

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

Збірник наукових праць
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
18-19 травня 2018 року

Харків-2018

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Основою всіх життєвих процесів організму людини є постійний обмін речовин між організмом і навколишнім середовищем. Із довкілля людина споживає кисень, воду і харчові продукти. Роль їжі полягає в поповненні енергії і тканинних елементів, необхідних для росту, розвитку і функціонування організму, забезпечення обмінних процесів, нормального стану здоров'я і працездатності. Саме завдяки харчуванню забезпечується безперервність перебігу двох протилежних і взаємопов'язаних процесів асиміляції і дисиміляції.

Неправильне харчування впливає на розвиток організму, знижує його захисні сили, може бути причиною багатьох хвороб. В. Смоляр вважає, що більше ніж половина випадків передчасної смерті (до 65 років) чоловіків і жінок в Україні зумовлена хворобами, у виникненні яких харчування відіграє важливу роль. Раціональне харчування (від лат. *ratio* — розумний) — це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших чинників. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній та розумовій працездатності, а також активному довголіттю.

Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до: 1) харчового раціону; 2) режиму харчування; 3) умов прийому їжі. Вимоги до харчового раціону: 1) енергетична цінність раціону повинна покривати енергозатрати організму; 2) належний хімічний склад — оптимальна кількість збалансованих між собою поживних речовин; 3) добра засвоюваність їжі, яка залежить від її складу і способу приготування; 4) високі органолептичні властивості їжі (зовнішній вигляд, консистенція, смак, запах, колір, температура); 5) різноманітність їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і різних прийомів їх кулінарної обробки; 6) здатність їжі (склад, об'єм, кулінарна обробка) створювати відчуття насичення; 7) санітарно-епідемічна безпечність.

Режим харчування включає час і кількість прийомів їжі, інтервали між ними, розподіл харчового раціону за енергоємністю, хімічним складом і масою по прийомах їжі. Умови прийому їжі: відповідна обстановка, сервіровка столу, відсутність відволікаючих від їжі чинників. Раціональне харчування — перший ключ до здоров'я і доброго самопочуття, без яких важко досягнути максимальної працездатності.

При організації раціонального харчування потрібно дотримуватися чотирьох основних принципів: 1) енергетична цінність харчового раціону повинна суворо відповідати енергетичним витратам організму людини.

На практиці, на жаль, цей принцип порушується. У зв'язку з надлишковим вживанням таких енергоємних продуктів, як хліб, картопля, тваринні жири, цукор та інших, енергетична цінність харчових раціонів часто перевищує енергетичні витрати. Це призводить до надлишкової маси тіла та ожиріння, яке прискорює розвиток різних хронічних неінфекційних захворювань; 2) хімічний склад харчових раціонів повинен задовольняти фізіологічні потреби організму в харчових речовинах.

Щоденно в певній кількості і в оптимальному співвідношенні до організму повинно надходити близько 70 харчових речовин, багато з яких не синтезується в організмі людини і тому є життєво необхідними. Оптимальне забезпечення організму цими харчовими речовинами можливе лише за умов різноманітного харчування. Цим гарантується збалансованість харчування. Раціон має забезпечувати оптимальне співвідношення між харчовими та біологічно активними речовинами.

При збалансованому харчуванні обумовлюються оптимальні кількісні та якісні взаємозв'язки між основними харчовими речовинами і біологічно активними речовинами (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами і мінеральними речовинами) залежно від віку, статі, характеру трудової діяльності та загального життєвого устрою. Найбільш вивчені і розроблені принципи збалансованості між білками, жирами та вуглеводами.

Принцип збалансованості забезпечують фізіологічні нормативи білків, жирів та вуглеводів. Оптимальним співвідношенням між білками, жирами та вуглеводами вважають 1:0,9:4,7. Це співвідношення має бути взаємозв'язане з потребами організму в енергії.

Збалансованість білкової частини раціону дорослих людей оцінюють за такими критеріями: 1) загальна кількість білка в раціоні повинна становити в середньому 12 % від добової потреби в енергії; 2) кількість білків тваринного походження має становити 50% від загальної кількості білків у раціоні. Критерії оцінки збалансованості жирової частини раціону: 1) загальна кількість жирів у раціоні дорослих людей повинна становити не більше 30 % від його енергетичної цінності; 2) поліненасичені жирні кислоти в раціоні повинні становити 10%, мононенасичені жирні кислоти — 10, насичені жирні кислоти — 10%.

У сучасній науці про харчування, крім вимог відносно обмеження споживання простих вуглеводів, принципів їх збалансованості поки що не розроблено. Можна вважати, що основним критерієм, за яким оцінюють вуглеводну частину раціону, є загальна їх кількість в харчовому раціоні. Вона має становити понад 55% добової потреби в енергії.

З гігієнічної точки зору збалансованість між окремими вуглеводами повинна бути такою: крохмаль — 75%, цукор — 20, пектинові речовини — 3, клітковина — 2% від загальної кількості вуглеводів.

Збалансованість між мінеральними елементами найбільш вивчена відносно кальцію, фосфору та магнію. Оптимальним вважається

співвідношення 1:1:0,5. Оптимальна збалансованість між кальцієм, фосфором та магнієм у раціоні зумовлює краще їх засвоєння організмом. Оптимальна збалансованість між кальцієм, фосфором та магнієм — у молоці та багатьох кисломолочних продуктах, несприятлива — в хлібних та м'ясних продуктах (відповідно 1:5:21 та 1:20:5).

Збалансованість між вітамінами в раціонах обґрунтована лише при розрахунку їх на енергетичну цінність раціону, тобто на 1000 ккал (4184 кДж). Продовжуються дослідження відносно вивчення збалансованості між окремими мікроелементами в харчових раціонах з урахуванням їх синергічних та антагоністичних взаємозв'язків. Вважають, що співвідношення між міддю та молібденом у раціонах має становити 1:10, між залізом і цинком — 1:1, між залізом і марганцем 2:1. Харчування повинне бути максимально різноманітним. Необхідно дотримуватися оптимального режиму харчування. Під режимом харчування розуміють кількість та черговість прийомів їжі протягом дня. Режим харчування змінюється залежно від основних принципів раціонального харчування, особливості виробничої діяльності. Дотримання основних принципів харчування робить його повноцінним.

З сучасних позицій найбільш фізіологічно обґрунтованим є 3- та 4-разове приймання їжі протягом дня. Порушення режиму харчування негативно впливає на стан здоров'я людини. При цьому виникають порушення не тільки в травній системі, а й погіршується загальний стан організму. Останнім часом одержані дані про вплив порушень режиму харчування, зокрема надто рідких прийомів їжі, на рівень холестеролу в сироватці крові та розвиток атеросклерозу. При 3-х та 4-х разовому харчуванні проміжки часу між прийомами їжі не перевищують 4—5 год., в результаті чого створюється рівномірне навантаження на травний канал, забезпечується оптимальна дія ферментів на їжу і найбільш повна її обробка повноцінними за травними властивостями соками. Органи травлення для відновлення нормальної діяльності травних залоз потребують щодобового 8—10-годинного перепочинку, яким є нічний сон. Пізня вечеря перешкоджає відпочинку секреторного апарату, що призводить до перенапруження і виснаження травних залоз. Тому вечеряти рекомендується не пізніше, ніж за 3 год. до сну.

Отже, розподіл добового харчового раціону на окремі прийоми їжі проводиться диференційовано, залежно від характеру трудової діяльності та розпорядку дня. При 4-разовому харчуванні рекомендується на сніданок 25%, на обід — 35, на полудень — 15 і на вечерю — 25% енергетичної цінності добового раціону. При 3-разовому харчуванні — відповідно 25—30, 40—45 та 20—25%.