

Питание в профилактике и лечении болезней

Пищевой фактор играет важную роль не только в профилактике, но и в лечении многих заболеваний. Специальным образом организованное питание, так называемое *лечебное питание* – обязательное условие лечения многих заболеваний, в том числе обменных и желудочно-кишечных.

Лекарственные вещества синтетического происхождения в отличие от пищевых веществ являются для организма чужеродными. Многие из них могут вызвать побочные реакции, например, аллергию, поэтому при лечении больных следует отдавать предпочтение пищевому фактору.

В продуктах многие биологически активные вещества обнаруживаются в равных, а иногда и в более высоких концентрациях, чем в применяемых лекарственных средствах. Вот почему с древнейших времен многие продукты, в первую очередь овощи, фрукты, семена, зелень, применяют при лечении различных болезней.

Довольно часто поиск лечебных веществ в продуктах питания идет на основе уже известного их лечебного действия. Например, было доказано, что капустные овощи предупреждают рак толстого кишечника: проведенный поиск позволил выделить серосодержащее вещество анетолтретион, которое в чистом виде оказывало выраженный подобный эффект.

Многие продукты питания оказывают бактерицидные действия, подавляя рост и развитие различных микроорганизмов. Так, яблочный сок задерживает развитие стафилококка, сок граната подавляет рост сальмонелл, сок клюквы активен в отношении различных кишечных, гнилостных и других микроорганизмов. Всем известны антимикробные свойства лука, чеснока и других продуктов. К сожалению, весь этот богатый лечебный арсенал не часто используется на практике.

Нет продуктов, которые удовлетворяли бы потребность взрослого человека абсолютно во всех пищевых веществах. Поэтому только широкий набор продуктов в рационе здорового или больного человека может обеспечить сбалансированное питание.

Любая оздоровительная система предполагает особое отношение к пище. Выбор продуктов питания должен основываться не только на вкусовых ощущениях, привычке, традициях. В нашем рационе должно быть лишь то, что помогает поддерживать силы организма, насыщая каждую клетку по максимуму питательными веществами.

Правильное, рациональное или здоровое питание каждого человека – и мужчины, и женщины, и ребенка подразумевает поступление в организм адекватного количества энергии и широкого спектра пищевых веществ, необходимых для постоянного обновления всех клеток и тканей, нормального функционирования органов и систем, для правильного протекания процессов обмена веществ.

Потребности людей в пищевых веществах и энергии различны и зависят от возраста, роста, физической активности, периода беременности или кормления ребенка грудью и многих факторов внешней среды. Поэтому в каждом отдельном случае при изменении условий жизни или

физиологического состояния человека рекомендации по здоровому питанию могут изменяться, уточняться, конкретизироваться.

Человек, выбирающий здоровый образ жизни, открывший для себя непревзойденные силы движения, однозначно говорит «нет» алкогольным напиткам, жирной пище, консервам, продуктам, прошедшим длительную кулинарную обработку и содержащим различные усилители вкуса и консерванты.

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения, т. к. «Здоровый человек бывает, несчастен, но больной не может быть счастлив. Здоровье – это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья».