

# Раціональне харчування

**Студентка групи СС 9-2-1  
Бєлова Карина Фєдорівна**



Раціональне харчування - достатнє в кількісному й повноцінне в якісному відношенні харчування; 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. Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до:

- Харчового раціону
- Режиму харчування
- Умов прийому їжі



# Вимоги до харчового раціону

1. Енергетична цінність раціону повинна покривати енергозатрати організму;
2. Належний хімічний склад — оптимальна кількість збалансованих між собою поживних речовин;
3. Добра засвоюваність їжі, яка залежить від її складу і способу приготування;
4. Високі органолептичні властивості їжі (зовнішній вигляд, консистенція, смак, запах, колір, температура);
5. Різноманітність їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і різних прийомів їх кулінарної обробки;
6. Здатність їжі (склад, об'єм, кулінарна обробка) створювати відчуття насичення;
7. Санітарно-епідемічна безпечність.



Режим харчування включає час і кількість прийомів їжі, інтервали між ними, розподіл харчового раціону за енергоємністю, хімічним складом і масою по прийомах їжі.





**Правильне харчування** —  
перший ключ до здоров'я і  
доброго самопочуття без яких  
важко досягнути максимальної  
працездатності.

Древньогрецькому філософу  
Сократу належить вислів:

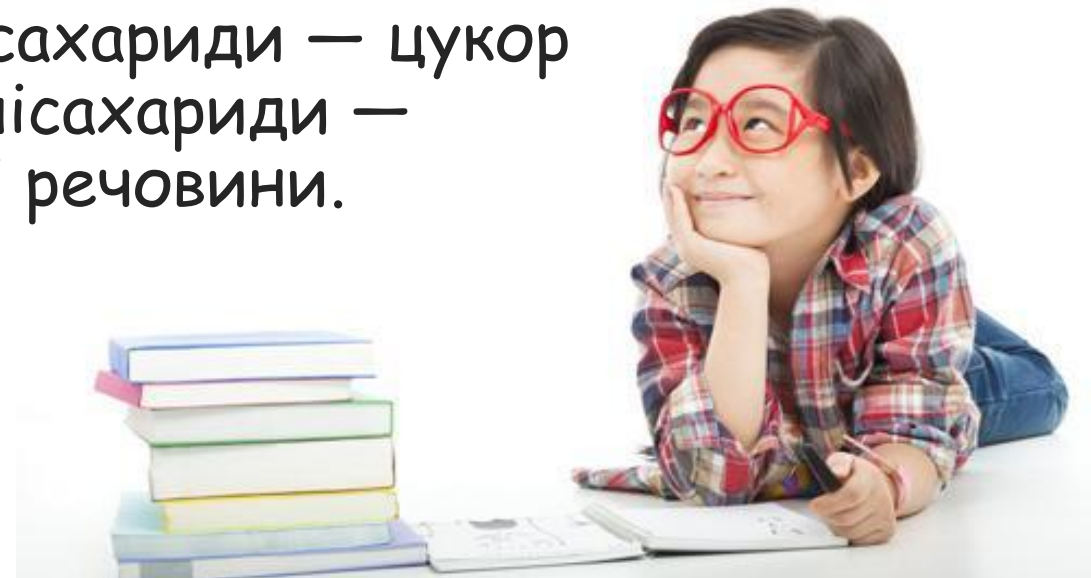
*«Ми живемо не для того, щоб  
їсти, а їмо для того, щоб жити».*

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 приходить на вуглеводи. Саме вони заряджають нас енергією в найбільшій мірі. Вуглеводи діляться на моносахариди, дисахариди і полісахариди.

Наприклад, моносахариди — глюкоза, дисахариди — цукор (сахароза), молочний цукор (лактоза), полісахариди — крохмаль, глікоген, клітковина, пектинові речовини.



# Правила і їх дотримання

1. Дотримуйтесь 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.



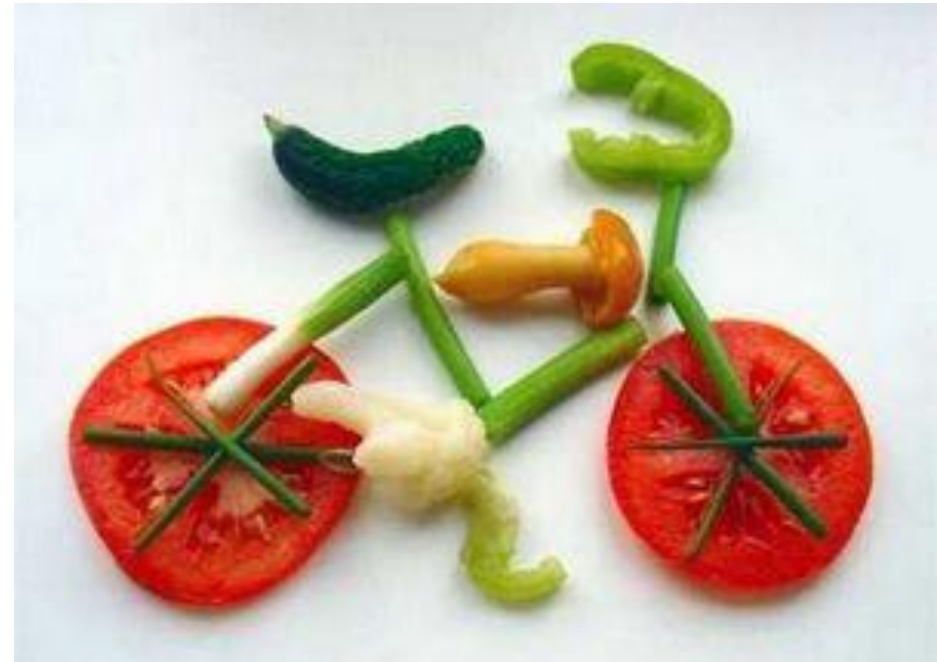


Займайтесь аеробними фізичними вправами в кінці дня, якраз перед вечерею. На протязі 2 годин після напруженого фізичного навантаження спостерігається втрата апетиту і тому ті, хто напружено працюють в другій половині дня, їдять менше.





**Основний обмін** — це енерговитрати організму в стані повного спокою, які забезпечують функції всіх органів і систем, підтримують температуру тіла. Для молодих чоловіків середньої маси тіла (70 кг) основний обмін становить — 1600 ккал, у жінок — 1400 ккал. Близько 200 ккал складають енерговитрати на засвоєння їжі, головним чином білків і в меншій мірі — вуглеводів і жирів.





Витрати енергії на  
фізичну діяльність  
залежать від  
характеру  
виробництва і  
домашньої роботи,  
від особливостей  
відпочинку.

