

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Раціональне харчування (ratio – розумний) – це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю. Всяка фізична або розумова робота вимагає додаткових затрат енергії. Якщо у людей, зайнятих малорухомою, «сидячою» працею, добова потреба в енергії дорівнює 2500–2800 ккал., то у осіб зайнятих важкою фізичною працею ці величини досягають 4000–5000 ккал.

Основний енергетичний матеріал дають організму вуглеводи і жири. Білки використовуються головним чином як пластичні матеріали (будівельні), але їх надлишок також йде для отримання енергії. При чому енергетичний матеріал різного походження використовується організмом тільки по потребам. Якщо добова калорійність їжі перевищує енергозатрати організму, то надлишки жирів та вуглеводів відкладається в депо. Поступово це приводить до збільшення маси тіла. При короткочасній нестачі енергетичного матеріалу, пов'язаному з обмеженням харчового раціону витрачаються запасні речовини організму (глікоген, жири). В умовах тривалої нестачі їжі (голодування) на покриття енергозатрат йдуть не тільки жири й вуглеводи але й білки організму. Тому для енергетичної рівноваги потрібна оптимальні кількість харчових речовин. Всяке відхилення від цієї рівноваги небайдуже для організму.

Для нормального розвитку організм людини потребує систематичного надходження майже 70 харчових компонентів, тобто сам організм людини їх не утворює, він отримує їх тільки з їжею. Таку кількість цінних харчових компонентів мають різні продукти харчування: м'ясні, рибні, зернові, овочеві, фрукти, ягоди та інші. Для різних груп населення існують спеціально розроблені норми фізіологічних потреб в харчових речовинах і енергії.

Так, для працівників зайнятих легкою працею (сфери обслуговування, торгівлі, медичних працівників, агрономів, швей) потреба енергії складає 2500–2800 ккал. за добу. Людям слід вживати їжу щоденно, яка містить 72–80 г. білків, 83–93 г. жирів і 366–411 г вуглеводів. Коливання цифр залежать від віку і статі.

«Піраміда» раціонального харчування рекомендована спеціалістами-

дієтологами Канади.»Піраміда» раціонального харчування наочно ілюструє, що і скільки людина має їсти для формування, збереження і зміцнення здоров'я. Найбільше слід вживати круп, овочів і фруктів, пропорційно менше – молочних продуктів, а ще менше – м'яса. Окрім цього, за рекомендаціями, що випливають з цієї схеми, треба орієнтуватися на певну кількість порцій їжі кожного дня й обмежувати себе в жирах і цукрі. Хлібобулочні та круп'яні вироби Зернові продукти – хліб, каші, рис і макаронні вироби – основа, на якій слід будувати своє харчування. Вони забезпечують людину вуглеводами, білками, вітамінами, неорганічними речовинами та невеликою кількістю жиру й цукру, тобто є основним джерелом енергії.

Дуже важливі для здоров'я продукти, багаті на харчові волокна. Волокна – це складові рослин і рослинних продуктів, які не перетравлюються у кишечнику. Як правило, це – оболонки клітин молодих рослин. Дієта, багата на харчові волокна, сприяє нормальному функціонуванню травного тракту, вона може знизити ступінь ризику захворювання деякими недугами. Клітковина відігрє важливу роль у профілактиці атеросклерозу: вона сприяє виведенню холестерину з організму.

За результатами нашого дослідження можна зробити такі висновки:

1) Людина, аби жити, мусить харчуватись, бо їжа – це «пальне», без якого організм не може функціонувати, їжа дає нам енергію, котра забезпечує нормальну роботу організму, будовання й оновлення всіх його структур. Треба усвідомлювати, що надлишок енергії так само небезпечний, як і її нестача. Організм, не маючи змоги використати всю енергію, відкладає зайве у вигляді жирів, і людина починає набирати вагу, що може мати вкрай погані наслідки для здоров'я, не кажучи вже про естетичний бік проблеми.

2) Правильне харчування сприяє збереженню здоров'я. опору шкідливим впливам довкілля. Воно підвищує фізичну та розумову працездатність і таким чином забезпечує активне довголіття людини. Продукти харчування мають виконувати водночас три основні функції:

- постачати необхідний матеріал для побудови й оновлення клітин;
- постачати енергію для функціонування організму (кровообіг, виділення тепла, секреція залоз, м'язові зусилля, робота мозку та ін.);
- надавати організмові здатність чинити опір хворобам.

3) Для доброго засвоювання їжі та нормальної життєдіяльності організму потрібне його постачання усіма харчовими речовинами в певних співвідношеннях між ними.

Список використаних джерел:

1. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О. В. Кузьмінська, М. С. Червона. – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 4. – 128 с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді» : у 14 кн.).
2. Монтиньяк М. Ужинайте и худейте! Для всех, особенно для мужчин / Монтиньяк М. – М., 2003. – 220 с.
3. Монтиньяк М. Я ем, значит, я худею. Для всех, всех, всех... / Монтиньяк М. – М., 2003. – 268 с.
4. Здоров'я і здоровий спосіб життя : навчально-виховний курс / упоряд. О. М. Затворна, М. А. Кичан. – Березне, 2004. – 75 с.