Режим питания: что это такое и почему он необходим

Человеческий организм представляет собой живой механизм, работающий по циркадным (суточным) биоритмам, в соответствии с которыми функционируют гормональная, нервная и пищеварительные системы. Для нормальной жизнедеятельности человеку необходимы питательные вещества. Питание поддерживает жизненные процессы и восполняет энергетические затраты, необходимые для функционирования всех органов и систем человеческого организма. Оптимальным восполнением питательных веществ является рациональное питание, которое предполагает не только умеренность в приёме пищи, сбалансированность её состава, но и регулярность приёма – режим питания.



Понятие режима питания достаточно широкое и включает в себя следующие составляющие:

1. Время приёмов пищи и интервалы между ними.

2. Распределение рациона по энергетической ценности (калорийности), химическому составу, по весу и набору продуктов на каждый приём пищи.

3. Поведение человека во время еды.

Питаясь ежедневно в одно и то же время, организм вырабатывает условный рефлекс, благодаря которому возбуждается аппетит. Аппетит выполняет несколько важных функций:

- регулирует время приёма и количество еды. При нормальном пищеварении и сбалансированном питании аппетит не позволяет человеку переедать;

- подготавливает пищеварительный тракт, усиливая выработку слюны и желудочного сока. Таким образом, еда лучше переваривается и усваивается организмом.

Циркадные (суточные) ритмы играют непосредственную роль в пищеварении. Начиная с 5 часов утра повышается уровень различных гормонов, что способствует раннему пробуждению, усиливается выработка желудочного сока. Активность желудка продолжается до 22 часов вечера, после чего выработка ферментов замедляется, организм готовится ко сну. Поэтом рекомендуется ужинать не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

Помимо ежедневного употребления пищи в определённое время, нужно соблюдать несколько простых правил режима питания:

- дробное питание. Для нормального метаболизма нужно питаться не менее 4-х раз в день с промежутками 3-4 часа. Оптимально придерживаться пятиразового приёма пищи;

- правильное распределение порций еды в течение дня. Утром (с 7 до 9 часов) и в обед желудок наиболее активен, поэтому наибольшие порции еды должны приходиться на первый завтрак и обед. Объём блюд может достигать 300-400 грамм, в остальное время – 150-200 граммов;

- сбалансированное распределение калорий. В соответствии с биоритмами, организм наиболее активен в первую половину дня – поэтому основная часть калорий пищи должна приходиться на это время.

Соблюдение режима питания даёт ощущение сытости, избавляет от желания перекусывать на ходу и есть вредную пищу. Человек перестаёт переедать, у него нормализуется работа пищеварительной системы, что очень важно при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, появляется возможность контролировать свой вес, меняя лишь калорийность еды и объёмы порций.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Цикман О.Ф.