Автор: admin
30.10.2012 18:56 -

Почему нам так необходимо хорошее питание?

Мы все по-разному относимся к еде. Но, несмотря на это, мы никуда от неё не денемся, мы вынуждены, нравится нам это или нет, есть, хотя бы один раз в день. Это необходимость. Такова потребность нашего организма. А наш организм – «штука» очень сложная, и пренебрегать его потребностями – себе во вред. И очень важно не просто есть в угоду ему, а есть то, в чём он нуждается.
Есть несколько причин, по которым мы должны обратить на питание особое внимание.

Во-первых, все клетки и ткани нашего организма формируются из той пищи, которую мы едим.

Во-вторых, пища является источником энергии, необходимой для функционирования организма.

В-третьих, пища – это главная часть окружающей среды, с которой мы взаимодействуем.

И последнее, пища была создана для того, чтобы наслаждаться ею, для того, чтобы быть неотъемлемой частью радости жизни, и наши чувства позволяют нам по достоинству оценить качество, вкус и саму ткань поедаемого продукта. Процесс приема пищи должен быть чем-то большим, чем просто биологической необходимостью, – он должен доставлять удовольствие!

Наш организм – коллекция находящихся в постоянном движении молекул – состоит из изящных упаковочек, называемых клетками. Из клеток состоят ткани, а ткани образуют органы. Органы, в свою очередь, создают системы. Желудочно-кишечная система напрямую вовлечена в переработку того, что мы едим. Она контролируется эндокринной, а также центральной и автономной нервными системами. Вместе с кровеносной системой необходимые питательные вещества доставляются к каждой клетке организма.

Человеческий организм – изумительный шедевр дизайна и биологической инженерии –

представляет собой не только произведение искусства, на которое можно смотреть и восхищаться; это целая симфония постоянного движения. Клетки умирают, и их замещают другие. Молекулярные единицы, находящиеся внутри живых клеток, постоянно передвигаются. Наше тело – это не замершая в одном положении статуя, это фонтан постоянно меняющейся жизни.

Большинство из нас знают, что мы постоянно сбрасываем кожу. Нам также необходимо регулярно стричь волосы и обрезать ногти. И в то же время клетки кожи достаточно долгоживущие, и могут жить по нескольку лет. Другие клетки живут меньше. К примеру, многие, если не большинство, клетки, из которых выложены внутренние стенки кишечного тракта, заменяются другими каждые несколько дней, а красные кровяные клетки рождаются и умирают со скоростью миллион штук в секунду.

Жизнь измеряется временем, и каждый последующий год мы выглядим почти такими же, как и в предыдущий, за исключением того, что чуть-чуть стареем. Однако даже не осознавая того, каждые несколько лет мы обновляем свой организм. За исключением тех клеток, которые оказались пойманными в ловушку различными защитными механизмами, ни у одного из нас не осталось ни единой молекулы или какого-то химического вещества, которые были в нашем теле, допустим, семь лет назад. Всего за семь лет в нас происходит почти полная замена организма, и это чудо происходит благодаря пище, благодаря тому, что мы едим, и тому, как наш организм справляется с этой пищей.

Пища несет ответственность не только за строительство нашего организма, но, соединившись с кислородом, она становится источником всей энергии, необходимой организму. В митохондриях каждой клетки организма имеются миниатюрные «электростанции». Там глюкоза и кислород при помощи витамина В и других вспомогательных химических веществ производят углекислоту, воду и энергию. Процесс этот называется «окисление». Кислород поступает из воздуха, которым мы дышим, и красные кровяные клетки транспортируют его во все части тела. Глюкоза поступает из энергетических питательных веществ, содержащихся в пище, главным образом, из углеводов.

Ощущения, память и все другие сложные формы функционирования нашего организма возможны благодаря тому, что у него есть энзимы, гормоны, гены, химические связи, нейропередатчики и тысячи других чудес, которые производятся в нашем организме из той пищи, которую мы едим.

Убедил? Так что, перекусим? Или хорошенько подкрепимся? Приятного аппетита.

Автор - **Валерий Помещик**
Источник