

Правильное питание во время учебы и экзаменов

С помощью правильного и продуманного питания можно помочь учащемуся ребенку развить память, улучшить способности и снять усталость. Как это можно сделать? Предложите ему орехи: миндаль и грецкий орех — для укрепления памяти и развития способностей; сухофрукты: инжир, изюм — также для хорошей памяти и снятия усталости. А 3-4 яблока помогут не только хорошо отдохнуть, но и быстрее усвоить новые знания и не «растерять» их на следующий же день. Активно включайте в рацион питания сыр, свежие ягоды и творог. Самое усиленное питание ребенок должен получать во время сдачи экзаменов.

Вспомните про рыбные продукты, морепродукты и, особенно, содержащийся во всех видах рыбы рыбий жир (в разных видах рыбы больше или меньше) — в нем содержится огромное количество незаменимых жирных кислот «Омега-3». Именно благодаря им мозг будет работать слаженно, без «поломок» и затруднений.

Подключите самые обыкновенные куриные яйца (но не более 3-4 в неделю), в желтке которых также достаточно много всего полезного и нужного. И богатую витаминами пищу (но не лекарственные витаминные препараты)! Особенно содержащую витамины группы В, витамин С — они нужны для нормальной работы нервной системы, которая во время учения и сдачи экзаменов работает у ребенка на пределе.

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. Все теории здорового питания пытаются решить эту проблему.

Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Здоровое питание есть важнейшее условие долголетия. Известный русский писатель Д.И. Писарев удивительно точно подметил: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится».

Если снова обратимся к истории, то вспомним, что во все периоды развития человечества характер питания определяли экономические возможности, наличие пищевых ресурсов, климат и национальные традиции. Таким образом, биологические особенности организма человека остались прежними, такими, как и сотни лет тому назад, однако современные условия жизни и питание существенно изменились.

Меню современного человека включает, главным образом, специально выращенные растения и продукты животного происхождения – мясные продукты.

В нашем рационе питания резко возросло количество животных белков по сравнению с растительными, а это не очень полезно.

Вспомним, ведь население страны всего каких-то 70 лет назад употребляло продукты, полученные из дикой природы или от своего собственного натурального хозяйства. А сейчас три четверти мяса и молока, две трети яиц, да и все зерно перерабатывается промышленно. Вместо плодов, ягод и меда в большом количестве используются рафинированный сахар, белый хлеб и другие высококалорийные мучные продукты, в которых отсутствует большая часть биологически активных веществ. К большому сожалению, в наш рацион входит много продуктов, содержащих углеводы (например, мучные изделия – макароны, хлеб и пр.). Почему это плохо? Дело в том, что при промышленной переработке зерновых продуктов из них удаляются многие природные биологически активные вещества, и в результате человек их недополучает. Несбалансированное употребление пищевых продуктов приводит к нарушению обмена веществ в организме, что понижает сопротивляемость организма, способствует развитию заболеваний. Поэтому соотношение основных компонентов пищи — белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов и воды — должно быть сбалансированным и достаточным для восполнения энергетических затрат организма.

Зададим вопрос – что такое культура питания? Культура питания — это оптимальное для человека количество и качество съедаемой пищи. Может ли человек определить, сколько ему нужно есть? Главное правило – это соответствие количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма. Нельзя переедать, но нельзя и ходить голодным. Какую же пищу рекомендуется употреблять? Она должна состоять на 15-20 % из белков, на 20-30 % – из жиров (треть из которых должна быть твердыми или животными жирами). Оставшиеся 50 % должны приходиться на углеводы, а они содержатся во фруктах, овощах, злаках, орехах. Рациональное питание есть одна из важнейших составляющих здорового образа жизни. Медицина рекомендует ограничение жиров и соли, значительное увеличение в рационе доли фруктов и овощей, круп, изделий из муки грубого помола, то есть нужно есть меньше белого хлеба, а больше – серого, черного. Источником белка должны служить бобовые, нежирные молочные продукты, рыба или постное мясо. В культуре питания имеет большое значение способ обработки пищи. Важно знать! Овощи не должны подвергаться длительной кулинарной обработке. При длительном нагреве разрушаются витамины, которые содержатся в продуктах. Из большого набора масел – предпочтительнее кукурузное, оливковое или подсолнечное. Подросткам желательно придерживаться такого сочетания всех необходимых элементов, которые приведены в таблице. Итак, каковы же основные принципы рационального питания?

1. Умеренность.
2. Сбалансированность
3. Дробное питание: не наедаться за один или два раза, а есть понемногу, но часто – четыре или пять раз в день.
4. Разнообразиие питания.
5. Биологическая полноценность продуктов.

Расшифруем эти принципы. Умеренность – это исключение переедания, но полное обеспечение потребности организма в калориях в соответствии с затратами энергии. Разнообразие – употреблять большое разнообразие продуктов, чтобы в пище присутствовал большой набор биологически активных веществ. Четырехразовое питание предполагает равномерное потребление пищи небольшими порциями. Сбалансированность – это удовлетворение потребности организма в незаменимых жизненно важных веществах, присутствие которых в пище создает оптимальные, наилучшие условия для обмена веществ.

Полноценность питания – это питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми макро- и микроэлементами, что зависит от ежедневного систематического потребления свежих овощей и фруктов, особенно зелени. Важно помнить! Многие серьезные заболевания, в том числе и сердечно-сосудистые, начинаются в детстве, и поэтому требование к рациональному питанию особенно важно для школьников.

Итак, Вы еще раз убедились в том, что одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание, культура питания, основные принципы которого – это умеренность, сбалансированность, дробное питание, разнообразие и биологическая полноценность.