**Робота з перекладу статті**

**“ Правилно хранене”**

**Виконала фрілансер Докучаєва Валерія**

 **Въведение в храненето**

Определение за хранене:

Храненето е процесът на снабдяване на организма с основни хранителни вещества чрез консумация на разнообразни храни. Този процес включва храносмилане и асимилиране на храната за получаване на хранителните вещества, необходими за поддържане на живота и здравето.

***Значение на храненето:***

* ***Осигуряване на енергия****:* Храната е основният източник на енергия за организма. Хранителните вещества, получени от храната, се превръщат в енергия, необходима за извършване на всички физиологични процеси.
* ***Развитие и растеж****:* Особено важно за децата и юношите, храненето осигурява необходимите градивни елементи за растежа, развитието и правилното функциониране на всички тъкани и органи.
* ***Поддържане на здравето****:* Доброто хранене спомага за укрепване на имунната система, поддържа оптимални нива на холестерола и кръвното налягане и намалява риска от развитие на сърдечни заболявания и други хронични състояния.
* ***Подкрепа за функцията на органите:*** Храненето влияе върху функционирането на всички системи на тялото, като осигурява правилното функциониране на сърцето, бъбреците, черния дроб и други важни органи.
* ***Контрол на телесното тегло****:* Здравословното хранене помага за поддържане на здравословно телесно тегло, което влияе върху цялостното здраве на организма и намалява риска от развитие на затлъстяване и свързаните с него проблеми.

 **Разграничаване на макро- и микроелементи**

***Макронутриенти:***

* Калций:

Калций: Изграждане и укрепване на костите и зъбите, регулиране на съсирването на кръвта, мускулна функция.

* Магнезий:
	+ Магнезий: участие в синтеза на протеини, функцията на мускулите и нервната система, регулиране на нивата на кръвната захар.
* Калий:
	+ *Калий* : Поддържане на електролитния баланс, регулиране на кръвното налягане, участие в предаването на импулси в нервите.

Фосфор: Изграждане на костите и зъбите, енергиен метаболизъм, синтез на нуклеинови киселини.

* Натрий:
	+ *Натрий*: Регулиране на баланса на телесните течности, участие в предаването на нервните импулси.

 **Микроелементи:**

* Желязо:
	+ Желязото: пренос на кислород в кръвта, участие в синтеза на хемоглобин, подпомагане на имунната система.
* Цинк:
	+ Цинк: участие в растежа и развитието, функциите на имунната система, поддържане на сензорните функции на кожата.
* Мед:
	+ Мед: участие в синтеза на колаген, енергийния метаболизъм, преноса на желязо.
* Селен:
	+ Селен: Антиоксидантна функция, подпомагане на щитовидната жлеза, защита на клетките от увреждане.

⧭Йод:

* + *Йод :* Синтез на хормони на щитовидната жлеза, нормализиране на обмяната на веществата.

 **Разграничаване на макро- и микроелементи:**

* *Количество:* *Макроелементите са необходими в по-големи количества, докато микроелементите са необходими в малки количества.*
* *Роля:* *Макронутриентите осигуряват предимно структурни компоненти, докато микронутриентите имат предимно регулаторни функции в биохимичните процеси.*
* *Разпределение:* *Макронутриентите присъстват в организма в значителни количества, докато микроелементите присъстват в организма в значителни количества.*

Тези елементи са от съществено значение за поддържане на оптимално здраве и функциониране, а правилният им прием е важен за предотвратяване на дефицити и подпомагане на различни биологични процеси.

 **Определете храните, които съдържат основни хранителни вещества.**

**Протеини:**

* ***Месо:*** Най-големият източник на белтъчини са месните продукти, като пилешко, говеждо и свинско месо.
* ***Риба:*** Рибата, особено сьомгата, рибата тон и колбасите, е богата на висококачествени протеини и омега-3 мастни киселини.
* ***Яйца:*** Яйцата са важен източник на пълноценни протеини и други хранителни вещества.
* ***Соеви продукти:*** Тофу и други соеви продукти са вегетарианска алтернатива на протеините.

 **Мазнини:**

* ***Зехтин:*** Мононенаситените мазнини в зехтина подпомагат здравето на сърцето.
* ***Авокадо:*** Съдържа здравословни наситени мазнини и полиненаситени мастни киселини.
* ***Ядки:*** Ядките, особено орехите и бадемите, са богати на полиненаситени мастни киселини.

 **Въглехидрати:**

* ***Зеленчуци***: Броколи, моркови и други зеленчуци съдържат сложни въглехидрати и важни витамини.
* ***Пълнозърнести храни:*** Ечемик, елда и други пълнозърнести продукти съдържат здравословни въглехидрати и много фибри.
* ***Плодове:*** Ябълките, бананите и горските плодове са източници на естествени захари и витамини.

 **Витамини и минерали:**

* ***Зеленчуци и плодове:*** Богати на витамини А, С, К и фолиева киселина.
* *Млечни продукти:* Осигуряват калций за укрепване на костите и зъбите.
* *Месо и риба:* Източници на желязо и цинк, които са важни за кръвообразуването и имунитета.

**Препоръки за консумация на въглехидрати**

* Важно е въглехидратите да осигуряват 50-60% от дневните ви енергийни нужди. Количеството енергия, получено с добавена захар, не трябва да надвишава 10% от дневната диетична енергия.
* Организмът, особено мозъкът, се нуждае от постоянно снабдяване с глюкоза, за да работи ефективно и ефикасно. Липсата на въглехидрати може да доведе до синтез на глюкоза от собствените протеини на организма, което може да повлияе на защитните функции на организма.
* Въглехидратите се разделят на прости и сложни.
* Простите въглехидрати се усвояват бързо от организма и са оптимален източник на енергия, особено след физическо натоварване или за преодоляване на глада. Например: захарта, медът, плодовете, зеленчуците, соковете и напитките са източници на прости въглехидрати. Въпреки това трябва да се избягва прекомерната консумация на храни, съдържащи захар, тъй като те не съдържат други хранителни вещества.
* Храните, които съдържат сложни въглехидрати, се абсорбират по-бавно и осигуряват усещане за ситост за дълго време. Нишестето,

което е често срещан сложен въглехидрат, се съдържа в пшеницата, картофите, ориза и царевицата и е традиционна основна част от диетите в много култури.

* Фибрите, известни още като хранителни влакнини, играят специална роля сред сложните въглехидрати. Организмът трудно може да усвои фибрите, но те са от съществено значение за нормалното храносмилане.