

УДК 664.8

**Анфиногенов Василий Анатольевич**

кандидат юридических наук,  
старший научный сотрудник НИЦ-2,  
Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения  
наказаний России

[01vaang@mail.ru](mailto:01vaang@mail.ru)

**Vasily A. Anfinogenov**

Candidate of Law Sciences,  
senior research associate of NITs-2  
FKU Scientific Research Institute FSIN of Russia,

[01vaang@mail.ru](mailto:01vaang@mail.ru)

## К ВОПРОСУ О РОЛИ И ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

### TO THE QUESTION ABOUT THE ROLE AND PECULIARITIES OF HEALTHY FOOD

***Аннотация.** В статье рассмотрены и раскрыты направления особенностей здорового питания и их влияния на здоровье человека. Исследованы факторы, влияющие на употребление определённых видов продуктов и выработаны общие рекомендации с учётом особенностей здорового питания при организации питания в современных условиях.*

***Ключевые слова:** здоровое питание, организм, калорийность, рацион, рекомендации, физическая активность.*

***Annotation.** The article discusses and reveals the direction of the features of healthy nutrition and their impact on human health. The factors influencing the use of certain types of products were studied and general recommendations were developed taking into account the peculiarities of healthy nutrition when organizing food in modern conditions.*

***Key words:** healthy eating, body, calorie, diet, recommendations, physical activity.*

Известно, что здоровое питание часто служит составной частью лечения людей, страдающих различными заболеваниями. При этом весьма важным является не только количество и качество пищи, но и технология ее приготовления. Больной человек, зачастую, чувствует себя ущемленным из-за того, что не имеет возможности реализовать свои потребности в здоровой пище, и, как следствие, пользоваться определенными благами. Главное, необходимо понять, что основной задачей здорового питания является:

- обеспечение потребности в энергетических и биологических питательных веществах, поставляемых едой; правильный выбор продуктов и их оптимального количества;

- правильная технология приготовления пищи; исключение или ограничение тех видов продуктов, которые особенно вредны для больного (соли, холестерина, белков);

- правильное употребление приготовленной пищи, то есть регулярный ее прием в определенные часы.

Здоровое питание – неотъемлемая составная часть лечения многих заболеваний. Во многом, оно имеет гораздо большее значение, чем медикаментозное лечение.

Исследуя вопросы питания, в целом, и вопросы здорового питания, в частности, необходимо отводить особую роль определённым особенностям. Если брать общие принципы питания, то без исследования конкретных особенностей питания отдельных континентов (групп) людей невозможно организовать здоровое питание. Естественно, исходя из всех условий существования живого организма, бесспорно, следует применять и определённый алгоритм как в приготовлении пищи и использовании определённых продуктов, так и общих правил потребления готовой пищи. Всё это говорит о необходимости внедрения в процесс питания определённых новых нюансов, например, подготовки, организации и эстетики. Говоря о здоровом питании, следует в обязательном порядке учитывать не только саму пищу, а и общие правила еды. Необходимо стремиться к рациональным действиям, придерживаясь принципа: «Всё хорошо в меру». Это в полной мере распространяется и на процесс питания, если вы хотите быть здоровым и успешным человеком.

На основе большинства исследований учёных в сфере физиологии питания [1, с. 126], в настоящее время разработано большое количество рекомендаций в вопросах количества приёмов пищи и одновременно потребляемой массы готовых продуктов человеком. В обязательном порядке необходимо учитывать не только количество и качество самой пищи, но и сам вес человека. У людей, которые делят свою пищу на 4-5 приёмов в сутки, масса тела в среднем на 15 % меньше по сравнению с теми, кто съедает такое же количество, но в 2 приёма. Это связано с тем, что небольшие порции (300-350 грамм) почти на 100 % расходуются на энергетические, строительные и другие процессы жизнедеятельности. И, наоборот, большие порции превышают текущие потребности организма, поэтому лишние питательные вещества тут же откладываются в жировой ткани. Кроме того, при редком, но обильном питании процессы пищеварения и усвоения требуют большого количества энергии, и поэтому, питаясь часто, человек повышает её общий расход. Исходя из этого, применение таких систем питания используется при организации лечебного питания в медицинских учреждениях.

Основным отрицательным моментом современного поколения является отношение к приёмам пищи, по времени вообще не совпадающим с установленными канонами питания. Это полностью противоречит основным принципам питания, которые должны соответствовать физиологии питания. К вечеру у подавляющего большинства людей интенсивность основных

процессов жизнедеятельности и, соответственно, потребность в энергии значительно снижаются. В это время в соответствии с биоритмами организма наступает период отдыха и восстановления всего организма, поэтому большая часть пищи, которая употребляется человеком после 7-8 часов вечера, остаётся неиспользованной и откладывается в виде жира. На основе различных исследований общеизвестно, что большое и излишнее употребление жиров ведёт к атеросклерозу сосудов, что, в свою очередь, приводит к различным заболеваниям.

Бесспорно – без углеводов как основных источников энергии, невозможно существование любого живого организма. В этой связи, даже исходя из средней формулы получения белков, жиров и углеводов (1;1;4) на углеводы приходится основная часть. Они содержатся во многих продуктах. Однако для здорового питания получать их лучше всего из цельного зерна или крупы. Это - хлеб из муки грубого помола, овсяная, гречневая, ржаная и пшеничная каши.

Максимальное содержание клетчатки находится как в овощах, так и во фруктах. Она имеет непосредственное отношение к калорийности пищи. Этот элемент обладает способностью связывать жиры и углеводы и, тем самым, замедляет процесс их усвоения. Кроме того, клетчатка является источником витаминов, регулирующих жировой и углеводный обмен. В современных условиях излишнее потребление углеводов является основной причиной возникновения сахарного диабета, поэтому регулирование потребления углеводов будет являться основой здорового питания.

Овощи оказывают тройную пользу. Во-первых, частично заполняют желудок и, тем самым, ограничивают объём принимаемой пищи. Во-вторых, это лучший источник витаминов и минералов. В-третьих, это источник клетчатки. Ярким примером здорового питания будет являться именно употребление в пищу овощей и фруктов, а не круп (макаронных изделий) и хлеба.

Безусловно, приправы, особенно в большом количестве, провоцируют организм на чрезмерное потребление излишнего количества пищи, чем это необходимо организму. Переедание – путь к ожирению. Соль, майонез, кетчуп и другие приправы добавляют вкус. В результате, человек, сам того не замечая, легко съедает в 1,5 раза больше, чем смог бы съесть без них. Исключение составляет красный перец, приём которого в больших количествах вызывает быстрое насыщение и активизирует энергетический баланс в организме.

Основным источником утоления жажды и восстановления водного баланса организма является чистая негазированная питьевая вода, а также чай (особенно зелёный). Пиво, лимонад и фруктовые соки обладают высокой калорийностью (50-60 ккал на 100 грамм), поэтому, утоляя ими жажду в жаркое время, можно получить до 500-1500 лишних килокалорий в день.

Всем известен вред алкоголя, который причиняется практически всем органам человека. Возникновение различных болезней – это одно, а вот вызванное употреблением алкоголя ожирение, это другое. Спирт сам по себе

обладает достаточно высокой калорийностью. Однако главной проблемой является даже не это. Алкогольные напитки способствуют повышению аппетита и традиционно заедаются высококалорийными закусками. В конечном итоге, за один вечер в кругу друзей и подруг можно добавить 1500 ккал из пива и ещё 1500 ккал от закусок.

Ожирение – это болезнь. К сожалению, не все люди это понимают. Многие наивно полагают, что это лишь внешние дефекты, с которыми можно смириться. Однако избыточный вес негативно сказывается на работе всех органов и систем организма, начиная от элементарных неудобств, испытываемых при движении, и заканчивая тяжелейшими хроническими заболеваниями сердца, печени, почек, суставов и системы кровообращения [2, с. 135].

Результатом правильного здорового питания является снижение веса, появление мышц и т.д. Если вам нравится строение своего тела, чаще делайте цифровые фото своего худеющего тела (сегодня это не проблема) и рассматривайте его. Награждайте себя за достигнутые успехи – подарком, походом в театр, или, например, шоколадкой.

Если человек реально поставил себе задачу сбросить вес, стать стройным, а самое главное психологически уверен в этом, то соблюдая все принципы здорового питания, он действительно добьётся этого. Представляйте себя таким человеком, каким вы хотите стать, и любите себя таким, каковы вы есть сегодня, сейчас. По опыту огромного количества людей, у кого не получилось сбросить вес, просто опускались руки начать всё заново. Сильные духом начинали снова, слабые отказывались от повторных попыток. Никогда не акцентируйте свое внимание на неудачах и промахах, всегда начинайте сначала и ваша жизнь, и здоровье улучшатся.

Более того, планирование питания является необходимым элементом в организации общей системы здорового питания. Не забывайте, что оно включает в себя кроме основных продуктов, также фрукты и овощи. В свой еженедельный план питания можно включить и один или два небольших «сладких» перекуса. Это необходимо, чтобы вы не чувствовали себя на диете. Например, это может быть небольшой пудинг или мороженое.

Вообще, понятие «перекусы» или какие-то незапланированные «ланчи», если вы окончательно решили перейти на здоровое питание, ни в коем случае не должны приниматься в расчёт. В случае определённой необходимости (работа или командировка) можно перейти на здоровые перекусы, такие как яблоки, овощи или обезжиренный сыр. Это поможет вам придерживаться своего плана здорового питания.

Поначалу изменение привычного питания и самого образа жизни может показаться довольно трудным, но оно того стоит. Держите выше голову, смело преодолевайте трудности и думайте только о хорошем. Верьте, что, перейдя на здоровое питание, вы обязательно улучшите состояние здоровья и расстанетесь с лишним весом, что, в свою очередь, поможет вам изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Необходимость физических нагрузок на организм научно доказана. Физическая активность является хорошим способом сохранить мышечную массу при меньшем внешнем объёме. Кроме того, после нагрузок, даже находясь в состоянии покоя, организм ещё около 12 часов будет продолжать сжигать большое количество калорий. Регулярно тренируясь, можно худеть, даже если при этом поглощаешь щедрые порции полезной и вкусной еды.

***Литература:***

1. Кибардин Г.М. *Правильное питание лечит.* – Москва: Издательство «Э», 2017. – 192 с.

2. Добров А.А. *Эффективное питание по группам крови.* – Минск: Издательство «Книжный дом», 2008. – 250 с.

***Literature:***

1. Kibardin G.M. *The healthy nutrition treats.* – Moscow: Publishing house "E", 2017. – 192 pages.

2. Dobrov A.A. *Effective food on blood types.* – Minsk: Book House publishing house, 2008. – 250 pages.