**Важность здорового питания для жизни человека**

По версии ВОЗ, «здоровье является состоянием полного физического душевного и социального благополучия». Душевное и социальное благополучие влияют на характер и поведение человека. Если сократить логическую цепочку получится всем известное утверждение: «В здоровом теле – здоровый дух».

Прежде всего, на здоровье влияют те факторы, которые с этим телом взаимодействуют, а именно: воздух, вода, пища, электромагнитные воздействия, радиация, бактериологическое воздействие. Исключая перегрузки (заражения, войны, эксперименты и др.), массовая доля потребляемой нами пищи и воды значительно превышает все остальные составляющие, это и есть основа нашего питания.

Еда определяет наше поведение в обществе и формирует привычки. Например, регулярное употребление фастфуда приводит не только к набору лишнего веса, но и к ухудшению состояния всего организма. Появляются такие привычки: лень, небрежное отношение к себе, окружающим людям и вещам. Автоматически пропадает стремление добиваться целей, налаживать связи и просто вести активный образ жизни, потому что на него элементарно не хватает сил.

В противовес этому доказано, что здоровое питание не только преображает человека внешне, но и заставляет функционировать мозг более активно, а это, в свою очередь, оказывает влияние на эмоции, мысли и поступки. Всё это определяет характер человека, а уже исходя из его мыслей и поступков формируется не только он, но и вся его жизнь. Богатая всеми минеральными веществами и аминокислотами еда передаёт сигналы в мозг, заставляя его вырабатывать гормон счастья – эндорфин. Таким образом, выбирая полезную еду, люди становятся счастливее, довольнее и спокойнее.

Недостатки в организации питания особенно негативно отражаются на детях, что проявляется задержкой их роста, физического и психического их развития, снижением устойчивости организма к различным заболеваниям. Так, избыточное питание способствует развитию таких болезней, как ожирение, атеросклероз, сахарный диабет (ссылки на болезни) и др. Рациональное питание – это и своевременное снабжение организма пищей, содержащей жизненно важные для него питательные вещества в оптимальных количествах, с учётом характера труда человека и его индивидуальных особенностей: возраста, пола, роста, веса и т.п.

Основой жизнедеятельности человеческого организма является постоянный обмен веществами с окружающей средой. Из неё человек получает кислород, воду и пищу. Если пищевые продукты наилучшим образом обеспечивают все физиологические потребности организма, значит характер питания сбалансирован с состоянием организма и внешними условиями. К пищевым веществам, необходимым для обеспечения жизненных процессов, относятся прежде всего белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

Под режимом питания понимается кратность приёмов пищи в течение суток, соблюдение определенных интервалов между отдельными её приёмами и распределение суточного рациона по отдельным приёмам. Приём пищи в строго определённое время имеет значение потому, что вырабатывается условный рефлекс в деятельности пищеварительных желез желудка. Пища, попадая в желудок, уже приготовившийся к её перевариванию, значительно лучше усваивается.

Если же человек не ест вовремя, то выделившийся желудочный сок, находясь в пустом желудке, неблагоприятно влияет на его слизистую оболочку. Нарушение режима питания приводит к нарушению нервной и гормональной регуляции сложных биохимических и физиологических процессов, лежащих в основе пищеварения. А как небрежно мы порой относимся к питанию, принимая пищу поспешно, не прожёвывая как следует, не распределив рацион на соответствующие части в течение дня, не обращая внимания на физиологическую ценность еды.

Последствия же этого непременно сказываются, пусть иногда не сразу, а спустя какое-то время. В развитии много заболеваний, в том числе и желудочно-кишечных, не последняя роль отводится именно нарушениям режима питания. Особенно вредно много есть на ночь. Переполненный желудок давит на диафрагму, затрудняет нормальную работу сердца. На основании экспериментальных исследований и многолетних наблюдений количества питательных веществ, витаминов и микроэлементов, они не смогут полноценно усваиваться организмом.

По сути, практически большинство болезней начинаются с дефицита психической энергии, который затем перерастает в физиологические проблемы.

Повлиять на характер человека могут не только продукты питания. Учёные давно установили взаимосвязь между определёнными болезнями и особенностями характера человека. Её изучает специальная наука под названием психосоматика.

Как известно, во время стрессовой ситуации в организме начинают происходить различные реакции: от потливости и рвоты до повышения температуры и давления. Если стрессовые ситуации повторяются, адаптация может нанести вред организму и нарушить работу того или иного органа. Все наши тревоги, волнения, переживания в конечном счёте выльются в заболевание. Вот почему крайне важно беречь свои нервы и не расстраиваться по пустякам.

**Заключение**

Есть ли связь между питанием и характером человека? То есть определяет ли характер то, что человек есть (что, как и когда)? Характером определяются многие привычки человека, и в питании чаще и ярче всего, в его режиме или безрежимности, в его составе и том, что человек в нём ищет (смысл, удовольствие, инструмент, состояния).

Питанием мы реагируем на жизнь: на стресс, на холод, на изменение физических состояний (беременность, болезнь, старость), а наши реакции напрямую связаны с характером, они следствие его, они формируют его.

Если в силу определённых причин человек не может употреблять в пищу то, что ему хочется в требуемом количестве, внутри будет накапливаться неудовлетворённость. И она будет нарастать, пока человек либо не изменит образ своего мышления, либо не будет получать эту пищу в требуемом количестве.

Естественным образом употребление той или иной пищи будет сказываться на поведении человека. Ведь поведение обусловлено химическими процессами в организме, связано с физиологией и деятельностью мозга: благодаря поступающим питательным веществам вырабатывается система импульсов и сигналов, которая уже влияет на работу органов чувств и мышечную систему. Потому, от того, что мы едим, напрямую зависит наше поведение.

**Список литературы**

1. Воробьёв Р. И. Питание и здоровье / Р. И. Воробьёв. – М.: Медицина, 2011. – 154 с.
2. Гурвич М. М. Вкусная еда вместо лекарств / М. М. Гурвич. – М.: Эксмо, 2010. – 448 с.
3. Козлов А. И. Экология питания: Курс лекций / А. И. Козлов. – М.: МНЭПУ, 2002. – 184 с.
4. Попова Н. Н. Основы рационального питания / Н. Н. Попова. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2013. – 106 с.
5. Человек, экология, питание и здоровье / В. А. Лисовский [и др.]. – СПб.: Наука, 2002. – 202 с.