Осень-самое время позаботиться об иммунитете

Для укрепления иммунитета и поддержания хорошего самочувствия очень важными являются правильный режим дня, полноценный сон, регулярные физические нагрузки, закаливание, отказ от вредных привычек, рациональное питание.

Сон. Обеспечьте своему организму полноценный отдых, то есть сон на протяжении 6-8 часов, который укрепит здоровье и поможет организму противостоять вирусам.

Режим дня — это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна. Режим — это в первую очередь самодисциплина, добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности, разумному использованию своего времени.

Физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем.

Выбор формы закаливания зависит от возраста, пола, состояния здоровья и уровня физического развития, чувствительности к холоду и т.п.

Факторы закаливания: солнце, воздух, вода.

Отказ от вредных привычек.

Курение и злоупотребление спиртным приводит к нарушению всасывания из пищи витаминов и питательных веществ, никотин и этанол разрушают иммунные клетки, циркулирующие в крови, что влияет на состояние иммунной системы.

Рациональное питание — питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности.

Сбалансированное питание — это питание, обеспечивающее нормальное функционирование организма.

Население Кыргызской Республики имеет свои особенности образа жизни, труда, быта и питания. Жизнедеятельность большей части сельского населения протекает на больших высотах в условиях

гипоксии. Люди многих профессии (строители и обслуживающий персонал гидроэлектростанции, горнорабочие, геологи, работники метеорологических станции и др.) фактически также живут в горной местности. Пищевой рацион человека в горной местности должен соответствовать образу жизни и включать больше жиров, белков животного происхождения, простых углеводов, чем низменности.

Наряду с этим отличается и климат регионов Кыргызстана: жаркий климат – юг, отличается от умеренного климата северной части страны. Это необходимо учитывать не только при регулировании водно-питьевого режима, но и при построении суточного рациона, расчет витаминно-минерального состава, соотношения между основными нутриентами (белков, жиров, углеводов), так и между растительными и животными нутриентами. Геохимические особенности территории страны так же накладывают отпечаток на его жителей. Дефицит йода в питьевой воде и местных продуктах обуславливает необходимость включения в рацион йодированной соли.

Белки — жизненно необходимые вещества в организме. Они используются в качестве источника энергии (окисление 1 г белка в организме дает 4 ккал энергии), строительного материала для регенерации (восстановления) клеток, образования ферментов и гормонов. Потребность организма в белках зависит от пола, возраста и энергозатрат, составляя в сутки 80-100 г, в том числе животных белков 50 г. Белки должны обеспечивать примерно 15 % калорийности суточного рациона. В состав белков входят аминокислоты, которые подразделяются на заменимые и незаменимые. Чем больше белки содержат незаменимых аминокислот, тем они полноценнее. К незаменимым аминокислотам относятся: триптофан, лейцин, изолейцин, валин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин (в рыбе, мясе, грибах, молочных продуктах, арахисе, миндале, кешью, курином мясе, турецком горохе (нут), чечевице, печени, ржи, большинстве семян, сое, зерновых, и т.д.)

Жиры являются основным источником энергии в организме (окисление 1 г жиров дает 9 ккал). Жиры содержат ценные для организма вещества: ненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды, жирорастворимые витамины А, Е, К. Суточная потребность организма в жирах составляет в среднем 80-100 г, в том числе растительных жиров 20-30 г. Жиры должны обеспечивать примерно 30-35 % калорийности суточного рациона. Наибольшую ценность для организма представляют жиры, содержащие ненасыщенные жирные кислоты, т. е. жиры растительного происхождения.

Углеводы являются одним из основных источников энергии (окисление 1 г углеводов дает 3,75 ккал). Суточная потребность организма в углеводах составляет от 400-500 г, в том числе крахмала 400-450 г, сахара 50-100 г, пектинов 25 г. Углеводы должны обеспечивать примерно 50 % калорийности суточного рациона. Если углеводов в организме избыток, то они переходят в жиры, т. е. избыточное количество углеводов способствует ожирению.

Соотношение белков, жиров и углеводов для людей среднего возраста должно быть (по массе) 1 : 1

: 4 (при тяжелой физической работе 1 : 1 : 5).

Кроме белков, жиров и углеводов важнейшей составляющей рационального питания являются витамины — биологически активные органические соединения, необходимые для нормальной жизнедеятельности. Недостаток витаминов приводит к гиповитаминозу (недостаток витаминов в организме) и авитаминозу (отсутствие витаминов в организме). Витамины в организме не образуются, а поступают в него с продуктами. Различают водо- и жирорастворимые витамины.

Кроме белков, жиров, углеводов и витаминов организму необходимы минеральные вещества, которые используются в качестве пластического материала и для синтеза ферментов. Различают макроэлементы (Ca, P, Mg, Na, K, Fe) и микроэлементы (Cu, Zn, Mn, Co, Cr, Ni, I, F, Si).