

О питании

Питание является важнейшей физиологической потребностью организма. Питанием, т. е. получением из окружающей среды различных пищевых веществ, осуществляют три жизненные функции. Во-первых, питание обеспечивает развитие и непрерывное обновление клеток и тканей (пластическая роль пищи).

Во-вторых, питание обеспечивает поступление энергии, необходимой для восполнения энергозатрат организма в покое и при физической нагрузке (энергетическая роль пищи). В-третьих, питание—это источник веществ, из которых в организме образуются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов. Обмен веществ, лежащий в основе жизни, функция и структура всех клеток, тканей и органов находятся в прямой зависимости от характера питания. Основные составные части пищи — это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Их называют также питательными веществами. К незаменимым пищевым веществам, которые не образуются в организме или образуются в недостаточном количестве, относятся белки, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, минеральные вещества и вода. К заменимым пищевым веществам относят углеводы и жиры с насыщенными жирными кислотами. Присутствие в рационе незаменимых пищевых веществ является обязательным. Нужны в питании и заменимые пищевые вещества, так как при их недостатке на их образование в организме расходуются другие пищевые вещества.

{loadposition user7}

Питание осуществляется за счет пищевых продуктов. Только при некоторых заболеваниях в организм вводят отдельные пищевые вещества: аминокислоты, витамины, глюкозу и т. д. Пищевые продукты включают естественные, изредка искусственные сочетания пищевых веществ. Пища — это сложная смесь приготовленных для приема пищевых продуктов. Пищевой рацион — это состав и количество пищевых продуктов, используемых в питании в течение дня (суток).

Продукты питания характеризует их пищевая, биологическая и энергетическая ценность. Пищевая ценность — общее понятие, включающее энергетическую ценность, содержание пищевых веществ и степень их усвоения организмом, вкусовые достоинства. Более высокая пищевая ценность продуктов бывает в том случае, если химический состав их в большей степени соответствует принципам сбалансированного питания.

Энергетическая ценность продукта — это энергия, которую дают пищевые вещества продукта при окислении в организме. Биологическая ценность отражает прежде всего качество белков в продукте, их аминокислотный состав и перевариваемость. В более широком смысле в это понятие включают содержание в продукте других жизненно важных, биологически активных веществ (витамины, микроэлементы, незаменимые жирные кислоты). Продукты отличаются по пищевой ценности, однако среди них нет вредных или исключительно полезных. Они полезны при соблюдении принципов рационального, сбалансированного питания, но могут оказать вред при нарушении этих принципов. Среди натуральных пищевых продуктов отсутствуют такие, которые полностью удовлетворяют потребность человека в пищевых веществах и энергии. Широкий продуктовый набор максимально обеспечивает организм всеми пищевыми веществами. Расстройства питания организма часто связаны с узким продуктовым набором, длительным недостатком или отсутствием одних продуктов и преобладанием других, например избытком кондитерских изделий за счет овощей и фруктов, животных жиров за счет - растительных, питанием только растительными продуктами (вегетарианство) при отсутствии животных продуктов (мясных, рыбных, молочных, яиц).