

Учебная дисциплина «Физическая культура»

26.05.2020г.

Задание группе 229/230

1. Законспектировать **кратко** учебный материал по теме «Организация питания», подготовиться к контрольным вопросам.

Срок выполнения – до 29 мая 2020г!

Тема урока: «Организация питания» (ЗОЖ) Объем -2 часа

Организация питания

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни. Каждый студент может и должен знать принципы рационального питания, нормальную массу своего тела, уметь поддерживать ее. Рациональное питание — это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Оно строится на принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами — белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи.

Пища служит источником энергии для всех систем организма. Часть энергии идет на основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя (для мужчин с массой тела 70 кг он составляет в среднем 1700 ккал; у женщин он на 5—10% ниже); энерготраты на усвоение пищи составляют около 200 ккал, или 10—15%; около 30—40% энергии уходит на обеспечение физической и профессиональной активности человека. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет 2700 ккал, девушек — 2400 ккал. Потребность в энергии жителей северных зон выше, чем центральной на 10—15%, в южных — на 5% ниже.

Калорийность рациона на 1400—1600 ккал обеспечивается за счет углеводов (350—450 г), 600—700 ккал за счет жиров (80—90 г. и 400 ккал за счет белков (100 г). Из общего количества углеводов на долю сахара должно приходиться не более 25%. Желательно, чтобы не менее 30% углеводов обеспечивалось потреблением картофеля, овощей, фруктов. Жировую часть рациона целесообразно обеспечить на 1/4 сливочным маслом, 1/4 — растительным, а 2/4 — за счет жира, содержащегося в самих пищевых продуктах, и за счет маргарина, используемого в кулинарных целях. Количество белков животного происхождения должно составлять 50—60% его суточной нормы, половина которой обеспечивается молочными продуктами.

В период экзаменационных сессий, когда энерготраты повышаются, распад белков усиливается, вследствие чего энергетическая ценность рациона повышается до 3000 ккал, а потребление белков — до 120 г.

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, в зависимости от его видов, энерготраты возрастают до 3500—4000 ккал. В связи с этим меняется соотношение основных пищевых продуктов. Так, при выполнении спортивных упражнений, способствующих увеличению мышечной массы и развитию силы, в пище повышается содержание белка (16—18% по калорийности). При длительных упражнениях на выносливость повышается содержание углеводов (60—65% по калорийности). В период соревнований в рацион целесообразно включать легкоусвояемые продукты, богатые белками и углеводами. Кроме того, возрастает потребность в витаминах и прежде всего (в расчете на каждые 1000 ккал) — аскорбиновой кислоте (35 мг), тиамине (0,7 мг), рибофлавине (0,8 мг), ниацине (7 мг), токофероле (5 мг).

Потребность организма в воде равна количеству теряемой им жидкости. Вода составляет в среднем 66% нашего тела. В нормальных условиях человек теряет за сутки в среднем 2300—2800 мл воды. Потребность в воде составляет 35—45 мл на один килограмм массы. В обычных условиях потребность организма в воде частично удовлетворяется за счет ее поступления с твердой пищей (в среднем 800—1000 мл за сутки) и образования в организме оксидационной воды (при окислении белков, жиров и углеводов — 350—480 мл в сутки). Поэтому для полного удовлетворения потребности организма в воде необходимо употреблять дополнительно около 1200—1500 мл так называемой «свободной жидкости» (чай, молоко, вода, компоты, супы, соки и др.). Недостаток воды способствует накоплению в организме продуктов распада белков и жиров, а избыток — вымыванию из него минеральных солей, водорастворимых витаминов и других необходимых веществ.

Важной стороной культуры питания является режим питания и распределение калорийности пищи в течение суток. Существуют три точки зрения. Согласно первой, предлагается так называемый максимальный завтрак: 40—50% калорийности дневного рациона приходится на утренний прием пищи, примерно по 25% остается на обед и ужин. Обосновывают эти рекомендации тем, что у большинства людей жизнедеятельность организма выше в первой половине дня и им больше подходит плотный завтрак. Вторая точка зрения связана с предложением равномерно распределять нагрузку по калорийности при трех-четырёхразовом питании (по 30% на завтрак и ужин, 40% — на обед). Однако в реальной повседневности равномерная нагрузка не всегда приемлема. Ведь мы согласуем прием пищи в основном с аппетитом. Кроме того, необходимо учитывать суточный ритм образования желудочного и кишечного сока, активность пищеварительных гормонов и ферментов. Третий подход рекомендует максимальный ужин (около 50% суточной калорийности и по 25% на завтрак и обед). При этом ужин должен быть не позднее 18.00—20.00 часов и не менее чем за 2—3 ч до сна, поскольку максимум образования желудочного сока и ферментов приходится на 18.00—19.00 часов вечера. Кроме того, для защиты от вечернего накопления продуктов метаболизма природа «предусмотрела» и вечерний максимум функций почек, обеспечивающий быстрое выведение шлаков с мочой. Поэтому такая пищевая нагрузка более физиологична.

Однако не следует абсолютизировать ни один из рассмотренных подходов. Если полный человек будет питаться по вечернему типу, у него будет постоянно расти масса тела. Ведь вечером практически не расходуется энергия, и съеденная пища будет откладываться в виде жира. Согласно расчетам, при постоянном превышении суточной калорийности пищи над энергозатратами на 300 ккал (это примерно сдобная 100-граммовая булочка) накопление резервного жира в день увеличивается на 15—30 г, что составляет в год 5,4—10,8 кг. Очевидно, полным людям больше подходит утренняя или дневная нагрузка с резким сокращением общей суточной калорийности. Кстати, наличие избыточной жировой ткани легко установить по величине кожно-жировой складки на животе в подреберье. При сдавливании двумя пальцами она не должна в норме превышать 1—1,5 см.

Для худых людей вечерняя нагрузка подходит гораздо больше. Однако следует учитывать не только массу тела, но и возраст, пол, наличие или отсутствие сопутствующих хронических заболеваний и другие факторы. Поэтому к режиму питания следует подходить строго индивидуально. Главное правило — полноценно питаться не менее 3—4 раз в день. Выбрав тот или иной пищевой режим, строго соблюдайте его, поскольку резкие перемены в питании, пищевые стрессы отнюдь не безразличны для организма. Систематические нарушения режима питания (еда всухомятку, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения, в частности гастритов, холециститов.

Установлено, что хорошим пережевыванием пищи достигается ее более полное усвоение. Поэтому важна привычка есть не спеша, полностью пережевывая и смачивая слюной пищу. В этом случае аппетит утоляется значительно меньшим количеством пищи. При торопливой еде медленнее наступает чувство насыщения, что ведет к перееданию. Следует задуматься и о широко распространенном среди молодежи использовании жвачки. Жевание оказывает активизирующее влияние на тонус блуждающего нерва, который усиливает желудочную секрецию. Поэтому частое употребление жвачки может привести к повреждению слизистой оболочки желудка кислым желудочным соком, вызвать ее эрозию и даже язву.

При занятиях физическими упражнениями, спортом принимать пищу следует за 2—2,5 ч до и спустя 30—40 мин после их завершения. Целесообразно воспитать привычку воздерживаться от частого и обильного питья. Выпитая вода сразу не уменьшает жажду, так как ее всасывание и поступление в кровь и ткани организма начинается лишь через 10—15 мин. Поэтому при появлении жажды рекомендуется прополоскать рот и горло водой, а при сильной жажде утолять ее постепенно, выпивая через 10—15 мин по несколько глотков воды.

При двигательной деятельности, связанной с интенсивным потоотделением, следует увеличить суточную норму потребления поваренной соли с 15 до 20—25 г. Полезно потребление минеральной или слегка подсоленной воды. -