**Сбалансированное питание: актуальность проблемы**

 Вопросы сбалансированного питания стоят сегодня в центре внимания современной медицины. Проблема питания включена в число важнейших проблем, рассматриваемых ВОЗ. Быстрое увеличение численности населения нашей планеты привело к соответствующему росту производств пищевых ресурсов и продуктов питания. Многообразие продуктов, в свою очередь, ставит вопрос культуры питания и разумного потребления пищи для сохранения здоровья. В рационе современного человека все чаще встречается высококалорийная пища: кондитерские изделия, мучные изделия из муки высшего сорта, жирное мясо, алкоголь. Важно отметить, что несбалансированное, высококалорийное питание и переедание являются главными причинами развития избыточного веса и ожирения. Согласно статистике, ожирением страдает более половина жителей нашей страны.

По опубликованным данным ФГНБУ «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи», у большинства жителей Российской Федерации наблюдается дефицит аминокислот, витаминов А, С, группы В, а также пищевых волокон, кальция и йода. Последствиями такого питания являются низкое качество жизни из-за ухудшения здоровья, развитие ассоциированных с ожирением заболеваний, среди которых сахарный диабет второго типа, сердечно-сосудистые заболевания, подагра, онкопатология и, как следствие, снижение продолжительности жизни. Причем наиболее быстрый рост распространенности избыточной массы тела и ожирения у мужчин и женщин отмечается в самом трудоспособном возрасте, от 20 до 35 лет.

Нужно отметить, что нарушения в питании связаны не только с состоянием пищевого производства, но с низким материальным уровнем отдельных слоев населения.

Высокая цена свежих фруктов и овощей существенно снижает доступность этих продуктов, из-за чего люди лишены возможности круглогодично покупать по доступным ценам овощи и фрукты, которые играют важную роль в сбалансированном рационе.

Учеными из ФИЦ питания показано, что в целом по стране рыбные продукты потребляются в меньшем объеме, чем необходимо с точки зрения здорового питания. Скромный ассортимент специализированных пищевых продуктов, которые сегодня разработаны промышленностью, но не востребованы потребителем, — еще одна проблема, которая тоже требует анализа и решения.

Низкая информированность людей о принципах здорового питания — еще одна причина разбалансированного рациона. Новомодные диеты, большое количество «рекомендаций по питанию» из непроверенных источников, чаще всего, если не подвергают здоровье опасности, то далеко не оптимальны по своему составу.

Сбалансированное питание - это питание, обеспечивающее нормальное функционирование организма. Известно, что питание обеспечивает организм энергией, питательными веществами, биологически активными веществами (витаминами и микроэлементами). Сбалансированный рацион подразумевает баланс между поступающей в организм энергией и расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности. Закон сохранения энергии справедлив не только для неживой материи, но действует и в живом организме.

Энергия, поступившая с пищей, расходуется на основной обмен (энерготраты, необходимые для поддержания сердечно-сосудистой деятельности, дыхания и других физиологических процессов в состоянии покоя), пищевой термогенез (энергия, затрачиваемая пищеварительной системой на переваривание и усвоение пищи) и физическую активность. При кратковременном недостатке энергетической ценности организм расходует жир (из жировой ткани) и углеводы (гликоген). При стойком энергодефиците расходуются не только резервные углеводы и жиры, но и скелетно-мышечная масса, приводя к развитию дистрофии.

Кратковременный избыток энергии отрицательно сказывается на процессах усваивания и утилизации пищи. Длительный избыток энергетической ценности вызывает избыточное отложение резервного жира в жировой ткани, что приводит к ожирению.

Сбалансированное питание должно соответствовать физиологическим потребностям в пищевых веществах. Как известно, физиологические потребности определяет пол, возраст, антропометрические показатели, уровень физической активности, генетическая предрасположенность, наличие патологии. Некоторые типы пищи благоприятны при больших физических нагрузках, в тех же случаях, когда имеют место значительные психоэмоциональные нагрузки, необходим другой рацион. Более того, изменения эмоционального фона также требуют соответствующих изменений и рациона питания. Существенно различаются и типы питания в условиях жаркого и холодного климата.

В оптимальном питании должны присутствовать макронутриенты: белки, жиры и углеводы в соотношении 1:1.2:4, микронутриенты (витамины и минералы) и минорные пищевые вещества (вещества, содержащиеся в продуктах помимо питательных веществ: флавоноиды, органические кислоты, фитонциды, алкалоиды и другие.

Идеальное питание – это, прежде всего, питание отдельного человека в соответствии с его возрастом, конституцией, генетической предрасположенностью. Основная идея, касающаяся сбалансированного питания, заключается в том, чтобы обеспечить наилучшее проявление всех возможностей организма и его оптимальное функционирование.

Источник: <http://www.takzdorovo.ru>