

Питание

Питание обеспечивает высокую скорость обмена веществ в организме и выполняет следующие функции:

- Энергетическую - главными источниками энергии являются углеводы и жиры пищи)
- Пластическую – строительным материалом для синтезов являются в первую очередь аминокислоты и полиненасыщенные жирные кислоты
- Регуляторную – витамины, микроэлементы, аминокислоты из которых синтезируются гормоны, нейромедиаторы и другие биологически активные вещества, влияющие на скорость обменных процессов
- Гомеостатическую – вода и минеральные соли поддерживают постоянство внутренней среды организма

Основные компоненты пищи: к основным компонентам пищи относятся белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода и пищевые волокна.



Белки являются основой всех тканей человека и составляют примерно 25% от массы тела. Кроме строительной, белки выполняют и другие чрезвычайно важные функции организма: сократительную (миозин и актин), транспортную (гемоглобин), ферментативную (ускоряют реакции), гормональную (регулируют обмен веществ), защитную (антитела). Белки могут использоваться клетками как дополнительный источник энергии, особенно заменимые аминокислоты.

Жиры пищи относятся к обязательным компонентам в сбалансированном питании. В организме составляют в среднем 1—20% от массы тела. В пищевом рационе содержатся жиры растительного и животного происхождения. Животные жиры содержат больше витаминов, растительные – незаменимые полиненасыщенные кислоты и витамин Е.

Углеводы. Физиологическое значение углеводов определяется тем, что они являются основным источником энергии в организме. Углеводы обеспечивают 55-60% суточной потребности организма в энергии.

Витамины - являются важной частью сбалансированного питания.

Витамины регулируют обмен веществ через систему ферментов и гормонов. Все витамины делятся на 2 группы: жирорастворимые (А, D, Е, К) и водорастворимые (С, Р, Н, РР, группы В и др.).

Минеральные соли являются обязательным компонентом тканей организма. В зависимости от содержания они делятся на макроэлементы (более 10-2, на 100 г ткани) и микроэлементы (менее 10-6 г на 100 г ткани).

К макроэлементам относят 7 элементов: натрий, калий, кальций, магний, фосфор, хлор, сера. В настоящее время 14 микроэлементов признаны жизненно необходимыми - железо, медь, марганец, цинк, йод, хром, кобальт, фтор, молибден, никель, стронций, кремний, селен, ванадий. Они стимулируют важнейшие биохимические процессы, но в больших количествах оказывают токсическое действие. Основным источником минеральных солей служат продукты растительного и животного происхождения.

Количество энергии, заключенной в питательных веществах, поступающих в организм, должно соответствовать количеству энергии, расходуемой организмом. Эти затраты зависят от пола, возраста, состава тела (соотношения мышечной/жировой ткани) и уровня физической активности. При повышении двигательной активности они естественным образом растут. Также повышается потребность в питательных веществах, витаминах и макро, микроэлементах. Рацион человека, занимающегося физкультурой и спортом, должен удовлетворять эти запросы.

В случае если по каким-либо причинам это не представляется возможным, допустим прием поливитаминовых препаратов и БАДов, протеинов и углеводных напитков. Назначение данных препаратов должно осуществляться врачом после сдачи соответствующих анализов.

Из возможных назначений могут быть:

- Поливитамины
- Хром
- Кальций
- Vit D
- Zn
- Mg
- Витамины группы В
- Омега 3
- L-карнитин
- Co-q10
- Тиотриазолин
- Цитруллин
- Пре- и пробиотики
- Мелатонин

Недопустимо применение препаратов:

- Мужские половые гормоны
- Психостимуляторы
- Наркотические препараты

Приобретать препараты следует в аптеке, что гарантирует наличие у них государственной регистрации и сертификатов качества.