**ПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

**А. А Кадырбаева**

Казахский национальный университет имени Аль-Фараби, Казахстан, Алматы

Состояние здоровья человека напрямую зависит от того, как и чем питает свой организм человек. Главной функцией пищи является обеспечение организма энергией, которая необходима нам при нагрузках, физических, также и умственных. Процесс роста, развития и обновления организма на клеточном уровне зависит от продуктов, которые мы употребляем. Необходимо следить за достаточным уровнем принимаемых питательных веществ, таких как: белки, углеводы, жиры, витамины, минералы, микроэлементы.

Тема диеты и здорового образа жизни на сегодняшний день является актуальным и часто обсуждаемым. Правильное питание мы должны понимать как обязательный пункт здорового образа жизни и залог стабильного функционирования организма в целом.

Пища, которую мы употребляем в рацион каждый день, должна отличаться разнообразием и быть полноценной. Нельзя забывать и о важности свежести, срока годности продуктов. Также врачи-диетологи настоятельно рекомендуют следить за объёмом порций принимаемой пищи, невозможно прописать норму одну общую на всех людей. У каждого человека порция разная, зависит от возраста, состояния здоровья, пола, комплектации.

На сегодняшний день, люди неправильно понимают термин «диета», подразумевая отказ от пищи, дабы снизить вес тела; или же отказ от мясных продуктов, тем самым защищая животный мир от насилия.

Диета от греческого означает «здоровый образ жизни». Рациональное питание, правильное питание является обширной концепцией, которая включает в себя все диетические методы и средства, способные обеспечить наше здоровье как в профилактических, так и в лечебных целях.

Если говорить об оптимальном питании, как о физиологической норме и лечебное питание как часть процесса лечения то и мы видим составную здорового питания.

В рационе должны присутствовать зерновые культуры, фрукты и овощи, рыба, мясо, яйца, молочные изделия, орехи, солью сахар, жир. Сбалансированное питание должно стать образом жизни.