

Лопатін В.В.

викладач;

Бортнік К.В.

курсантка,

*Луганський державний університет внутрішніх справ
імені Е.О. Дідоренка*

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У наш час велика увага приділяється здоровому способу життя, спорту, красивому тілу. Людина 21-го століття не сидить на місці, бо спорт є важливою складовою її життя. Жінки і чоловіки, які раптом замислились про підтримку гарної форми тіла одразу «сідають на дієту», не вживають вуглеводи, білки, жири, витрачають усі свої сили на виснажливих тренуваннях – спочатку результат здається приголомшливим але потім наносить удари з боку внутрішніх органів і систем організму. Найбільшою проблемою схуднення є відсутність правильного харчування.

В результаті соціальних опитувань навіть 40% населення України не змогло надати повне і змістовне визначення поняття «правильне харчування», тож давайте визначимо, що правильне харчування – це вживання різноманітних продуктів, які дають усі поживні речовини, необхідні для підтримання здоров'я. До цих речовин належать білки, вуглеводи, жири, вода, вітаміни та мінерали. Достатня кількість кожного з елементів забезпечує належне функціонування усіх систем органів та збереже їх здоровий стан. При правильному харчуванні важливо зосереджуватись на загальному раціоні, а не на окремих речовинах. Головне правило правильного харчування – комплекс усіх корисних продуктів і речовин, які разом зможуть допомогти отримати бажаний результат.

За даними ВООЗ наше здоров'я на 70% залежить від продуктів, які ми вживаємо. Правильне харчування допоможе досягнути високого рівня енергії, а тобто – працездатності, імунітету та здорового тіла. Недотримання правильних харчових звичок приведе до скорочення тривалості життя, появи онкологічних та серцево-судинних захворювань, раннього старіння організму. Причиною кожної п'ятої

смерті у світі є недостатньо багатий раціон, а саме: нездорова їжа, надлишок солі в меню, недостатня кількість горіхів, омега-3, свіжих фруктів та овочів.

Пропонуємо зануритись у питання нездорової їжі. До шкідливої їжі ставляться сурогатні продукти, які зі справжніми продуктами не мають нічого спільного, але маскуються під них. До них відносяться маргарини, ковбаса, йогуртні продукти (не йогурти), консервовані супи, бульйонні кубики, газовані напої, алкогольні напої, сильно калорійні продукти і т.д. Потрібно уникати частого вживання продуктів, що містять рафінований цукор – лимонадів, здоби, печива, компотів, зацукрованих фруктів. Шкідливі копчені продукти: риба, м'ясо, ковбаси, шинка. Рафіноване борошно, повністю очищена від комплексу вітамінів групи В і вітаміну Е, а також продукти з неї. Сушені фрукти, якщо тільки їх не сушили ви самі, зазвичай містять сильні хімічні речовини, що забезпечують тривалу їх збереження.

Вищеперелічені продукти та їх сурогати дуже погано впливають на організм людини, а головне – забирають роки життя. Показник DALY (Disability-Adjusted Life Year) – це кількість років здорового життя, втрачених в результаті хвороби або смерті. Внаслідок поганого харчування втрачено 255 мільйонів років здорового життя – це становить 16% від DALY серед дорослих усього світу.

Аналізуючи статистичні дані різних досліджень, рівень фізичного розвитку серед населення пропонуємо декілька правил, які допоможуть вам перейти на правильне харчування, підтримати гарну фізичну форму тіла, мати смачне та збалансоване меню, а головне – не створювати стресових ситуацій своєму організму:

– Зменшуйте споживання солі:

Читайте етикетку, якщо в складі продукту вказана сіль, то як правило там буде її надмірна кількість. Готуйте вдома, змінюючи сіль на прянощі.

– Біле борошно замінійте на цільнозернове:

Надайте перевагу цільнозерновому борошну, хлібу із цільного зерна, цільним крупам, макаронним виробам з борошна грубого помолу – ці продукти зберігають в собі клітковину та природні мікроелементи.

– Овочі і фрукти обов'язково свіжі:

Овочі і фрукти доступні в необмеженій кількості. Обирайте як свіжі так і свіжозаморожені фрукти і овочі. Натомість уникайте поєднання овочів з вершковими соусами, консервованих фруктів з сиропами.

– Білий яд – цукор:

Раніше встановленою добовою нормою цукру було 10 чайних ложок. Краще мінімізувати його вживання – чай і кава можуть бути смачними і без цукру, але якщо ви любляєте солодку каву, то відмовтесь від солодошів.

– Розмір порції і частота прийомів їжі:

Розмір порції – індивідуальна рекомендація для кожного. Аби знизити ризики переїдання рекомендується брати меншу тарілку, щоб в ній вмістилась достатня кількість білків, вуглеводів, рослинних жирів. Розміри і склад вашої порції можуть змінюватись залежно від харчових вподобань. Щодо частоти – їжі слід приймати 3-5 разів на день невеликими порціями.

– Сніданок – запорука енергійного дня:

Сніданок повинен бути повноцінним і різноманітним – гречка, вівсянка, салат, яблуко, банан, йогурт, омлет, зварене яйце і свіже заварений зелений чай без цукру. Перелік цих продуктів можна комбінувати як завгодно, аби вам було смачно.

– Вода – джерело енергії:

За добу доросла людина в середньому має випивати 1-2 літри води але пам'ятайте, що кава і соки не замінюють воду. Такий об'єм випитої води за добу допоможе побороти набряки, несвіжість шкіри.

Отже, ми ознайомились з основами правильного харчування, визначили, що є шкідливим для наших організмів, склали 7 основних правил дотримання здорового способу життя завдяки їжі. А ти правильно харчуєшся?

Список використаних джерел:

1. Фільм «Цукор» / «Sugar» (2014) онлайн – Rezka.Ag. URL: <https://rezka.ag/films/documentary/11696-sahar-2014.html>

2. GBD 2017 Diet Collaborators «Вплив дієтичних ризиків на здоров'я в 195 країнах, 1990–2017: систематичний аналіз для дослідження глобального тягаря хвороб». 2017 рік. URL: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2819%2930041-8>

3. Фільм «Їсть тебе живо» / «Eating you alive» 2018 онлайн – YouTube. URL: https://www.youtube.com/watch?v=z9pQF0jMf5Y&feature=emb_logo