

**Раціональне харчування** (від латинського ratio - розумний) сприяє збереженню здоров'я, високій фізичній, розумовій працездатності та активному довголіттю. Воно посилює здатність організму протидіяти шкідливим факторам навколишнього середовища.

### РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ПЕРЕДБАЧАЄ:

1. Енергетичну рівновагу.
2. Збалансоване харчування.
3. Дотримання режиму харчування.

### ➔ Перший принцип: енергетична рівновага.

Енергетична цінність (калорійність) добового раціону харчування повинна відповідати енерговитратам організму.

Енерговитрати організму залежать від **статі** (у жінок вони нижче в середньому на 10%), **віку** (у літніх людей вони нижче в середньому на 7% у кожному десятилітті), **фізичної активності, професії**. Наприклад, для осіб розумової праці енерговитрати складають **2000 - 2600 ккал**, а для спортсменів або осіб, що займаються важкою фізичною працею, до **4000 - 5000 ккал на добу**.

Нажаль в наш час більшість людей з'їдають їжі стільки і таку насичену, що отримують калорій набагато більше, ніж витрачають. Ми неприпустимо мало рухаємося і майже не працюємо фізично. В результаті за досягнення цивілізації - автомобілі, транспорт, ліфт, побутовий комфорт розплачуємо власним здоров'ям.

Звички у людей в харчуванні не змінюються десятиліттями, а промисловість і ринок пропонують все більше висококалорійних, легкозасвоюваних рафінованих продуктів з високим вмістом жиру, цукру і низьким - харчових волокон, вітамінів, мінеральних речовин.

Саме з цими дефектами харчування пов'язано широке розповсюдження надмірної маси тіла, атеросклерозу, гіпертонічної хвороби, інфаркту міокарду, інсульту, цукрового діабету, а також захворювань шлунково-кишкового тракту, кістково-суглобової та онкологічної патології. Недаремно ці захворювання називають "Хворобами цивілізації".

**Враховуючи перший принцип раціонального, здорового харчування, слід зробити такі висновки і рекомендації:**

### Споживати з їжею потрібно стільки енергії, скільки витрачається.

Дуже важливо, щоб в кожній сім'ї споживали менше висококалорійної їжі, не використовували при приготуванні страв багато жиру і цукру, віддавали

перевагу овочевим гарнірам, нежирним сортам м'яса, молочним продуктам. Потрібно частіше їсти страви з різних круп (окрім манної), а хліб - з висівками або випечений з цільного зерна.

Алкогольні і навіть слабоалкогольні напої висококалорійні і нікого ще не зробили стрункіше. Калорійність спирту вища за калорійність вуглеводів: для цукру вона складає 4,1 ккал/г, а для спирту - 7,5 ккал/г.

### ➔ Другий принцип: збалансоване харчування.

Кожен організм потребує певної кількості харчових речовин, які повинні надходити в певних пропорціях. **Білки** є основним будівельним матеріалом організму, джерелом синтезу гормонів, ферментів, вітамінів, антитіл. **Жири** мають не лише енергетичну, але і пластичну цінність завдяки вмісту в них жиророзчинних вітамінів, жирних кислот, фосфоліпідів. **Вуглеводи** - основний паливний матеріал для життєдіяльності організму. До вуглеводів відносяться **харчові волокна (клітковина)**, що відіграють важливу роль в процесі переварювання і засвоєння їжі. Останніми роками харчовим волокнам приділяється велика увага як засобу профілактики ряду хронічних захворювань, таких як атеросклероз і онкологічні захворювання. Важливе значення для правильного обміну речовин і забезпечення функціонування організму мають **мінеральні речовини і вітаміни**.

➔ Згідно з принципом збалансованого харчування, **забезпеченість основними харчовими речовинами передбачає надходження білків, жирів, вуглеводів в організм в певному співвідношенні.**

**Білками повинно забезпечуватися 10 – 15% добової калорійності**, при цьому частка тваринних і рослинних білків має бути однаковою. Оптимальна кількість білків повинна дорівнювати 1 г на 1 кг ваги. Так для людини вагою 70 кг добова норма споживання білків складає 70 г. При цьому половина білку (30-40 г) має бути рослинного походження (гриби, горіхи, насіння, круп'яні і макаронні вироби, рис і картопля). Друга половина добової норми білків (30 - 40 г) має бути тваринного походження (м'ясо, риба, сир, яйця, тверді сири).

**Оптимальний об'єм споживання жиру - 15 – 30% калорійності.** Сприятливим вважається таке співвідношення рослинних і тваринних жирів, яке забезпечує 7 – 10% калорійності за рахунок насичених, 10 – 15% мононенасичених і 3 – 7% поліненасичених жирних кислот. На практиці це означає споживання в рівному співвідношенні рослинних олій і тваринних жирів, що містяться в продуктах. Оптимальна кількість жирів повинна дорівнювати 1 г на 1 кг ваги. Враховуючи, що половина добової потреби в тваринних жирах міститься в продуктах тваринного походження, в якості "чистого" жиру раціонально використати рослинні олії (30 – 40 г).

**Насичені жирні кислоти** входять переважно до складу твердих маргаринів, вершкового масла і інших продуктів тваринного походження. Основним джерелом **поліненасичених жирних кислот** є рослинні олії - соняшникова,

соева, кукурудзяна, а також м'які маргарини і риба. **Мононенасичені жирні кислоти** містяться переважно в оливковому, рапсовому, арахісовому оліях.

**Вуглеводами повинно забезпечуватися 55 – 75% добової калорійності**, основна їх частка доводиться на складні вуглеводи (які містять крохмаль і, які не містять крохмаль) і тільки 5 – 10% на прості вуглеводи (глюкоза, фруктоза тощо).

**Прості вуглеводи** добре розчиняються у воді, швидко засвоюються організмом. Джерела простих вуглеводів - цукор, варення, мед, солодоші.

**Складні вуглеводи** значно гірше засвоюються. До вуглеводів, які не засвоюються відноситься **клітковина**. Попри те, що в кишечнику клітковина практично не засвоюється, нормальне травлення без неї неможливе.

#### **Дія клітковини:**

- ◆ створює відчуття ситості;
- ◆ сприяє виведенню з організму холестерину і токсинів;
- ◆ нормалізує кишкову мікрофлору та ін.

Харчові волокна містяться у більшості різновидів хліба, особливо в хлібі грубого помелу, крупах, картоплі, у бобових, горіхах, овочах і фруктах.

Споживання достатньої кількості продуктів, багатих клітковиною, відіграє важливу роль в нормалізації функції кишечника і може зменшити симптоми хронічних запорів, геморою, а також знизити ризик ішемічної хвороби серця і деяких видів раку.

#### **Третій принцип: режим харчування.**

Правильний режим харчування забезпечує ефективність роботи травної системи, нормальне засвоєння їжі та перебіг обміну речовин, добре самопочуття. Для здорових людей **рекомендовано 3-4-разове харчування** з 4-5-годинними проміжками. Їжа в проміжках між основними прийомами їжі "перебиває" апетит і порушує ритмічну діяльність органів травлення. Харчування має бути **регулярним** (в один і той же час) і **рівномірним**, останнє вживання їжі має бути не пізніша, ніж за 2 - 3 години до сну.

**Здорове харчування – невід'ємна частина здорового способу життя. Для людини воно важливе в будь-якому віці.**

**Ми закликаємо Вас замислитися про своє харчування. Зверніть увагу на свій раціон сьогодні, і всі зроблені вкладення повернуться до Вас у вигляді заощаджених на відвідуванні лікарів грошей та часу.**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!**

Відповідальна за випуск: Зубко Л.П., зав. відділу ВОЦЗ.

## **ВІННИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я**

# **ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ**



Вінниця 2016