

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Нуритдинов М.Н.

Руководитель курса «Стратегия развития Узбекистана.

Гражданское общество», доктор философских наук, профессор.

Рациональное питание - это важнейшее составляющее в жизнедеятельности человека, в которой учитывается его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах, в таких как, белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества. Естественно, что при рациональном питании, человек, занятый на физической работе или активно занимающийся спортом, должен получать намного больше калорий, чем тот, который ведет сидячий образ жизни. Наш организм ежедневно должен получать углеводы, белки, жиры и витамины — это прописные истины, которые каждому человеку известны с детства. Тем не менее, сбалансированное рациональное питание предпочитают выбирать не так уж много людей, большинство просто не задумывается об этом вопросе до тех пор, пока позволяет состояние здоровья.

Известно, что организм человека состоит только из тех компонентов, которые поступают в него с продуктами животного и растительного происхождения. А значит, еда — это ресурс, который обеспечивает наше существование, и этот ресурс нужно научиться расходовать экономно, чтобы наш организм мог эффективно функционировать до самой старости. При рождении человек получает столько жизненных ресурсов, что ему может хватить на сто — сто тридцать лет жизни. Однако с каждым днем, при невнимательном отношении к себе, их количество стремительно уменьшается — появляются болезни, ухудшается качество жизни, сокращается ее продолжительность. Правильное питание, как составляющая часть здорового образа жизни, как раз и направлено на восполнение утраченных ресурсов, лечение многих болезней, повышение работоспособности, обретение нового уровня энергии, прекрасного настроения и здоровья в целом. По большому счету, питаясь правильно, мы выбираем для себя новую жизнь — жизнь активную, наполненную смыслом и ощущением нашей значимости в ней. Именно питание определяет нашу способность получать удовольствие от жизни. Невозможно радоваться жизни и одновременно страдать одышкой, повышенным артериальным давлением, болезнями сердца, а также расстройствами пищеварения в виде изжоги,

вздутия живота и болезней печени. А ведь причина большинства таких заболеваний — нерациональное питание, перенасыщенное высококалорийными продуктами, порой в избытке содержащими соль или сахар. Парацельс, философ и врач, живший в Средние века, говорил: «Если вы не будете есть так, как пить лекарства, то вы будете пить лекарства так, как есть». Поэтому задача каждого, кто дорожит своим здоровьем, — понять, что значит питаться правильно и целесообразно. Но прежде всего нужно научиться лучше понимать самого себя и избавляться от ненужных привычек. Известно, что все привычки, касающиеся питания, формируются у каждого из нас в раннем детстве и проходят через всю нашу жизнь до того момента, пока мы действительно не задумаемся о качестве питания. А задумываемся мы об этом, как правило, тогда, когда наши внутренние ресурсы уже порядком растрочены. Чтобы прийти к здоровому питанию, необходимо уйти от сложившихся в сознании каждого из нас стереотипов. Нужно приобрести привычку питаться осознанно: вчитываться в этикетки и не поддаваться на уловки производителей, которые заинтересованы лишь в получении прибыли. И помните: чем меньше времени и средств мы хотим тратить на питание, тем более продуманным оно должно быть.

Помимо этого, проявление в организме биологических свойств пищевых веществ, особенно витаминов, происходит наиболее полно только на фоне достаточного белкового питания. Установлено, что процессы синтеза в организме находятся в зависимости от уровня белкового питания. Так, синтез фосфатидов, играющих важную роль в нормализации жирового и холестерина обмена, ограничивается или полностью прекращается при недостатке белков в питании. Важным условием рациональности питания является его витаминная полноценность. Витаминная полноценность питания в настоящее время рассматривается не столько с точки зрения профилактики авитаминозов, сколько с точки зрения нормализации обмена веществ, создания наиболее благоприятных условий внутренней среды для течения физиологических процессов. Поэтому, желательно употреблять в пищу как можно больше фруктов и овощей. Особенно рекомендуются для рационального питания овощи и фрукты, которые произрастают в том регионе, в котором проживает человек. Помимо этого, необходимо постоянно помнить о биологическом действии комплекса пектин-клетчатка. Общеизвестна роль клетчатки в стимулировании перистальтики кишечника; наряду с этим известна положительная роль клетчатки в нормализации состояния

полезной кишечной микрофлоры. Клетчатка способствует выведению из организма холестерина, причем особую активность в этом отношении проявляет клетчатка овощей и фруктов. Исходя из принципов рационального питания, следует также включать в свой рацион, продукты, обогащенные микроэлементами, витаминами, (хлеб, соки, молочные продукты и пр.)

Современный стремительный ритм жизни диктует свои условия, наши организмы часто испытывают стресс от хронической усталости, нервных перегрузок, неблагоприятной экологической обстановки, поэтому рациональное питание, как элемент здорового образа жизни, должно стать неотъемлемой частью жизни каждого современного человека. Прежде, чем понять, что же означает эта практика, следует объяснить сам подход осознанности. Осознанность - это полное присутствие в собственной жизни, то есть осмысление каждого момента и действия, внимательность и сосредоточенность. Многие из вас после прочтения такого толкования возразят, и скажут, что они и так живут осознанно.

Но ответьте себе, сколько часов в день вы тратите на неосознанный просмотр ленты в социальных сетях или видео хостингах, которые забываются сразу же после просмотра, выполнении рутинных домашних дел и работы в режиме «автопилот». Практически все сутки проходят в подобном формате, когда работа делается на автомате. Так, по статистическим данным в среднем человек бывает полностью сосредоточенным всего несколько часов в день. Поэтому многим из нас и кажется обыкновенный ход времени - рутиной, а все события соединяются воедино, где выделить что-то отдельно порой бывает сложно. Именно поэтому будни кажутся одним целым, а отпуск или путешествия запоминаются в деталях и вспоминаются многие годы после него. Это происходит из-за того, что человек концентрируется, пытается осознать все, что происходит с ним и вокруг него и запоминает это. Это и есть практика осознанности. Если попытаться быть вовлеченным и запоминать все, что с вами происходит, то жизнь заиграет новыми красками. Во-первых, будни перестанут быть серыми. Во-вторых, будет интереснее выполнять обыкновенную работу. А в-третьих, время начнет медленнее идти. Выйдя из режима «автопилот», начнете замечать новые детали жизни.

Очень важно обращать внимание и на то, как и с кем мы едим. Ведь мы берем от пищи не только энергию, но и эмоциональные впечатления, поэтому стол должен быть красиво сервирован, а блюда на столе — иметь не только привлекательный вид, но и

вкусный аромат. Необходимо всегда помнить: как поешь, так и проведешь день. Если мы проглатываем завтрак быстро, кое-как пережевывая его под звуки тяжелого рока, то весь день мы будем возбуждены и беспокойны. Если же прием пищи сопровождается приятной обстановкой, то мы наверняка выйдем из-за стола умиротворенными. Очень важно принимать пищу в спокойной обстановке, за сервированным столом и ни с коего случая нельзя есть на бегу, в спешке, в состоянии эмоционального возбуждения, под громкую музыку, перед телевизором или обсуждая попутно текущие проблемы. Во время еды нужно быть максимально расслабленными. Рациональное питание позволяет сохранять прекрасное самочувствие, повышенную трудоспособность и благоприятно сказывается на нашем здоровье.

Список литературы:

1. Рустамова, Х. М., Расулова, И. Р., Райимова, Н. Н., & Шахизирова, И. Д. (2022). Осложненный лангергансоклочный гистиоцитоз: клинический случай.
2. Наджимитдинова, М. А., Наджимитдинова, Н. Б., & Шахизирова, И. Д. (2020). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ. Проблемы педагогики, (6 (51)), 108-110.
3. Джаббарова, И. (2024). Адаптационные возможности детского организма после перенесенной постковидной инфекции, in Library, 2(2), 79-85. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/33829>