

Ксения Цацурина
**«ЧЕЛОВЕК ЕСТЬ ТО, ЧТО ОН ЕСТ»: ФИЛОСОФИЯ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННУЮ ЭПОХУ**

Проблема здорового питания является актуальной в связи с неблагоприятным воздействием на организм нарушений в структуре питания, которые, в первую очередь, связаны с научно-техническим прогрессом, что оказывает влияние на все сферы жизни общества. Некачественное питание людей современной эпохи поспособствовало возникновению алиментарных заболеваний, которые негативно влияют не только на физическое здоровье человека, но и на психическое. Пища влияет на самочувствие и характер человека. [4] Но, при этом, в зависимости от самочувствия, настроения и того же характера меняются вкусовые предпочтения. На сегодняшний день, спектр разновидности пищи возрос до невероятного уровня, вследствие чего, перед человеком предстал выбор. Несмотря на это, часто, под влиянием внутренних или внешних факторов, человек предпочитает ту пищу, которая приносит мгновенное гастрономическое наслаждение, но, при этом, не удовлетворяет потребностей организма.

В современном ритме жизни многие теряют самих себя, не понимают своих истинных желаний, и пища служит далеко не для питания души и тела. Большая часть населения склоняется к приемам пищи не только по причине голода, но и во время стресса, из-за скуки, жадности или же в компаниях, что, в большинстве случаев, приводит к перееданиям и дальнейшим проблемам со здоровьем. Согласно В.А. Териховой, нездоровье человека делает мир нездоровым, который в свою очередь провоцирует дальнейшее человеческое нездоровье. [1, с. 99] Исходя из этого, проблемы с питанием человека приводят к его нездоровью, которое повышает риск смерти, а нездоровье человека вызывает нездоровье мира, что, в конечном счете, приводит к снижению продолжительности жизни человечества. Таким образом, чем больше в мире питающихся неправильно людей, тем ярче тенденция снижения продолжительности жизни и увеличения смертности населения, что не единожды подтверждено исследованиями Всемирной организацией здравоохранения. [6]

В современную эпоху, для решения этих проблем, разработано немало количество видов питания с различными взглядами и подходами к рациону. Определение правильности питания и объяснение его влияния на здоровье с точки зрения каждого подхода отличается и будет отличаться друг от друга, ибо этому способствует множество различных факторов, например, как религия, мораль и этика,

которые вносят свои коррективы. Это доказывает то, что понятие правильного здорового питания, весьма, относительно и индивидуально.

Невозможно с полной уверенностью говорить о том, что рацион созданный другим человеком, обладающим определенными знаниями в сфере здоровья и питания, будет полноценно удовлетворять потребности организма абсолютно каждого человека, ибо каждый обладает рядом своих особенностей.

Даже если определенная пища в определенном количестве является полезной, что доказано наукой, но при употреблении вызывает чувство отвращения, непереносимость или негативные эмоции – скорее, она принесет организму больше вреда, нежели самой пользы. Это связано с тем, что эмоциональное самочувствие является таким же основным элементом здоровья, как и рациональное питание, и если человек ест что-то лишь потому, что надо или потому, что так кто-то сказал – это уже признак нездорового подхода к питанию.

Исходя из вышесказанного, о правильности питания можно говорить лишь тогда, когда человек принимает в пищу те продукты, которые: удовлетворяют индивидуальные потребности организма в питательных веществах; вызывают гастрономическое, эстетическое, моральное наслаждение и, как результат, положительные эмоции; в таком количестве, в котором нуждается человек чтобы ощутить приятное чувство сытости.

Литература:

1. http://www.intelros.ru/pdf/vestnik_rfo/2013_2/28.pdf
2. Лысов А. С. Философия питания // Вятский медицинский вестник. 2009. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofiya-pitaniya>
3. <file:///C:/Users/User/Downloads/20121211102329sovremren.pdf>
4. <https://www.diagram.com.ua/idioms/idioms2920.shtml>
5. <http://www.bibliotekar.ru/426hippo/26.htm>
6. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
7. <https://www.bleckt.com/publication/zdorovoe-pitanie/1571.html>
8. <https://fireinspire.com.ua/ot-raciona-peshhernogo-cheloveka-do-pranoedeniya-kak-vybrat-podxodyashhij-vid-pitaniya/>
9. <https://www.fao.org/fao-stories/article/ru/c/115798/>
10. <http://minzdrav.gov.by/en/dlya-belorusskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/zdorovoe-pitanie/problemsovremennogo-pitaniya.php>