Рациональное питание является составной частью здорового образа жизни. Правильно организованный и сбалансированный пищевой рацион защищает нас от болезней и вредного влияния загрязненной окружающей среды, обеспечивает высокую работоспособность и долголетие.

**Для чего нужна пища организму?**

Как известно поступающие в организм продукты питания необходимы нам для выполнения ряда функций:

1. **Энергетическая**. При полном расщеплении и усвоении белков, жиров и углеводов выделяется определенное количество энергии. Оно необходимо человеку для поддержания деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, а также обмена веществ. Эти функции выполняются организмом и во сне. Поэтому даже в состоянии абсолютного покоя нам нужна энергия. Кроме того мы растрачиваем калории и на различные виды деятельности – работу, учебу, хобби, занятия спортом, домашние дела и т.п.
2. **Пластическая (или строительная)**. Как известно каждая клетка и ее структуры, являющиеся основой органов и тканей, создаются из белков, жиров, углеводов и минеральных, а для функционирования клеток необходим кислород, энергия и различные питательные вещества. Все это содержится в продуктах питания и расщепляется до необходимых организму веществ в процессе пищеварения.
3. **Регуляторная функция** присуща отдельным нутриентам (а ими называются полезные питательные вещества – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли). Они оказывают положительное влияние на иммунитет, обмен веществ, способность адаптироваться к неблагоприятным климатическим и экологическим условиям.
4. **Реабилитационная**. Некоторые продукты питания специально смоделированы таким образом, чтобы оказывать лечебное действие подобно лекарствам. Например, продукты со сниженной энергоценностью, низким содержанием жира или специальные продукты для больных сахарным диабетом.
5. **Сигнально-мотивационная функция**. Это свойство пищи вызывать аппетит и желание поглощать пищу. Связано оно с присутствием в продуктах питания специй и ароматических веществ. Кроме того правильная кулинарная обработка и эстетическое оформление блюд, сервировка стола также стимулируют аппетит.

**Принципы рационального питания**

Термин рациональное питание происходит от латинского слова Rationalis (умный). По своей сути это полноценное сбалансированное питание здоровых людей. Его основными принципами являются:

* баланс энергии;
* баланс нутриентов;
* соблюдение режима питания;
* качество и безопасность пищи.

Питание, построенное с учетом этих положений способствует нормальному росту и развитию, поддерживает на должном уровне обмен веществ и основные функции организма, стимулирует умственную деятельность. Рациональное питание предупреждает развитие различных заболеваний – таких, как гиповитаминоз, ожирение, сахарный диабет, анемия и др.