DOI: 10.17117/na.2016.11.03.145

<http://ucom.ru/doc/na.2016.11.03.145.pdf>

Поступила (Received): 24.11.2016

**Телегина М.А., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.,
Шлемова М.В.**

Правильный режим дня и питания

**Telegina M.A., Chernysheva I.V., Egorycheva E.V., Shlemova M.V.
Correct operation of the day and nutrition**

Данная статья посвящена проблеме правильного питания и режима дня. В статье раскрывается сущность правильного образа жизни, позволяющего поддерживать себя в форме. Перечисляются основные правила, следуя которым люди смогут грамотно распределить временные ресурсы на отдых, труд, питание, саморазвитие и уход за собой

Ключевые слова: спорт, физическая культура, режим дня, правильное питание, здоровье

This article deals with the problem of proper nutrition and daily regimen. The article reveals the essence of a healthy lifestyle that allows you to stay in shape. Lists the basic rules by which people can intelligently allocate time resources for leisure, work, food, self-development and self-care

Key words: sport, physical education, daily routine, proper nutrition, health

Телегина Мария Алексеевна

Студент

Волжский политехнический институт (филиал)

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Telegina Maria Alekseevna

Student

Volzhskiy polytechnical institute (branch)

Volzhsky, Engels st., 42 A

Чернышева Инга Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Chernysheva Inga Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute (branch)

Volzhsky, Engels st., 42 A

Егорычева Елена Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Egorycheva Elena Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute (branch)

Volzhsky, Engels st., 42 A

Шлемова Марина Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Shlemova Marina Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute (branch)

Volzhsky, Engels st., 42 A

Практически каждый человек хоть раз в жизни задумывался о том, что такое правильное питание и распорядок дня. Какие есть положительные и отрицательные стороны в этом? Обязательно ли всем соблюдать правильный режим питания?

Правильный распорядок дня – организация личного времени человека для наиболее рационального использования его трудового потенциала.

Люди, которые соблюдают режим и сбалансированное питание в первую очередь считаются наиболее стрессоустойчивыми, закаленными, обладающими крепкой физической формой, умеющие правильно распределять нагрузку, а так же выделяются особой энергичностью и являются более целеустремленными и т.д.

Режим дня – основа нормальной жизнедеятельности организма. Именно правильное чередование труда и отдыха, различных видов деятельности позволяет организму полностью восстановить силы в физическом и психологическом плане.

Обязательными составляющими режима дня должны быть:

Труд – физиологическая потребность человека, основное условие его существования в социуме, целесообразная, сознательная деятельность индивида, направленная на удовлетворение потребностей его самого и общества;

Отдых – необходимая составляющая режима дня, способ проведения времени, целью которого является восстановление физических сил и стабилизация психоэмоционального состояния для достижения нормального уровня работоспособности;

Приемы пищи – достаточный интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи;

Личная гигиена – период времени для проведения процедур для сохранения и укрепления здоровья;

Время на саморазвитие и совершенствование – период для прочих видов активности (чтение, посещение театра, общение с людьми).

То, что правильное питание – это один из основных фундаментов, на котором строится здоровье, известно если не каждому, то многим. Правильное употребление «хорошей» пищи способно предотвратить множество проблем и решить существующие. Постоянное соблюдение принципов правильного питания позволит поддерживать оптимальный вес, укрепить иммунитет нормализовать метаболизм, функции пищеварительной и других систем. Также это поможет продлить молодость и сохранить, а иногда, даже, и вернуть здоровье организма.

Правила здорового питания

Режим питания. В течение дня необходимо есть не менее трех раз, но лучше четыре, пять или даже шесть. Причем все приемы пищи следует организовывать таким образом, чтобы они проходили в одно и то же время. Такой режим питания дает немало преимуществ. Во-первых, это оградит от переедания. Во-вторых – снизит нагрузку на систему пищеварения. В-третьих – позволит избежать лишних перекусов и распределить калорийность блюд. И самое главное, питание в одно и то же время существенно улучшит усвоение пищи. Кроме этого последний прием пищи необходимо организовывать не позднее, чем за три часа до планируемого отхода ко сну.

Калорийность рациона. Общую калорийность рациона необходимо учитывать, даже если вы не стремитесь снизить вес. Ее дневная норма для женщин в среднем составляет 1600-2000 ккал, для мужчин около 2200 ккал. Однако данные цифры весьма условны, поскольку каждый человек расходует разное количество энергии. Калорийность дневного рациона необходимо рассчитывать

индивидуально исходя из возраста, пола, телосложения и уровня физической активности. Например, человек, активно занимающийся спортом, расходует энергии больше офисного сотрудника, забывшего даже где лежат его кроссовки. Меню следует составлять так, чтобы количество энергии (калорий), поступающей в организм с пищей и ее расход были сбалансированы. Если калорий будет не хватать, организм ослабнет, если же их количество будет больше необходимого, организм начнет откладывать излишки про запас в виде холестерина и жира. Калорийность рекомендуется снижать, прежде всего, за счет углеводов, а затем жиров.

Распределение суточного рациона. Питание рекомендуется организовывать таким образом, чтобы наиболее питательным был завтрак и обед, а перекусы и ужин состояли из максимально легких, хорошо усваиваемых продуктов. Например, при четырехразовом питании от общей калорийности рациона на завтрак приходится должно около 25-35%, на обед – около 30-40%, перекус – около 10-15%, ужин – около 15-25%

Разнообразный рацион. В меню должны присутствовать разнообразные продукты. Чем больше их будет, тем больше ваш организм получит полезных веществ. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов -1:1:4. Позаботьтесь о том, чтобы в меню входили только полезные продукты, которые смогут обеспечить организм всем, что ему необходимо. Правильное сбалансированное питание подразумевает потребление в больших количествах фруктов, зелени и овощей (причем последних должно быть больше, чем первых), в меньших количествах мяса, молочных продуктов, рыбы, каш, птицы и т.д.

Умеренность в еде. Переедание – одна из самых частых причин избыточного веса и проблем с пищеварением. Чтобы избежать переедания, примы пищи рекомендуется прекращать, когда вы еще испытываете легкое чувство голода. Не ешьте, читая книги, сидя у компьютера или телевизора.

Ешьте медленно. Уделяйте приемам пищи достаточно времени. Тщательно прожевывайте еду, это позволит избежать переедания и обеспечит поступление в организм большего количества полезных веществ.

Пейте больше воды. В день рекомендуется потреблять порядка двух литров воды. Причем основную ее часть рекомендуется выпивать до шести вечера. При этом желательно отказаться от употребления жидкости в течение получаса до приема пищи и после него. Это связано с тем, что жидкость способна менять концентрацию желудочного сока, что вызывает нарушения пищеварения.

Правильное сочетание продуктов. Следите за правильным сочетанием продуктов, это поможет избежать проблем с усвоением пищи.

Простая и свежая пища. Старайтесь есть лишь свежеприготовленную пищу, при этом готовьте максимально простые блюда, состоящие максимум из 4 ингредиентов. Например, порция тушеных баклажанов будет намного полезнее, чем рагу из мяса и большого количества овощей. Чтобы облегчить себе жизнь и увеличить «полезность» рациона, вводите в него как можно больше продуктов, которые можно есть, не подвергая термической обработке. К таким продуктам относится творог, ягоды, овощи, йогурт, зелень, фрукты и т.д.

Исключение жареной пищи. Кроме жареного, из рациона следует исключить также соленую, жирную и острую пищу. Однако полностью от жиров отказываться ни в коем случае нельзя, поскольку они необходимы организму. Просто постарайтесь большую часть животных жиров заменить растительными.

Список используемых источников:

1. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. М.: ФЛИНТА; RETORIKA-A, 1999. 559 с.
2. URL: http://diet.neolove.ru/useful_tips/pravilnoe_pitanie.html
3. URL: <http://www.baby.ru/blogs/post/135443008-91378218/>

© 2016, Телегина М.А., Чернышева И.В.,
Егорычева Е.В., Шлемова М.В.
Правильный режим дня и питания

© 2016, Telegina M.A., Chernysheva I.V.,
Egorycheva E.V., Shlemova M.V.
Correct operation of the day and nutrition