

## РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ФАКТОР ЗДОРОВ'Я

Купренко О.С., Корчан Н.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

Важлива роль у забезпеченні високого рівня здоров'я, збільшення тривалості життя, збереженні працездатності людини належить харчуванню. Воно має бути раціональним. Універсальних раціональних режимів харчування не існує. Для кожної людини воно специфічне.

Звички та ігнорування наукових рекомендацій при складанні денного раціону провокують в багатьох випадках розвиток важких захворювань.

Харчування є основною біологічною потребою людини. Узагальнюючи свої уявлення про роль харчування, видатний російський фізіолог І.П.Павлов зробив висновок, що їжа уособлює собою життєвий процес в усьому його об'ємі – від найелементарніших фізіологічних властивостей організму, аж до найвищих проявів людської натури.

В.І. 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 [1].

*Раціональне харчування (від латинського *rationalis* – розумний)* – це фізіологічно повноцінне харчування, що забезпечує потреби організму людини в енергії та основних поживних речовинах у найбільш сприятливому їх співвідношенні та з урахуванням віку, статі, характеру праці, забезпечує зростання, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, сприяючи поліпшенню здоров'я і профілактиці захворювань.

Значна частина населення не володіє інформацією про збалансоване та раціональне харчування, тому у раціонах дітей зменшено вживання м'яса, риби, молока та молоко-, м'ясо-, рибопродуктів, які є основними постачальниками білків, свіжих овочів як джерела вітамінів. Натомість переважають продукти, багаті на вуглеводи, насичені жири, холестерин.

Основними стравами та продуктами, що споживає переважна більшість дітей є: хліб, макаронні вироби, картопля, супи, борщі. В основному, 30% калорійності раціону припадає на білий хліб, 12% - на макаронні вироби [3].

Світова санітарна статистика свідчить, що понад 170 млн дітей у світі мають низьку масу тіла, з них щорічно помирають 3 млн осіб. За даними ВООЗ, смерть від низької маси тіла кожного року забирає у дітей з бідних сімей 130 млн років здорового життя. Водночас, понад 1 млрд дорослого населення планети мають надлишкову масу тіла, більше 300 млн страждають на ожиріння.

Через нераціональне харчування відбувається втрата 4,5% здорових років життя внаслідок передчасної смертності та інвалідності [4].

Досвід багатьох країн світу переконливо свідчить, що послідовна комплексна державна політика в галузі харчування, спрямована на забезпечення всіх груп населення повноцінним, раціональним харчуванням, дає позитивні результати в зниженні рівня захворюваності і поліпшенні показників здоров'я населення.

*Принципи раціонального харчування, рекомендовані ВООЗ:*

1. Раціони харчування мають складатися з різноманітних продуктів переважно рослинного, а не тваринного походження.
2. Споживайте хліб, зернові продукти, макаронні вироби, рис або

- картоплю кілька разів на день.
3. Вживайте не менше 400 г на добу різноманітних овочів та фруктів, бажано свіжих та вирощених в місцевих умовах екологічно чистих зон.
  4. Підтримуйте масу тіла в рекомендованих межах за допомогою нормокалорійної дієти і щоденних помірних фізичних навантажень. Індекс маси тіла – відношення ваги людини (в кілограмах) до квадрату зросту (в метрах):
  5. Контролюйте вживання жирів, питома вага яких не повинна перевищувати 30% добової калорійності;
  6. Заміняйте більшість насичених жирів ненасиченими рослинними оліями або м'якими маргаринами.
  7. Заміняйте жирне м'ясо та м'ясопродукти квасолею, бобами, рибою, птицею.
  8. Вживайте молоко і молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) з низьким вмістом жиру і солі.
  9. Вибирайте продукти з низьким вмістом цукру, обмежуйте вживання рафінованого цукру, солодких напоїв, солодошів.
  10. Віддавайте перевагу продуктам з низьким вмістом солі, загальна кількість якої не повинна перевищувати однієї чайної ложки на добу, включаючи сіль, яка міститься в готових продуктах [2].

Цілком зрозуміло, що ці правила повністю відбивають принципи раціонального збалансованого харчування. Необхідно зазначити, що будь-яке відхилення від формули збалансованого харчування призводить до порушень в роботі організму, особливо, якщо ці відхилення достатньо виражені і тривають багато часу.

Таким чином, раціональне харчування являє собою харчування, яке забезпечує постійність внутрішнього середовища організму (гомеостаз) і підтримує його основні життєво – важливі функції (ріст, розвиток, діяльність різних органів і систем) на високому рівні в умовах впливу різноманітних чинників навколишнього середовища.

#### Література

1. Смоляр В.І. Основні тенденції в харчуванні населення України //Проблеми харчування. –2007. – №4. – 320с.
2. Десять фактів о питанні (по матеріалам офіційного сайту ВОЗ)
3. 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.
4. Москаленко В.Ф. Сучасні ризики для здоров'я у XXI ст. //Охорона здоров'я України.-2008. - №4. -124 с.

### **ХВОРОБИ СЕРЦЯ – ЧУМА 21 СТОЛІТТЯ**

*Левочко О.С., Бажан А.Г.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Наше тіло – це біологічна машина, яка формувалася не одне тисячоліття в процесі еволюції, але ми й досі не можемо сказати, що насправді відбувається в середині нас. Ми вивчили наше тіло у трьох вимірах, але це не зменшило кількості сліпих плям.