



РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Поташнюк Ірина

*доктор педагогічних наук, доцент, професор
кафедри здоров'я людини та фізичної терапії
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна*

В останні десятиліття стан здоров'я населення планети, характеризується негативними тенденціями, які полягають у зростанні частоти серцево-судинних, онкологічних, аутоімунних та інших хронічних неінфекційних захворювань, зниженні імунітету та погіршенні якості харчування через економічні чинники, що призводить до гострої проблеми якості харчових продуктів та низької обізнаності населення про здорове харчування [2].

Якісне та здорове харчування є одним з актуальних напрямів державної соціальної політики, адже воно сприяє зміцненню здоров'я населення, зниженню захворюваності, збільшенню тривалості життя.

Їжа є надзвичайно складним, багатокомпонентним і незамінним фактором існування людини. В організм людини з їжею надходить понад 600 речовин, кожна з них посідає певне місце в складному гармонійному механізмі біохімічних процесів, підтримуючи нормальну життєдіяльність організму, і забезпечуючи сталість його внутрішнього середовища. Тому від того, в якій кількості і в яких співвідношеннях містяться ці речовини в раціоні, залежить стан здоров'я людини [1].

Харчування є важливою фізіологічною потребою, яка забезпечує організм енергією, поживними речовинами для росту, розвитку та функціонування всіх систем, підтримує імунітет та здоров'я, а також запобігає виникненню аліментарно-залежним захворюванням. Збалансоване харчування впливає на фізичну та розумову працездатність, покращує настрій, сприяє довголіттю та захищає від несприятливих чинників [1; 2; 3].

Раціональне харчування - це своєчасне, фізіологічно повноцінне забезпечення організму людини високоякісною їжею із врахуванням їх вікових та гендерних особливостей, фізичної активності та інших факторів.

Правильне харчування, як елемент здорового способу життя, передбачає оптимальне співвідношення раціонально організованого харчування в поєднанні з регулярними фізичними навантаженнями.

До ключових напрямів сучасної науки про харчування належать організація раціонального збалансованого харчування; профілактика аліментарних захворювань, пов'язаних з дефіцитом білка, мікронутрієнтів, інших незамінних факторів харчування; підвищення рівня культури населення в питаннях здорового харчування. Науковою основою організації раціонального харчування людини незалежно від її віку, статі, стану здоров'я та фахової приналежності є загальні фізіолого-гігієнічні вимоги до харчового раціону, режиму харчування та умов приймання їжі [3].

Принципи здорового харчування як основи збереження і зміцнення здоров'я людини:

- *різноманітність*: включати в раціон продукти з усіх груп (овочі, фрукти, ягоди, цільнозернові, бобові, білки, корисні жири) забезпечує надходження всіх необхідних поживних речовин.

- *помірність*: важливо підтримувати баланс між спожитою та витраченою енергією, контролювати вживання жирів, цукру та солі.

- *фізична активність*: регулярна фізична активність у поєднанні зі здоровим харчуванням сприяє підтримці нормальної маси тіла та зміцненню здоров'я.

- *режим харчування*: дотримання регулярних прийомів їжі, включаючи сніданок, обід, вечерю та, за потреби, перекуси, допомагає підтримувати стабільний рівень енергії та уникнути переїдання;

- *відповідність хімічного складу їжі*, її засвоєння та перетравлювання метаболічним процесам людини.

- *безпека*: правильні методи приготування їжі (варіння, запікання, тушкування) допомагають зберегти корисні властивості продуктів і зменшити вміст жирів.

- *достатнє споживання води*: важливо підтримувати водний баланс, випиваючи достатню кількість чистої води протягом дня.

Порушення основних правил раціонального харчування спричиняють різноманітні захворювання, зокрема хвороби серцево-судинної системи (інфаркти, інсульти, атеросклероз), ендокринні порушення (цукровий діабет, ожиріння), захворювання шлунково-кишкового тракту (гастрити, виразки), онкологічні захворювання, а також зниження імунітету, хронічну втому та передчасне старіння.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аспекти раціонального харчування: навчальний посібник [для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт] / укладачі: Т. М. Денисовець, О. В. Квак. Полтава: Астроя, 2023. 110 с.
2. Гігієна харчування [Текст]: навчальний посібник / Н.Ф. Колесник, Ю.В.Цейслер, О.В. Шелюк, Ю.М. Пенчук. Київ, 2021. 161 с.
3. Основи фізіології та гігієни харчування: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-воосвіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси: ЧДТУ, 2021. 138 с.