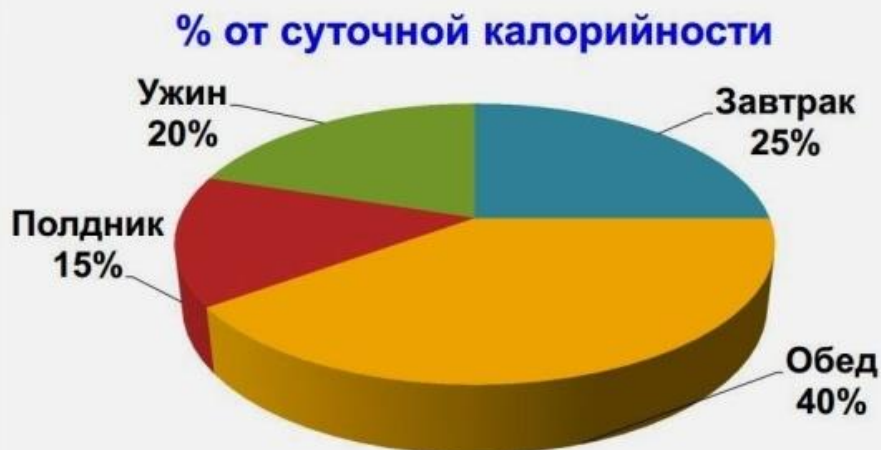


РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Режим питания 4 - 5 разовый



В понятие режим питания входит количество приемов пищи, время между ними, распределение продуктов по составу и калорийности в течение дня, поведение человека во время еды.



Режим питания: количество приемов пищи

Основной критерий для определения количества приемов пищи — чувство голода. Важно различать голод и аппетит. Первый говорит о потребности организма в энергии, второй — о желании получить вкусовое удовольствие. Также необходимо принимать во внимание возраст человека, особенности его трудовой деятельности, распорядок дня, наличие соматических заболеваний.

Оптимальным считается четырехразовый режим питания, состоящий из завтрака, обеда, полдника, ужина. Он обладает такими преимуществами:

- обеспечивает равномерность нагрузки на пищеварительную систему;
- создает условия для оптимального процесса переваривания и усвоения пищи;
- предупреждает застой желчи;
- поддерживает постоянство внутренней среды за счет регулярного поступления необходимых веществ.

Режим питания: интервалы между приемами пищи

Временной промежуток зависит от скорости переваривания, всасывания и усвоения питательных веществ из очередного приема пищи. Несбалансированный режим питания с большими интервалами между едой может стать причиной перевозбуждения пищевого центра, а также выделения избыточного объема желудочного сока, что приводит к заболеваниям желудка.

Считается нецелесообразным есть ранее, чем через два часа после очередного приема пищи. Интенсивность синтеза пищеварительных соков возрастает к четвертому часу. Для человека со здоровым желудочно-кишечным трактом временные интервалы между очередными приемами пищи должны составлять около шести часов.

Для правильного режима питания важную роль играет температура употребляемой еды. Температура горячих блюд и напитков должны быть в пределах 50–60 °С, холодных — не менее 10 °С.

Распределение пищи согласно режиму питания

Пища содержит в себе белки, жиры, углеводы в различных комбинациях. В зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической активности потребности в этих макронутриентах определяются индивидуально.

В среднем, режим питания человека с малоподвижным образом жизни должен включать в себя 1 г белка, 1,1 г жиров и 4,1 г углеводов в расчете на килограмм массы тела. Для людей, занятых тяжелым физическим трудом и спортсменов — соответственно 1–1,5 г, 1,3 г и 5 г.

Распределение дневной калорийности может быть следующим:

- 40–50 % энергетической ценности приходится на завтрак, остальное распределяется между обедом и ужином;
- завтрак и ужин — по 30 %, обед — 40 %;
- ужин — 50 %, завтрак и обед по 25 %.

Режим питания: пищевое поведение

Во время приема пищи нужно концентрироваться на еде, не отвлекаясь на чтение, телевизор, гаджеты.

Пагубны для процесса пищеварения отрицательные эмоции.

Необходимо тщательно и медленно пережевывать пищу для того, чтобы она равномерно смачивалась слюной.

Режим питания подразумевает прием пищи примерно в одно и то же время. Это развивает условный рефлекс — выработку пищеварительных соков и появление чувства голода в определенное время.

Нерегулярное и беспорядочное питание вредит физиологическим ритмам пищеварительных желез, снижает усвояемость питательных веществ, может вызвать заболевания (гастрит, холецистит).

Основные проблемы питания современного человека

Несоблюдение режима питания:

- отсутствие завтрака и обеда (в связи с ненормированным рабочим днем, командировками, отсутствием качественного питания в районе доступности);
- плотный поздний ужин.

Несбалансированность питания:

- избыточное потребление: легкоусвояемых углеводов, трансжиров, насыщенных жиров, соли;
- недостаточное потребление овощей и фруктов (менее 400 г в день), продуктов, содержащих омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты.