисто, мыслит искренно и доброжелательно, уважает и ценит духовные богатства, любит и бережет природу, знает, что такое справедливость и доброта.

Правильное питание лежит в основе всех этих ценностей, это – начало пути. И соблюдение простых рекомендаций поможет вам сохранить и укрепить здоровье.

Список использованных источников

1. Смольный, В. ПП для ТП. Правильное питание для тренировочного процесса.
2. Барнс-Сварни, П., Сварни, Т. Здоровое питание в вопросах и ответах.
3. Как правильно составить сбалансированный рацион питания? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.edimdoma.ru/jivem_doma/posts/20915-tochnyy-raschet-kak-pravilno-sostavit-sbalansirovannyy-ratsion-pitaniya/.
4. Правильное питание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2015/03/23/pravilnoe-pitanie-samoe-moshhnoe-oruzhie-protiv-boleznej>.
5. Правильное питание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/sport/00225936_0.html.