Питание для человека - это способ получения жизненной энергии и пластического материала для полноценной деятельности организма. Потребление пищи или пищевое поведение человека формировалось тысячелетиями, однако сейчас с появлением модифицированных жиров, рафинированных углеводов, генноизмененных продуктов, рацион человека резко изменился. Калорийность потребляемых продуктов значительно увеличилась, а количество витаминов и микроэлементов уменьшилось. Постоянный дисбаланс в питании приводит к нарушению функций организма и развитию ряда заболеваний. Проблемы возникают не только при недостаточном или избыточном питании, но и при нерациональном однообразном питании. 1. Для хорошего здоровья питание должно быть разнообразным.

Все употребляемые продукты можно разделить на 5 основных групп и создать "пирамиду питания".

Хлеб, крупы, картофель;

Фрукты и овощи;

Молоко и молочные продукты;

Мясо, рыба и альтернативные продукты;

Жиры, жирная и сладкая пища.

Изделия из зерновых культур.

Продукты этой группы - наш основной источник энергии, а также пищевых волокон. Пищевая ценность зависит от вида зерновых и способа обработки. Наиболее распространены крупы из проса, пшеницы, ячменя, гречихи, овса риса и кукурузы.

В крупах содержится много фосфора, от 9 до 13% белков, но белок зерновых имеет низкую биологическую ценность. Во всех крупах недостаточное количество солей кальция. Поэтому рекомендуется готовить блюда из круп с добавлением молока или

других молочных продуктов. Благодаря этому не только компенсируется недостаток кальция в крупах, но и значительно повышается полноценность их белков.

Незаменимым продуктом является хлеб. Он ценится как богатый источник углеводов. Хлеб из ржаной муки или из пшеничной грубого помола содержит витамины группы В, много клетчатки.

Хлеб богат растительными белками. Изделия из круп, так же как и хлеб, являются богатыми источниками углеводов и служат хорошим источником энергии.

Фрукты и овощи.

Овощи, фрукты и ягоды - являются важными источниками витаминов и микроэлементов. В ежедневном рационе должно присутствовать не менее 5 видов овощей и 3 видов фруктов (примерно 400 г.).

Молоко и молочные продукты.

Молоко и молочные продукты служат источником полноценных белков и полноценного легкоусваиваемого жира, кальция. В небольшом количестве молоко содержит все витамины.

Кисломолочные продукты, по сравнению с молоком легче перевариваются, стимулируют секрецию пищеварительных желез, а также нормализуют двигательную функцию кишечника и кишечную микрофлору. Творог является хорошим источником полноценного белка и кальция.

Мясо, птица и рыба.

Мясо, птица и рыба являются источником полноценных белков и основным источником железа для организма, а также фосфора и калия.

В мясе содержатся витамины группы В, при варке на 10-15% переходящие в бульон. Большую пищевую ценность имеют язык, сердце, почки.ÂÂ