

Здорове харчування – запорука здоров'я.

Наумчук Богуслава,
студентка 1 курсу ЛКК ЛТЕУ
Науковий керівник: Романюк З.Л.

Здоров'я є найвищим багатством людини.

Гіппократ

Повноцінне харчування – запорука здорового самопочуття. Режим та якість раціону особливо важливі в період поширення різноманітних вірусних захворювань.

Сьогодні досить поширена думка, що здорове харчування – це ряд заборон і правил, хтось під здоровим харчуванням розуміє постійне виснаження себе дієтами. Але насправді здорове харчування – це, насамперед, вживання різноманітних продуктів, які дають усі поживні речовини, необхідні для підтримання здоров'я. До цих речовин належить білок, вуглеводи, жири, вода, вітаміни та мінерали. Достатня кількість кожного з елементів забезпечує належне функціонування усіх систем органів та збереже їх здоровий стан.

Правильне харчування - не дієта! І це необхідно зрозуміти відразу. На відміну від правильної системи живлення, всі дієти короткострокові бо на одних овочах і воді людина не протягне. Зате правильне харчування протягом усього життя просто необхідне!

За даними ВООЗ, наше здоров'я на 70% залежить від харчування. Недотримання базових правил скорочує тривалість життя та провокує появу неінфекційних захворювань різного типу: онкологічних, серцево-судинних, діабету.

Важливо відзначити, що для кожної людини, що має які-небудь хронічні захворювання або постійно хворіють з приводу і без, звернення до лікаря при складанні схеми живлення - обов'язково. Можливо, знадобитися не просто правильне, а лікувальне харчування.

Основними правилами здорового харчування є дотримання певних принципів:

1. **Енергетичний баланс.** Споживати лише ту кількість калорій, яка є необхідною для задоволення потреб організму і відповідає віку, статі, способу життя.

Таблиця 1

Приблизні дані орієнтовані на людей, які зайняті інтелектуальною працею

Вік, років	Чоловіки	Жінки
1-3	1300 ккал	1300 ккал
4-6	1800 ккал	1800 ккал
7-8	2000 ккал	2000 ккал
9-12	2250 ккал	2150 ккал
13-14	2500 ккал	2300 ккал
15-18	3000 ккал	2500 ккал
19-35	2600 ккал	2200 ккал
36-50	2400 ккал	2000 ккал
51-65	2200 ккал	1800 ккал
Понад 65	1 900 ккал	1700 ккал

* Люди, зайняті працею і роботою середньої тяжкості повинні додати до цієї норми 600 ккал.

**Люди, зайняті роботою важкої і фізичної, збільшують норму на 1200 ккал.

2. **Різноманітність.** Вживати достатню кількість харчових продуктів різного виду: овочів, бобових, фруктів, злаків, насіння, горіхів, яєць, м'яса, риби та молочних продуктів.

Здорове харчування може бути різноманітним за інгредієнтами, але завжди має слідувати принципам:

- «Ні» смаженому, «так» запеченому, вареному, тушкованому.
- Овочів і фруктів - 30% в раціоні.
- Солі всього 4 грами.
- Добова норма ненасичених жирів - 100 г. Підійдуть — морська риба, авокадо, насіння, сир.
- Обережно зі спеціями. Червоний перець і паприка розпалюють апетит, і з ними легко переїсти.

3. **Частота.** Дотримуватись правильного режиму дня та вживати їжу у спеціально відведених для цього місцях. Харчуватися необхідно 5 разів на

день (сніданок, обід, вечеря і 2 перекуси), в один той самий час, але в маленьких пропорціях. Інтервал між трапезами повинен складати 3 години. При такому графіку поживні речовини будуть встигати засвоюватися і не виникне дике відчуття голоду. Споживати їжу треба повільно, витрачаючи на трапезу 20-30 хв, на перекус – не менше 10 хв.

4. Водний баланс. Щоденний обіг рідини для дорослої людини становить близько 4% від загальної маси тіла, тобто 2800 – 3000 мл/день при вазі 70-75 кг. Індивідуальні особливості, рівень фізичної активності та температура навколишнього середовища впливає на потребу в рідині. Отож, необхідно пити достатньо рідини з низькою калорійністю та обмежити споживання алкоголю. Краще вживати звичайну воду без смаку та домішок, орієнтуючись на відчуття спраги. Каву та чай краще вживати не під час їжі. Калорійні напої, включаючи солодкі газовані, соки та соковмісні напої повинні бути суттєво обмежені. Пийте не більше 200 мл (1 склянки) фруктового соку на день.

5. Харчова безпека. Краще відмовитись від продуктів, які містять шкідливі складники, уникати страв з великим вмістом жиру, солі та цукру. Необхідно перевіряти якість та термін придатності продуктів, дотримуватись належних умов зберігання та приготування, мити руки перед їжею, дотримуватись чистоти.

Принципів здорового харчування дотримуватись не настільки складно, як здається спочатку. Необхідно усвідомити, що правильне харчування повинне стати частиною здорового способу життя, вашою позитивною звичкою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення // Проблемы старения и долголетия / М.П. Гуліч, 2011, Т. 20, № 2. – с. 128-132, 205-217.
2. Ципрян В.І. Гігієна харчування з основами нутріціології. – К., 1999. – 568 с.
3. Смоляр В.І. Формування нової концепції харчування / В.І. Смоляр // Проблеми харчування, 2004. – №3. – с. 8-13.