

Ни для кого не секрет, что полноценное питание является важнейшим условием хорошего здоровья. Вместе с пищей мы получаем необходимые питательные вещества и энергию для жизнедеятельности. Сбалансированный рацион желательно разбивать на несколько основных приемов пищи (лучше всего 3) и пару полезных перекусов в течение дня.

Ежедневно необходимо употреблять зерновые продукты (цельнозерновой хлеб, крупы, макароны), разнообразные овощи, фрукты, овощи и свежую зелень, молочные и кисломолочные продукты (сыр, молоко, кефир, сметана, творог, натуральный йогурт), а также белковую пищу – нежирное мясо и птицу, жирную рыбу, яйца, бобовые, орехи, семечки, растительное масло.

С детства приучайте детей к натуральным продуктам, для этого и сами пересмотрите свой рацион. Любые переработанные продукты (колбасные изделия, консервы и т.д.) вредно влияют на самочувствие, а также способность детей к обучению. Для перекусов давайте детям фрукты, овощи, орехи, семечками и другую полезную еду.

Старайтесь снизить количество сахара, соли и кондитерских изделий на вашем столе и лучше совсем исключите полуфабрикаты, фастфуд, сладкие газировки и пакетированные соки.

Для здорового питания очень важно употреблять необходимое количество жидкости, особенно питьевой воды: от 1,5 до 2-2,5 литров в сутки, в зависимости от веса и возраста.

Витамины – это группа низкомолекулярных биологически активных органических соединений, разнообразной структуры и состава, которые необходимы для правильного развития и жизнедеятельности организмов, они относятся к незаменимым факторам питания.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае

удается достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Все жизненные процессы протекают в организме при непосредственном участии витаминов. Витамины входят в состав более 100 ферментов, запускающих огромное число реакций, способствуют поддержанию защитных сил организма, повышают его устойчивость к действию различных факторов окружающей среды, помогают приспособляться к ухудшающейся экологической обстановке. Витамины играют важнейшую роль в поддержании иммунитета, т.е. они делают наш организм более устойчивым к болезням.

Витамины делят на две большие группы:

1. Жирорастворимые витамины: А (антиксерофтальмический), D (антирахитический), Е (витамин размножения), К (антигеморрагический)

2. Водорастворимые витамины: С (противоцинготный), В1 (антиневритный), В2 (регулятор обменных процессов), В3 (антиневритный, антидерматитный), В5 (антианемический витамин), В6 (антидерматитный), В8 (липотропное и седативное свойства), В12 (антианемический витамин), В15 (пангамовая кислота), В17 (антираковый), РР (антипеллагрический), Р (витамин проницаемости), Н (антисеборейный), N (антиоксидант)

Биологическое действие витаминов в организме человека заключается в активном участии этих веществ в обменных процессах. В обмене белков, жиров и углеводов витамины принимают участие либо непосредственно, либо входя в состав сложных ферментных систем. Витамины участвуют в окислительных процессах, в результате которых из углеводов и жиров образуются многочисленные вещества, используемые организмом, как энергетический и пластический материал. Витамины способствуют нормальному росту клеток и развитию всего организма. Важную роль играют витамины в поддержании иммунных реакций организма, обеспечивающих его устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды. Это имеет существенное значение в профилактике инфекционных заболеваний.

Витамины смягчают или устраняют неблагоприятное действие на организм человека многих лекарственных препаратов.

Витамины необходимы для синтеза гормонов - особых биологически активных веществ, которые регулируют самые разные функции организма.

Недостаток витаминов сказывается на состоянии отдельных органов и тканей, а также на важнейших функциях: рост, продолжение рода, интеллектуальные и физические возможности, защитные функции организма. Длительный недостаток витаминов ведет сначала к снижению трудоспособности, затем к ухудшению здоровья, а в самых крайних, тяжелых случаях это может закончиться смертью.

Получается, что витамины - это вещества, относящиеся к незаменимым факторам питания человека, и имеют огромное значение для жизнедеятельности организма. Они необходимы для гормональной системы и ферментной системы нашего организма. Также регулируют наш обмен веществ, делая организм человека здоровым, бодрым и красивым.