

Як вести здоровий спосіб життя
Харчування людини є одним з
найважливіших чинників, які впливають
на її здоров'я.



Харчування людини є одним з найважливіших чинників, які впливають на її здоров'я

- Харчування забезпечує нормальний розвиток дітей, сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя і створює умови для адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища. Тому питання здорового харчування є одним з найголовніших у реалізації соціальної політики держави. Успішне розв'язання проблеми харчування залежить від створення умов для виготовлення якісних і безпечних продуктів харчування.



Вплив харчування на життя та здоров'я людини

- Харчування є найважливішою фізіологічною потребою організму і має надзвичайно важливий вплив на життя та здоров'я людини, а саме:
 -
 - забезпечує ріст та розвиток молодого організму;
 - формує високий рівень здоров'я, зменшує рівень захворюваності та тяжкості захворювань;
 - відновлює працездатність;
 - забезпечує нормальну репродуктивну функцію;
 - збільшує тривалість життя, у тому числі активного життя;
 - захищає від впливу несприятливих екологічних умов, шкідливих виробничих та побутових чинників;
 - є методом лікування та профілактики захворювання.
 -



- « Відомо, що їжа людини — це мультикомпонентний чинник навколишнього середовища, що містить понад 600 речовин, необхідних для нормальної життєдіяльності організму. Кожна з цих речовин посідає певне місце в складному гармонійному механізмі біохімічних процесів і сприяє використанню їжі в різноманітних процесах життєдіяльності людини. 96% одержаних з їжею органічних і неорганічних сполук мають ті або інші лікувальні властивості. Тому від того, в якій кількості і в яких співвідношеннях містяться ці речовини в раціоні, залежить стан здоров'я людини. »
- Згідно з оцінкою експертів ВООЗ, здоров'я громадян на 50% залежить від соціально-економічних умов і способу життя, найважливішою складовою якого є харчування.
- Достатнє харчування — це не зникнення відчуття голоду, а таке харчування, яке достатнє за складом і будовою харчових речовин. Щодоби людина повинна обов'язково отримувати близько 600 харчових речовин, серед яких 66 — абсолютно незамінних нутрієнтів та не менше 30 різноманітних страв щотижня.



ХАРЧУВАННЯ — ОДНА ІЗ ОСНОВНИХ ЖИТТЄВО НЕОБХІДНИХ УМОВ ІСНУВАННЯ ЛЮДИНИ. ЇЖА Є ДЖЕРЕЛОМ ЕНЕРГІЇ. ХАРЧУВАННЯ ВПЛИВАЄ НА СТАН ЗДОРОВ'Я, ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ, НАСТРІЙ ТА ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

- Середнє споживання їжі на добу складає біля 800 г (без води) і біля 2000 г води.
-
- Кількість, якість, асортимент споживаних харчових продуктів, своєчасність і регулярність приймання їжі мають важливе значення для життєдіяльності організму.
-
- Організм людини, незалежно від того, працює вона, відпочиває чи спить, потребує поповнення витраченої енергії. Несвоєчасне й нерівномірне приймання їжі нераціонального складу спричинює порушення обміну речовин в організмі, результатом чого є виснаження, ожиріння і навіть тяжкі захворювання, що скорочують життя.
-
- Якщо харчування є основою життя людини, то організація харчування — однією з проблем людської культури.

- Більшість їжі, яку споживає людина в наш час, є продуктом харчової промисловості, яка отримує сировину від сільського господарства та рибальства. Історично важливим джерелом їжі в доісторичну епоху було полювання. Частина раціону людини поступає також від збирання ягід, грибів, горіхів тощо.
-
- «Самотність так само необхідна розуму, як стриманість в їжі тілу, і точно так само згубна, якщо вона занадто довго триває».
-
- Люк де Клап'є де Вовенарг
- Чимало продуктів перед споживанням потребують приготування. Приготування їжі називають кулінарією. Людина цінить не тільки поживність їжі, а й її смакові властивості. При приготуванні для покращення смаку використовуються різноманітні спеції. Мистецтво приготування їжі та ритуали її споживання є важливими елементами культури і різняться від регіону до регіону, набираючи форми національних кухонь. Споживання окремих видів їжі у багатьох світових культурах обмежене певними табу, які склалися історично й відповідають релігійним або іншим переконанням.



- Право на харчування є правом людини, юридично закріпленим у Міжнародному пакті про економічні, соціальні і культурні права, визнаючи «право на достатній життєвий рівень, що включає достатнє харчування», а також «фундаментальні права на свободу від голоду». Цей багатосторонній договір є частиною Міжнародного білля про права людини, поряд із Загальною декларацією прав людини та Міжнародним пактом про громадянські і політичні права, в тому числі останнього першого і другого Факультативного протоколу.
- У ст.48 Конституції України передбачено, що кожен громадянин України має право на достатній життєвий рівень для себе і своєї сім'ї, що включає достатнє харчування, одяг, житло.
-
- «... нормальна та корисна їжа — це їжа з апетитом, їжа з відчуттям насолоди».



- фізіолог І.П.Павлов
- Їжа обов'язково повинна дарувати радість!
Покращуючи смак їжі, цим не лише досягається задоволення себе чи своїх близьких, але і підвищується активність травлення, запобігаючи тим самим — хоча б частково — розвитку гіпокінезії.

ПРОТЕЇНИ



- Докладніше: Білок та Білок у харчуванні
- Білки (протеїни) — потрібні для побудови і відновлення клітин, що відмирають, утворення ферментів, вітамінів, гормонів та імунних тіл. Білки є найбільш цінною і абсолютно незамінною частиною харчування. Наші м'язи, шкіра, волосся, нігті складаються, головним чином, із них. Білки містяться у горіхах, рибі, м'ясі, яйцях, молоці і деяких овочах. В білках є 8 незамінних амінокислот, які не виробляються в організмі, і тому повинні отримуватись організмом з продуктів. Живильна цінність білків залежить від їх амінокислотного складу. Дорослій людині необхідно не менш 100 г білка в день. Значно вищою є потреба дитини в білку протягом першого року життя — малюк повинен одержувати більше 5 г білка на кілограм маси тіла в день, у віці 2-3 років — 4 г, в 3-5 років — 3,7 г, в 5-7 років — 3,5 г. Ідеальний набір білкових речовин знаходиться в материнському молоці, ось чому рекомендується вигодовувати дитину грудним молоком не менше 9 місяців.



□ Білки яловичини і курятини засвоюються на 80-96%. Велика кількість білка міститься в курячому м'ясі (21 грам в 100 г), яловичині (16-20 г), в житньому і пшеничному хлібі — до 10 г, в молоці їх досить мало — до 5 г. Під час кожного прийому страви бажано поєднувати білки тваринного походження з рослинними. Білки тваринного походження вважаються повноцінними, оскільки незамінних амінокислот в них стільки ж або більше, ніж в ідеальному білку. Рослинні білки в своїй переважній більшості є неповноцінними, оскільки деяких незамінних амінокислот в них значно менше, ніж необхідно організму.

□

□ В одних і тих же продуктах може міститися різна кількість білків, наприклад нежирне м'ясо містить більше білків, ніж жирне. З рослинних продуктів цінніші білки присутні в гречці, сої, квасолі, картоплі, рисі і житньому хлібі. Організм краще всього засвоює ті білки, які містяться в зернових продуктах. Отже, для задоволення амінокислотних потреб організму доцільно вживати різне поєднання продовольчих продуктів.

□



- Недостача в їжі білків призводить до важких розладів здоров'я. Білкова недостатність у дітей призводить до повної зупинки росту дитини, з'являються млявість, набряки, проноси, недокрів'я, важкі розлади функцій печінки і підшлункової залози, знижується опірність організму до інфекційних захворювань.



Жири

□ Докладніше: Жири та Транс-жири

□ Жири — служать джерелом енергії, допомагають організму засвоювати деякі вітаміни. Зустрічаються в багатьох продуктах тваринного походження (м'ясо, молочні продукти, риба), а також у маргарині, горіхах, оливках, оліях. Прийнято вважати, що в раціоні здорової людини не менше 30% загальної калорійності їжі повинні складати жири. Людині зайнятій розумовою працею, достатньо 80-100 грамів жирів на добу (але не у чистому вигляді, а у складі різних продуктів). Причому норма тваринних жирів — 60-70% від загальної кількості. Важливим для харчової цінності жиру є також наявність в ньому так званих поліненасичених незамінних кислот (високим вмістом їх вирізняються рослинні масла), а також фосфатидів, які характеризуються важливою біологічною дією — сприяють переварюванню і правильному обміну жирів в організмі. Недостатня кількість фосфатидів в їжі може викликати відкладання зайвого жиру у печінці та її цирозу.



- З 100 г свинини організм отримує понад 40 грамів жиру, з яловичини і м'яса курей — від 10 до 19 грамів. Якщо в харчуванні переважає жирне свиняче м'ясо, збільшується небезпека розвитку атеросклерозу, жовчно-камінної хвороби, порушуються функції печінки. Зайве споживання жирів, особливо так званих насичених, дуже шкідливо для здоров'я. Надмірне вживання жиру — основна причина атеросклерозу (часткового звуження або повного закупорювання кровоносних судин), який приводить до серцевих нападів. Після виключення з харчового раціону зайвих жирів відмічається зменшення атеросклеротичних бляшок на стінках артерій — в деяких випадках майже до повного їх зникнення.
-
- Хоча вимірювання рівня холестерину в сироватці крові є вельми приблизним критерієм для оцінки правильності раціону харчування, — підвищений рівень холестерину в сироватці крові — це сигнал, який застерігає про те, що треба зменшити кількість споживаного жиру. Нормальний рівень — 200 міліграм холестерину на 100 мл крові.



Вуглеводи

Вуглеводи — є головним постачальником енергії і на відміну від білків і жирів, вуглеводи мають головним чином енергетичну цінність, тому за їх рахунок найлегше регулювати калорійність раціону. Вуглеводи потрібні для роботи мозку, сприяють очищенню організму. Людині необхідно вживати до 600 грамів вуглеводів на добу. Містяться у фруктах, овочах, злаках; у вигляді крохмалю в хлібі і картоплі; прості цукри в меді; клітковина в крупах, фруктах і овочах.

Наявність в організмі людини необхідної кількості вуглеводів запобігає накопиченню кетонових тіл (продуктів метаболізму жирів), що обумовлено зниженим рівнем рН крові.



- Вміст вуглеводів у харчових раціонах, які стали основним джерелом енергії, поступово починає збільшуватися у період неолітичної революції. За період Великих географічних відкриттів XV–XVI ст. європейці дізнались про прянощі, картоплю, соняшник, кукурудзу, помідори, суниці, шоколад.
-
- Значну кількість простих, легкозасвоюваних вуглеводів у формі цукру європейці почали споживати лише в XX ст.



ВІТАМІНИ

- Докладніше: Вітаміни
- Вітаміни не синтезуються в організмі людини або накопичуються в недостатній кількості. Мікрофлорою тонкої кишки здійснюється ендогенний синтез деяких із них, що не може задовольнити потребу організму у вітамінах і тому потрібне постійне надходження їх з продуктами харчування.
-
- Вітаміни, крім вітаміну В12, входять до складу великої кількості продуктів;
-
- антиоксиданти (каротиноїди і флавоноїди) — допомагають організму нейтралізувати вільні радикали, що постійно ушкоджують його молекули. Найбільшу кількість антиоксидантів, серед всіх фруктів, у розрахунку на одиницю ваги, містить чорниця.





ВИТАМИН А



ВИТАМИН В1



ВИТАМИН В2



ВИТАМИН В6



ВИТАМИН В6



ВИТАМИН В6



ВИТАМИН В12



ВИТАМИН С



ВИТАМИН D



ВИТАМИН Е



ВИТАМИН К



ВИТАМИН РР



ВИТАМИН Н



ВИТАМИН F



ВИТАМИН Р

ХАРЧОВІ ДОБАВКИ

- Сьогодні найпоширенішими є Е добавки.
- ▣ **Е добавки** застосовують для того, щоб додати продуктам більше апетитний вигляд, смак і запах. Спочатку використалися природні харчові добавки, виготовлені з натуральних продуктів, наприклад рослинні приправи.
- З розвитком хімії стали виготовляти Е добавки. З'явилися такі синтетичні Е добавки, як барвники, консерванти, загущувачі, стабілізатори, антиокислювачі, нейтралізатори і т.п.
- Вітаміни і мікроелементи, що додають у продукти і підвищувальну їхню цінність, не відносяться до Е добавок.



- На початку ХХ ст. харчові добавки широко використовувалися при випічці хлібобулочних і кондитерських виробів, а також у виробництві ковбас, консервів і прохолодних напоїв.
- У цей час більшість продуктів на прилавках магазинів містять синтетичні Е добавки. У зв'язку із цим кожна людина у рік з'їдає близько 2,5 кг речовин, що створюють ілюзію насичення при вживанні продуктів харчування. Щороку з'являються тисячі нових продуктів, для яких спеціально розробляється комплекс Е добавок.
- У другій половині ХХ ст. спостерігався бум виробництва синтетичних Е добавок, викликаний широким поширенням напівфабрикатів. Однак останнім часом люди прагнуть до вживання корисної їжі, що змушує виробників прибігати до використання харчових добавок, виготовлених з натуральних продуктів — таких, як трави, фрукти, овочі і т.п.
- Крім того, харчові добавки, виготовлені з натуральних компонентів, не менш, а іноді і більше шкідливі, чим синтетичні, тому що часто містять у собі сторонні домішки. Адже цим природу не обдуриш.



ТАБЛИЦЯ ШКІДЛИВИХ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК

ДУЖЕ НЕБЕЗПЕЧНІ	E123 E510 E513 E527
НЕБЕЗПЕЧНІ	E102 E110 E120 E124 E127 E129 E155 E180 E201 E220 E222 E223 E224 E228 E233 E242 E400 E401 E402 E403 E404 E405 E501 E502 E503 E620 E636 E637
КАНЦЕРОГЕННІ	E131 E142 E153 E210 E212 E213 E214 E215 E216 E219 E230 E240 E249 E280 E281 E282 E283 E310 E954
ШЛУНКОВІ ЗАХВОРЮВАННЯ	E338 E339 E340 E341 E343 E450 E461 E462 E463 E465 E466
ШКІРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ	E151 E160 E231 E232 E239 E311 E312 E320 E907 E951 E1105
РОЗЛАДИ КИШЕЧНИКА	E154 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632 E633 E634 E635
ТИСК	E154 E250 E252
НЕБЕЗПЕЧНІ ДЛЯ ДІТЕЙ	E270
ЗАБОРОНЕНІ	E103 E105 E111 E121 E123 E125 E126 E130 E152 E211 E952
ПІДОЗРІЛІ	E104 E122 E141 E171 E173 E241 E477