

забруднених регіонах, цей процес носив більш виражений характер.

Список використаних джерел

1. Безвушко ЕВ, Лагода ЛС. Суб'єктивна оцінка стоматологічного здоров'я дітей, які проживають на екологічно несприятливих територіях. Вісник проблем біології і медицини. 2017;2:169-172.
2. Лагода ЛС. Вплив довкілля на стан здоров'я та стоматологічну захворюваність дітей. Вісник проблем біології і медицини. 2018;2:30-34.
3. Лучинський МА. Вплив несприятливих екологічних чинників на стан стоматологічного здоров'я дітей (огляд літератури). Український стоматологічний альманах. 2015;6:76-81.
4. Хоменко ЛО, Біденко НВ, Остапко ОІ, Голубева ІМ. Дитяча пародонтологія: стан проблем у світі та Україні. Новини стоматології. 2016;3:67-71.
5. Kaur A, Gupta N, Baweja D, Simratvir M. An epidemiological study to determine the prevalence and risk assessment of gingivitis in 5,12 and 15 year-old children of rural and urban area of Panchkula (Haryana). Indian J Dent Res. 2014.25.3:294-299.

ЗАКОНИ ТА ПРИНЦИПИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

С.Г.Мироненко

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка
s.g.myronenko@gmail.com

S.G.Myronenko

LAWS AND PRINCIPLES OF RATIONAL NUTRITION

Annotation. According to scientific research, a person's health depends on many factors, which can be grouped into four groups: a person's genotype determines his health by 20%; the state of the environment - by 20%; the level of development of the health care system - by 10%; lifestyle - by 50%. That is, a person's health is most influenced by his lifestyle, an important component of which is nutrition.

Rational nutrition (gatio - smart) is an expediently organized and timely supply of nutritious and tasty food to the human body, which contains the optimal amount of nutrients necessary for life support, growth, development and increased performance.

Laws of rational nutrition

1. The law of quantitative food sufficiency. The energy value of the diet should correspond to the body's energy expenditure. Body weight should be optimal and remain unchanged in an adult. 2. Law of high-quality nutrition. The diet should contain a sufficient amount of all macronutrients (proteins, fats, carbohydrates). 3. Law of balance. The diet should be balanced in terms of the content of various nutrients. Maintain a constant ratio between the main components of food in the proportion of 50:20:30. 4. The law of time distribution of

food (food regime). 5. Law of adequacy. The chemical composition of food should correspond not only to individual needs (energy consumption, gender, age). 6. The law of aesthetic satisfaction. 7. Food Safety Law.

Key words: nutrition, rational nutrition, macronutrients, physical activity

За даними наукових досліджень, стан здоров'я людини залежить від багатьох чинників, які можна об'єднати в чотири групи: генотип людини на 20% визначає її здоров'я; стан навколишнього середовища – на 20%; рівень розвитку системи охорони здоров'я – на 10%; спосіб життя – на 50%. Тобто найбільше на стан здоров'я людини впливає спосіб її життя, важливим компонентом якого є харчування [1,2].

Раціональне харчування (ratio – розумний) – це доцільно організоване та своєчасне постачання до організму людини поживної та смачної їжі, яка містить оптимальну кількість харчових речовин, необхідних для підтримання життя, росту, розвитку та підвищення працездатності.

Закони раціонального харчування

1. Закон кількісної достатності харчування. Енергоцінність раціону має відповідати енерговитратам організму. Маса тіла має бути оптимальною та в дорослої людини залишатися незмінною. Рекомендовано дотримуватись значення маси тіла в межах оптимального індексу маси тіла (ІМТ). ІМТ розраховується за формулою: маса тіла в кілограмах ділиться на зріст в метрах. ІМТ вимірюється у $\text{кг}/\text{м}^2$. Норма – від 18,5 до 24,9. Передожиріння – 25 – 29,9. Ожиріння – від 30 і вище. А більше 40 – ожиріння називається «морбідним» – таким, що загрожує життю [3].

2. Закон якісної повноцінності харчування. У харчовому раціоні має бути достатня кількість усіх макронутрієнтів (білків, жирів, вуглеводів), необхідних для пластичних, енергетичних процесів та регуляції фізіологічних функцій.

3. Закон збалансованості. Харчовий раціон має бути збалансованим за змістом різноманітних харчових речовин. Підтримуйте постійне співвідношення між основними компонентами харчування в пропорції 50:20:30. Щоденне вживання калорій повинно розподілятися так: 50% – на вуглеводи, 20% – білки і 30% – жири.

Отже 50% калорій, які ми вживаємо щоденно припадають на вуглеводи. Саме вони заряджають нас енергією в найбільшій мірі. Вуглеводи поділяються на моносахариди, дисахариди і полісахариди. Наприклад, моносахариди – глюкоза, дисахариди – цукор (сахароза), молочний цукор (лактоза), полісахариди – крохмаль, глікоген, клітковина, пектинові речовини. Крохмаль – міститься в зернах пшениці (35%), рисі (55%), картоплі (18%).

Клітковина, яка входить до складу овочів і фруктів, в кишечнику людини розщеплюється за участю бактеріальної флори. Вона посилює жовчовиділення і виведення з організму холестерину, перистальтику кишечника і забезпечує почуття ситості. Пектинові речовини – стабілізуючий матеріал. Вони обволікають слизову оболонку кишечника і захищають її від механічних і хімічних подразників, зв'язують патогенну флору, солі важких металів (свинець, ртуть) і виводять їх з організму. Вуглеводи становлять основу наших харчових продуктів, таких, як свіжі фрукти, овочі, боби, горох, картопля, кукурудза, хліб, вівсяна каша, рис. Вміст жирів у щоденному раціоні близько 30%. Тут основна проблема полягає в тому, щоб зуміти обмежити щоденне вживання жирів до цієї цифри.

Жири відкладаються в жировій тканині і утворюють запас енергетичного матеріалу. Жири підшкірножирової клітковини оберігають органи від переохолодження, а жирова тканина оточує внутрішні органи, фіксує їх і попереджує зміщення і травми. Надлишок жиру в раціоні часто пов'язують із виникненням раку кишечника, грудей, підшлункової залози, яєчників і прямої кишки. Важлива не тільки кількість жирів, але і їх якість. Рослинні жири краще вживати, ніж жири тваринного походження, оскільки вони містять ненасичені жирні кислоти. А особливо небезпечними є смажені жирні продукти, які містять акроолеїн.

Білкові продукти повинні становити близько 20% калорій, які ми щоденно вживаємо. До них належать риба, телятина, пісна яловичина, баранина, свинина, твердий сир, молоко, молочнокислий сир, яйця. Білки становлять основу структурних елементів клітин і тканин тіла людини, входять до складу ферментів, беруть участь у виробленні імунітету. Зараз добре відомо, що розпад і синтез білка проходить безпосередньо за участю ферментів, при цьому всі білки обновляються протягом 5-7 днів. Харчова цінність білка залежить від його засвоюваності. Білки рослинних продуктів важкодоступні для травних ферментів, тому в кишківнику вони засвоюються гірше, ніж білки тваринного походження.

4. Закон часового розподілу їжі (режим харчування). Їжа має надходити до організму у певний час, через рівні проміжки часу. Найкращим є 3-разове харчування (при умові відсутності хронічних захворювань, які потребують частого порційного харчування). Необхідно дотримуватись правила 25–50–25 для визначення кількості калорій на кожен прийом їжі: 25% калорій повинні припадати на сніданок, 50% – на обід, 25% – на вечерю. Це допоможе утримувати нормальну вагу тіла.

5. Закон адекватності. Хімічний склад їжі має відповідати не лише індивідуальним потребам (енерговитрати, стать, вік), але і можливостям організму (стан шлунково-кишкового тракту, обмін речовин, стан здоров'я).

6. Закон естетичного задоволення. Їжа повинна мати приємний зовнішній вигляд, смак, аромат. Вживання їжі має проходити у приємних умовах.

7. Закон безпеки харчування. Їжа має бути нешкідливою та безпечною, тобто не містити хвороботворних мікроорганізмів, радіонукліди, токсини, важкі метали тощо.

Отже, раціональне харчування – це фізіологічно повноцінне харчування із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній і розумовій працездатності, а також активному довголіттю.

Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до:

- харчового раціону,
- режиму харчування,
- умов прийому їжі.

З темою здорового харчування тісно пов'язана тема раціональної фізичної активності, адже щоб мати стійкий результат у вигляді гарного здоров'я, молодості і краси, необхідно дотримуватись у своєму житті принципів раціонального харчування та оптимальної фізичної активності. Найкращою формою оздоровчої фізичної активності є аеробні фізичні навантаження (ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання) протягом години не менше, ніж тричі на тиждень. Крім того, за рекомендаціями ВООЗ, кожна людина повинна підтримувати рівень щоденної фізичної активності на рівні 10 тис. кроків за день. Величина в певній мірі умовна, але дає людині важливий орієнтир та дозволяє уникнути гіподинамії.

Список використаних джерел

1. <https://www.phc.org.ua/news/stan-zdorovya-lyudini-vplivae-na-ii-dovgolittya>
2. Гвозд'ї С.П., Шапкіна Т.І. Раціональне та здорове харчування: методичні вказівки до виконання практичних занять з дисциплін «Безпека життєдіяльності», «Валеологія», «Основи медичних знань» / С.П.Гвозд'ї, Т.І.Шапкіна. – Одеса: Одеський національний університет ім.І.І.Мечнікова, 2019. – 36 с.
3. Юшковская О. Женское тело. Инструкция к применению / Ольга Юшковская. – К.: Самит-книга, 2021. – 244 с.