

УРОК №3

Режим питания

Понятие «режим питания» складывается из следующих составляющих:

1. Число приемов пищи (кратность питания).
2. Время приемов пищи и интервалы между ними.
3. Суточное распределение рациона по энергетической ценности (калорийности), химическому составу, по массе и продуктовому набору на отдельные приемы пищи.
4. Образ действий человека или его поведение во время еды.

Правильный режим питания обеспечивает эффективность работы пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи и течение обмена веществ, позволяет обеспечить своевременное восстановление израсходованных энергетических резервов организма, оптимально использовать пищевые ингредиенты, поддерживать высокую работоспособность человека.

Первым принципом правильного режима питания является регулярность питания, т. е. приемы пищи в одно и то же время суток. В этих случаях вырабатывается условный рефлекс, к привычному времени приема пищи пищеварительные органы усиливают секрецию и пища попадает в желудок, подготовленный к ее восприятию. При нерегулярном питании, наоборот, ритмичность работы желудочно-кишечного тракта нарушается, что с течением времени может повлечь за собой расстройство функции пищеварительных органов.

Вторым принципом правильного режима питания является дробность питания в течение суток. Одно- или двухразовое питание нецелесообразно и опасно для здоровья. Исследования показали, что при двухразовом питании острые панкреатиты встречаются значительно чаще, чем при трех- и четырехразовом питании, и это объясняется именно обилием потребляемой пищи за один прием. Практически здоровому человеку рекомендуется трех- или четырехразовое питание, а именно: завтрак, обед, ужин и стакан молока или кефира перед сном. Когда позволяют условия, то можно вводить в режим питания один или два дополнительных приема пищи: между завтраком и обедом и между обедом и ужином. Естественно, что дополнительные приемы пищи отнюдь не предполагают увеличения общего количества потребляемых пищевых продуктов за день

Третьим принципом правильного режима питания является максимальное соблюдение рационального питания при каждом приеме пищи. Это значит, что набор продуктов при каждом приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен быть продуман с точки зрения поставки организму человека белков, жиров,

углеводов, а также витаминов и минеральных веществ в наиболее благоприятном (рациональном) соотношении.

Четвертым принципом правильного режима питания является наиболее физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня. Многочисленными наблюдениями подтверждается, что наиболее полезен для человека такой режим, при котором за завтраком и обедом он получает более двух третей общего количества калорий суточного рациона, а за ужином - менее одной трети. Время суток для завтрака, обеда и ужина, естественно, может варьировать в довольно широких пределах в зависимости от производственной деятельности человека. Однако важно, чтобы время между завтраком и обедом составляло 5–6 ч и время между обедом и ужином также составляло 5–6 ч. Время от последнего приема пищи до сна должно составлять 3–4 ч.

Если работа приходится на ночное время суток, ужинают за 2 – 3 часа до начала работы, и доля ужина от суточного рациона составляет 30%. Помимо этого, предусмотрен прием пищи во второй половине ночной смены.

Еще одна составляющая рационального режима питания – это правильное поведение за столом. Во время еды нельзя отвлекаться на внешние раздражители, такие как книга, телевизор, компьютер, поскольку сосредоточенность на процессе приема пищи способствует оптимальному пищеварению и усвоению пищи. Важной составляющей правильного поведения во время еды является тщательное пережевывание, когда кусочки пищи измельчаются до жидкого состояния, где отсутствуют какие-либо неоднородности. С точки зрения физиологии, это исключительно важно, поскольку расщепление питательных веществ происходит лишь в растворенном состоянии, а не в виде комка, увеличивается коэффициент полезного действия пищеварительного тракта. Комочки тормозят процесс переваривания, вызывая риск гнилостного брожения.

Наиболее частым нарушением режима питания является следующий характер питания в течение суток: недостаточный завтрак (или почти его отсутствие - только стакан чая или кофе) утром перед уходом на работу; неполноценный обед на работе, иногда в виде бутербродов; очень плотный ужин дома после прихода с работы. Такое фактически двухразовое питание может в силу своей систематичности наносить существенный вред здоровью. Во-первых, обильная еда вечером может стать причиной развития гастрита, язвенной болезни, острого панкреатита. Чем больше съедено пищи, тем сильнее и на более длительный срок повышается концентрация липидов (жиров) в крови человека, а это, в свою очередь, как о том свидетельствуют многочисленные исследования, находится в определенной связи с возникновением в организме изменений, приводящих к развитию атеросклероза. Во-вторых, вечером, после трудового дня, энергозатраты

человека обычно небольшие. Они еще больше снижаются в период ночного сна. Поэтому обильный прием пищи вечером приводит к тому, что значительная доля потребленных углеводов, не подвергшись полному окислению, преобразуется в жиры, которые откладываются про запас в жировой ткани. Таким образом, нарушения режима питания, выражающиеся в перенесении основной доли пищевого рациона в вечерние часы, способствуют также возникновению и развитию ожирения.

Сравнительно частым нарушением режима питания, особенно у женщин, является замена полноценного обеда приемом (или даже двумя-тремя приемами с небольшим перерывом между ними) кондитерских или мучных изделий. Множество людей вместо обеда обходятся пирожными, сдобами или булочками. Это серьезное нарушение правильного режима питания, так как в данном случае организм человека вместо рационального набора необходимых ему пищевых веществ получает преимущественно углеводы, часть из которых в условиях, когда в организм почти не поступают другие пищевые вещества, преобразуется в жиры, создавая предпосылки для развития ожирения. Кондитерские изделия обычно содержат большое количество легкорастворимых и быстро перевариваемых углеводов (простые сахара), которые, попадая в кровь в виде глюкозы, в течение относительно короткого времени значительно повышают концентрацию последней в крови. Это является большой нагрузкой для поджелудочной железы. Неоднократные нагрузки на поджелудочную железу могут привести к нарушению ее эндокринной функции с последующим возникновением сахарного диабета.