Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/esse/440100

Тип работы: Эссе

Предмет: Физическая культура и спорт

-

«Человек есть то, что он ест», – писал Людвиг А. Фейербах в своей рецензии на книгу немецкого физиолога Я. Моленшотта [3].
Сбалансированное питание - это один из ключевых аспектов здорового образа жизни. Оно позволяет поддерживать нормальную работу организма, обеспечивает его необходимыми витаминами и минералами, а также помогает контролировать вес. Питание играет ключевую роль в следующих аспектах:
- Нормальный рост и развитие организма: питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, такими как белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.
- Физическая и умственная активность: питание обеспечивает энергию, необходимую для физической активности и умственной работы.
- Формирование устойчивости к возникновению болезней: питание играет важную роль в поддержании иммунной системы и обеспечении организма необходимыми питательными веществами для борьбы с инфекциями и другими заболеваниями.
- Здоровье и долголетие в целом: правильное питание способствует поддержанию здоровья и долголетия. Оно помогает предотвратить развитие хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и некоторые виды рака.[1].
Концепция сбалансированного питания была разработана академиком
А. А. Покровским. Сбалансированное питание является основой современной науки о питании [4]. Оно включает три основных принципа:
1. Соответствие энергопоступления и энерготрат является важным аспектом обмена веществ в организме. Основной обмен представляет собой минимальную энергию, необходимую для поддержания жизнедеятельности организма в состоянии покоя. Он зависит от генетической предрасположенности, телосложения, состояния здоровья, пола, возраста, массы тела и роста.

1. Дроздова, Т. М. Физиология питания: Учебник / Т. М. Дроздова, П.Е. Влощинский, В. М. Позняковский. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во,2007 – 352 с.
2. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 – 8 Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации//Государственное санитарно–Российской Федерации. – М., 2008
3. Основы рационального питания : учебное пособие / В. Я. Груданов,Е. С. Пашкова, Л. А. Расолько. − Минск : БГАТУ, 2016. − 256 с.
4. Основы рационального питания : учебное пособие/ Р.С. Омаров, О.В. Сычева. – Санкт-Петербург: Лань, 2022. – 76с.
5. Популярно о питании. / Под ред. А. И. Столмаковой. – Киев, "Здоровья", 1990.
6. Смоляр В.И. Рациональное питание, Киев, 1997-43с.
7. https://14.rospotrebnadzor.ru/content/2090/79455/

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/esse/440100