

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ПЕРШИЙ КРОК ДО ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

*Титаренко О.О.
м. Полтава*

Харчування є важливою фізіологічною потребою організму. Воно виконує такі важливі функції: пластичну (побудови і безперервного оновлення клітин і тканин); енергетичну (надходження енергії для забезпечення енергетичних затрат організму); біорегуляторну (надходження речовин, із яких в організмі утворюються регулятори обмінних процесів та життєдіяльності, та води для підтримання біологічного середовища), а отже, обумовлює оптимальну та ефективну роботу всієї взаємопов'язаної системи органів людини, витривалість і широкі адаптаційні можливості.

Дослідження останніх років переконливо свідчать про негативний вплив будь-якого недоїдання (включає недостатнє надходження енергії, білків, жирів та вуглеводів, вітамінів, мінеральних і біологічно активних речовин) на організм людини і особливо дитини, який виявляється неспроможністю виконувати фізичну або розумову роботи, підвищеною стомлюваністю, зниженням успішності, а також витривалості і широких адаптаційних можливостей, пригніченням імунітету та адаптаційних резервів організму, підвищенням ризику простудних та інших інфекційних захворювань [2]. Наукові дані показують, що існує несприятливий вплив хронічної білково-калорійної недостатності на інтелектуальний розвиток дітей, при довготривалості якого затримка розумового розвитку може стати незворотною.

Обмін речовин, функція і структура всіх клітин, тканин і органів залежить від характеру харчування. Для того, щоб харчування було відповідним до перерахованих вимог, воно має бути раціональним (від лат. *rationalis* – розумний) [1]. Раціональне харчування – це повноцінне в кількісному та збалансоване в якісному відношенні харчування, що забезпечує нормальний ріст, фізичний та психофізіологічний розвиток організму, його високу працездатність, активне довголіття та стійкість до несприятливих природних, техногенних, соціальних чинників навколишнього середовища.

Раціональне харчування засновано на таких законах:

- 1) кількісної достатності харчування;
- 2) якісної повноцінності харчування;
- 3) збалансованості;
- 4) часового розподілу їжі;
- 5) адекватності (хімічний склад їжі та рівень її засвоєння мають відповідати особливостям обмінних процесів конкретної людини);
- 6) естетичного задоволення;
- 7) безпеки харчування [3].

На основі цих законів можна сформулювати загальні принципи раціонального харчування:

1. Підтримання співвідношення між основними компонентами харчування в пропорції 50:20:30. Щоденне вживання калорій повинно розподілятися так: 50% – на вуглеводи, 20% – білки і 30% – жири.

2. Правильний розподіл кількості калорій на кожен прийом їжі з метою

утримання нормальної ваги тіла: 25% калорій повинні припадати на сніданок, 50% – на обід, 25% – на вечерю.

3. Уникання стресів для організму (малою кількістю калорій, різким збільшенням навантажень тощо) [4].

Харчування населення України не відповідає наведеним рекомендаціям. Результати динамічних досліджень фактичного харчування дітей і дорослих країни за останні 10 років свідчать про зниження кількості продуктів тваринного походження, зокрема, м'яса та м'ясопродуктів – на 37%, молочних продуктів – на 34%, риби – на 81%. Люди віддають перевагу дешевим продуктам із меншою біологічною цінністю, проте більш енергомістким, що вказує на соціальне походження проблеми. Харчовий раціон українців характеризується такими порушеннями: надлишкове вживання тваринних жирів та цукру, дефіцит тваринних білків, поліненасичених жирних кислот, харчових волокон, вітамінів, особливо антиоксидантного ряду, макро- та мікроелементів [3].

Окремою проблемою є екологічна чистота продуктів. Останнім часом дослідження виявляють у складі харчових продуктів сполуки, що утворилися в процесі технологічної та кулінарної обробки, харчові добавки, побічні забруднювачі, серед яких ксенобіотики (чужорідні для живих організмів хімічні речовини, що не належать до біотичного кругообігу), важкі метали, радіонукліди, метаболіти мікроорганізмів.

Для визначення енергетичної потреби необхідно враховувати витрати енергії на фізичну діяльність, які залежать від характеру виробництва і домашньої роботи, від особливостей відпочинку. За енерговитратами люди поділяються на 5 груп: I група – робітники переважно розумової праці (2700-2800 ккал), II – легка фізична праця (2900-3100 ккал), III – середня по важкості робота (3200-3500 ккал), IV – важка фізична праця (3600-3900 ккал), V – особливо важка робота (4000-4300 ккал) [4].

Таким чином, свідоме використання збалансованого харчування як потужний лікувальний та оздоровчий фактор може підіймати якість життя людини на принципово вищий рівень та зберегти здоров'я на довгі роки.

Список використаних джерел:

1. Буц М.А. Формування культури здорового харчування школярів // «Молодий вчений». – № 9.1 (49.1) вересень. – 2017 р. – Стр.13-16.
2. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматова, О. П. Верещагіна. – Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. – 42 с.
3. Раціональне та лікувальне харчування – Режим доступу: <https://studfiles.net/preview/2424945/page:16/>
4. Раціональне харчування: закони та принципи – Режим доступу: https://pidruchniki.com/85492/bzhd/ratsionalne_harchuvannya_zakoni_printsipi

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ТРУДОВОГО НАВЧАННЯ НА ТЕХНОЛОГІЧНОМУ ПРАКТИКУМІ

*Гриценко Л.О.
м. Полтава*

В епоху постіндустріалізації перед системою суспільного виробництва стоїть задача формування культури безпеки життєдіяльності особистості нового типу, так званого «безпечного типу», що відповідає сучасному рівню інформаційної, соціально-технічної культури.