

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/doklad/79395>

Тип работы: Доклад

Предмет: Медицина

Введение 3

1 Общее представление об аюрведе 5

2 Основные принципы аюрведического питания 8

3 Вкусы в аюрведе как основа питания 10

3.1 Сладкий вкус как главная составляющая пищи. 10

3.2 Сильное воздействие соленого вкуса на организм человека. 10

3.3 Кислый вкус 10

3.4 Острый вкус 10

3.5 Горький вкус 11

3.6 Вяжущий вкус 11

4 Периоды активности в течение суток и взаимосвязь с питанием 12

Заключение 14

Список используемой литературы 16

Введение

В настоящее время все более актуальной становится тема повышения культуры питания, с тем, чтобы рацион питания и продукты по своему составу соответствовали затратам энергии и физиологическим потребностям человека.

Мы видим огромное количество систем питания, каждая из которых дает свой собственный взгляд на структуру, содержание питания. Каждая система имеет цель укрепить здоровье человека.

Так или иначе, важность питания в жизни человека нельзя переоценить. С древних времени человечество уделяло огромное значение питанию. Философы и мыслители древности Гиппократ, Гален и другие посвящали целые трактаты лечебному свойства различных типов питания, пище и ее разумному потреблению.

Выдающийся ученый Востока Абу Али Ибн Сина (Авиценна) считал пищу источником здоровья, силы, бодрости [2].

И.И. Мечников считал, что болезни и старость связаны, прежде всего, с неправильным питанием и что человек, который питается рационально, может прожить до 120-150 лет.

Питание дает энергию человеческому организму, покрывая затраты на процессы жизнедеятельности.

Благодаря поступлению в организм с пищей питательных веществ происходит обновление клеток и тканей. Белки, жиры и углеводы, витамины и минеральные соли способны изменять структуру клетки.

Следовательно, и сам организм.

Также пища является источником образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ.

Чтобы поддерживать нормальное функционирование процессов энергии в организме, важно определенное сочетание и количество разнообразных питательных веществ. И, как мы уже рассмотрели выше, существуют различные точки зрения и системы питания.

Здоровье человека и питание тесно взаимосвязаны. Те вещества, которые поступают в организм с пищей, оказывают влияние на настроение, душевное состояние, эмоции, нервную систему и физическое здоровье в целом.

Питание определяет физическую активность человека, его жизнерадостность или наоборот – подавленность.

Питание влияет на внешний вид человека, состояние кожи, волос и пр.

Целью данной работы является рассмотрение аюрведического питания.

Задачи:

1) Характеристика аюрведы;

2) Описание основных принципов аюрведического питания;

3) Анализ вкусов в аюрведе как основной составляющей пищи;

4) Описание периодов активности в течение суток организма и взаимосвязи с питанием.

1 Общее представление об аюрведе

Учение о том, что тело человека, как и вселенная (лока), состоит из пяти первоэлементов, или «великих элементов» (махабхуты-земля, вода, огонь-жар, ветер и акаша-эфир), восходит к микромакрокосмическим соответствиям. Последние включались в структуру космогонического ритуала, который был описан брахманами в упанишадах – жанрах литературы Вед. Базовым элементом дифференциации первочастей являются чувственные человеческие способности [1].

В классическом варианте слуховым способностям ставится в соответствие первоэлемент акаши (субстрат слуха, пространство), способности осязания – первоэлемент ветра, способности зрения – первоэлемент огня, способности вкуса – первоэлемент воды и способности обоняния – первоэлемент земли.

Не вселенная была отправной точкой и основой микро-макрокосмических спекуляций, а психосоматическое устройство человека, который при помощи своих чувств коммуницирует с конкретными характеристиками окружающего мира в соответствии с принципом «подобное воспринимает подобное». «Человеческое измерение» в прямом и в переносном смысле (антропный принцип) находится в основании структуры пяти элементов (панчабхута). Приоритетными терминами, с которыми связана жизненная сила человека, были прана – жизненное дыхание и ее макрокосмический коррелят ветер (ваю). В мифах, которые рассказывают о сотворении мира из антропоморфного принципа – пуруши, прана трактуется как дыхание космического гиганта, которое становится источником ветра: «...ноздри [пуруши] раскрылись; из [ноздрей] вышло дыхание (прана), из дыхания – ветер» (Айтарея упанишада 1.1.4). При сворачивании космоса (умирании пуруши, или брахмана) «ветер, став дыханием, вошел в ноздри» (там же, 1.2.4). В «Брихадараньяке упанишаде» рассказывается целая история: жизненные силы, поспорив, кто из них лучше, пришли за ответом к Брахману (здесь высшему божеству). Тот же рассудил мудро: «Тот из вас превосходнейший, после ухода которого это тело считается в наихудшем положении». Сначала ушла речь, потом глаз, потом ухо, потом разум (манас), потом семя и, наконец, дыхание. После ухода глаза тело стало слепым, после ухода уха – немым, разума – безумным, семени – скопцом, но продолжало оставаться живым. Поистине губительным для всех жизненных сил был уход дыхания.

Таким образом, именно дыхание является первоосновой и условием функционирования всех

Список используемой литературы

1. Айзенштейн Ч. Йога питания. За пределы диет и догм – к естественному образу жизни / Ч. Айзенштейн. – М.: ООО Издательство «София», 2007. – 240 с.
2. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. – Женева : Всемирная организация здравоохранения, 2004. – 15 с.
3. Долгих С.Н. Основы рационального питания : [метод. рек.] / С.Н. Долгих, Г.В. Степанова. – Луганск: ЛГПУ, 2000. – 21 с.
4. Сафронов А.Г. Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика : / А.Г. Сафронов. – Харьков: ФЛП Коваленко А.В., 2008. – 256 с.
5. Толчева А.В. Влияние оздоровительной практики хатха-йога на организм занимающихся / А.В. Толчева // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека : матер. междунар. науч.-практ. конф. – Череповец: ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2013. – С. 30-33.
6. Толчева А.В. Статико-динамические аспекты физических упражнений хатха-йоги / А.В. Толчева // XXII Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» / Министерство образования Московской области ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» [и др.] – Коломна: МГОСГИ, 2012. – С. 94-98.
7. Шаталова Г.С. Здоровье человека и целебное питание / Г.С. Шаталова. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2000. – 384 с.
8. Эберт Д. Физиологические аспекты йоги / Д. Эберт. – [пер. с нем. Р.С. Минвалеев]. – Leipzig: Veb Georg Thieme, 1999. – 166 с.

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/doklad/79395>