

Студенческая
газета
ФИЗИОЛОГ

2025 Г. № 6 (ФЕВРАЛЬ)

УО «Гомельский государственный университет
им. Ф. Скорины»
биологический факультет
кафедра биологии

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ –
ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Что такое правильное питание?

Правильное питание в жизни человека играет огромное значение. Правильное питание — залог здоровья человека. Пища нужна человеку не только для поддержания жизни. Пища необходима человеку для роста, развития и работоспособности. Пища нужна как постоянный источник энергии и строительных материалов организма. С пищей человек должен получать все питательные вещества в необходимом количестве и сочетании.

Здоровое правильное питание – одна из основных частей здорового образа жизни. Несбалансированное и некачественное питание истощает организм, что непременно сказывается на здоровье человека.

Правильное питание – это не просто диета или ограничение в еде, это целая философия здорового образа жизни. Основные принципы правильного питания включают в себя:

1. Сбалансированность рациона

Сбалансированный рацион предполагает соблюдение оптимальных пропорций основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и клетчатки. Рекомендуемое соотношение: 25-30% белков, 25-30% жиров и 40-50% углеводов.

2. Регулярность и режим питания

Важно соблюдать режим питания, принимая пищу 3-5 раз в день в одно и то же время. Это позволяет

организму настроиться на правильную работу пищеварительной системы. Пищеварительные ферменты будут выделяться ко времени приема пищи, а небольшие объемы пищи лучше перевариваются и усваиваются.

3. *Разнообразие продуктов*

Рацион должен включать широкий спектр натуральных продуктов: овощи, фрукты, цельнозерновые, бобовые, орехи, семена, нежирные молочные и мясные продукты. Это обеспечивает организм всем необходимым спектром питательных веществ.



4. *Умеренность в потреблении*

Необходимо контролировать размер порций и не переедать. Оптимальным считается потребление калорий, соответствующее вашим индивидуальным энергетическим затратам.

5. *Минимизация обработанных продуктов*

Следует отдавать предпочтение натуральным, цельным продуктам, избегая высококалорийных, жирных, сладких, соленых и сильно обработанных продуктов.

6. *Достаточное потребление воды*

Рекомендуемая норма – 1,5-2 литра чистой воды в день. Вода необходима для нормального функционирования всех систем организма.

7. *Учет индивидуальных особенностей*

Правильное питание подразумевает подход, учитывающий возраст, пол, физическую активность, состояние здоровья и другие индивидуальные характеристики.

Следуя этим принципам, вы сможете обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами и поддерживать крепкое здоровье на долгие годы. Правильное питание — это не временная мера, а образ жизни, который приносит ощутимую пользу.

Вегетарианство и веганство

Вегетарианство и веганство – это образ питания, при котором человек отказывается от употребления мяса и других продуктов животного происхождения в пользу растительной пищи.

Вегетарианцы не употребляют мясо, птицу и рыбу, но могут включать в рацион молочные продукты, яйца и мед. Веганы полностью исключают из рациона любые продукты животного происхождения.

Основные причины перехода на вегетарианство и веганство:

- Этические соображения, связанные с гуманным отношением к животным
- Забота об окружающей среде и снижение нагрузки на экосистему

- Стремление к более здоровому и очищенному от токсинов питанию

Преимущества вегетарианства и веганства:

- Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения
- Улучшение пищеварения и работы кишечника
- Очищение организма от шлаков и токсинов
- Повышение энергии и работоспособности

Однако веганство может иметь и ряд недостатков:

- Сложность обеспечения полноценного потребления белков, витаминов и минералов
- Риск развития дефицита витамина В12, железа, кальция, омега-3 жирных кислот
- Нехватка необходимых аминокислот
- Необходимость тщательного планирования рациона и применение пищевых добавок.

Таким образом, вегетарианство и веганство могут

принести пользу, но требуют особого внимания и подхода к составлению сбалансированной диеты.

Переход к полному отказу от продуктов животного происхождения не всегда является оптимальным решением для здоровья. Особенно для здоровья детей. Многочисленные исследования, проведенные в нескольких возрастных группах детей в разных странах, позволяют говорить о том, что детское вегетарианство не рационально и заведомо опасно. Отсутствие мяса, рыбы и молочных продуктов приводят к дефициту йода, цинка, недостатку аминокислот, жиров и жирных кислот, снижению уровня витамина Д, снижению уровня карнитина. Все это негативно сказывается на росте и развитии ребенка. Поэтому очень важно найти индивидуально подходящий для себя и своих близких вариант питания.

<p>Учредитель: студенческий актив кафедры биологии</p> <p>Авторы напечатанных материалов несут полную ответственность за подбор и точность приведенных фактов.</p> <p>Email: Сайт газеты: http: // https://vk.com/biofacgsu</p>	<p>Физиолог Студенческая газета кафедры биологии биологического факультета ГГУ им. Ф. Скорины</p> <p>Наш адрес: 246019, г. Гомель, ул. Советская, 108, к. 3-9</p>	<p>Главный редактор: Ветлина В.П.</p> <p>Редколлегия: Ульянова В.В.</p> <p>Редактор-оформитель: Курак Е.М.</p>
--	--	---