

# Здорове харчування – запорука здоров'я!



«Свою хворобу шукай на дні тарілки!».  
Народна мудрість



Здорове харчування— це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню його здоров'я та профілактиці захворювань. Дотримання правил здорового харчування в поєднанні з регулярними фізичними вправами скорочує ризик хронічних захворювань і розладів, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет, підвищений тиск і рак.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 80 % усіх захворювань тією чи іншою мірою пов'язані із харчуванням, а 40 % з них пов'язані безпосередньо з фактором харчування людини.



- ▶ Нераціональне харчування на пряму пов'язане з такими проблемами, як ожиріння, зайва вага, гіподинамія, артеріальна гіпертензія, цукровий діабет, а також помітно скорочує тривалість повноцінного здорового життя людини.
- ▶ Ті, хто дбають про своє здоров'я повинні дотримуватись трьох принципів здорового харчування:
  - ▶ помірність (щоб калорійність раціону не перевищувала енергетичних витрат організму);
  - ▶ різноманітність (передбачає споживання продуктів усіх основних груп (хліб, крупи, фрукти, овочі, м'ясо та молочні продукти);
  - ▶ збалансованість (означає правильне співвідношення цих груп продуктів).



У повсякденному харчуванні обов'язково мають бути:

- білки;
- жири;
- вуглеводи;
- вітаміни;
- мінеральні речовини;
- клітковина;
- вода.

# Продукти, які містять...

## Білки

М'ясо, риба, яйця,  
молоко, кефір, сир,  
квасоля, горох.



## Жири

Масло вершкове,  
масло рослинне.

## Вуглеводи

Хліб, картопля, рис,  
крупи, фрукти, овочі.

# Продукти багаті вітамінами:

- ▶ До складу фруктів входить багато вітамінів і мінералів, які підвищують імунітет.
- ▶ Салати з овочів та рослинною олією повинні бути у щоденному раціоні харчування.



На формування м'язової, кісткової, нервової тканини **впливають мікроелементи**: калій, кальцій, магній, залізо, йод, фосфор, цинк.



## Вода

Якщо без їжі людина може прожити більше місяця – то без води лише кілька днів.

### Користь води:

- омолоджує шкіру;
- виводить токсини;
- знижує ризик інфаркту;
- відновлює енергію;
- потрібна ШКТ;
- спалює жир;
- регулює температуру тіла;
- поліпшує загальне самопочуття;
- знижує ризик інфекційних захворювань.



# Основи раціонального харчування студента



Організму студентів властиві особливості, зумовлені віком, впливом умов навчання та побуту. Засвоєння навчального матеріалу, викладеного на лекціях, лабораторно-практичних заняттях, участь у семінарах, колоквиумах, вирішення різних завдань, екзамени – все це потребує значного нервово-емоційного напруження; хвилювання перед складанням іспитів та під час них призводить до підвищення кров'яного тиску, збільшення частоти пульсу та дихання.

Великий вплив на організм студентів молодших курсів має зміна звичного способу життя в порівнянні зі школою: збільшення обсягу інформації, яка надходить, форма її подачі, необхідність самостійно розподіляти свій час та організовувати побут підвищують навантаження на психоемоційну сферу.

Установлено залежність між успішністю та режимом харчування: якщо студенти розпочинають заняття натще, то вони гірше засвоюють навчальний матеріал. За даними дослідників, 60 % студентів, які навчаються задовільно, харчуються лише два рази на день, в той час ті, які навчаються на «добре», у 80% випадків дотримуються триразового харчування.



Слід пам'ятати, що до 25 років ще незакінчені процеси росту та формування організму, ця вікова категорія має значно більші розумові та нервово-психічні навантаження, значне напруження зорового апарату. Тому для них необхідністю є збалансоване та раціональне харчування - основний фізіологічний фактор зміцнення здоров'я людини.



# Дев'ять порад студентам: як правильно харчуватися

1. Не забувайте снідати! Сніданок – один з найважливіших прийомів їжі протягом доби, він забезпечує організм енергією, тому повинен бути щільним. На сніданок краще всього є зернові культури, овочі або фрукти.

- 2. На пари необхідно брати з собою перекуси. Перерва між лекціями – це не тільки можливість поспілкуватися з друзями, а й можливість поїсти, про що також важливо не забувати. В якості перекусу можна використовувати ягоди, горішки, фрукти або легкі сендвічі.
- 3. Скажіть рішуче «ні» фаст-фуду. «Швидка їжа», як правило, рідко буває корисною, вона не насичує організм необхідними вітамінами і мікроелементами. Більш того, часте споживання фаст-фуду призводить до захворюваннями шлунково-кишкового тракту і ожиріння.
- 4. Не їжте вночі. Часто ритм студентського життя такий, що вечеря може перетікати в сніданок. Вночі їсти не варто, але якщо голод все ж бере своє, краще обмежитися склянкою молока з вівсяним печивом або овочевим салатом.
- 5. Пийте якомога більше чистої води. Студенти часто нехтують даними порадами, вибираючи замість склянки води склянку солодкої газованої води. Вода дуже важлива для нормальної життєдіяльності організму. Якщо в організмі відчувається нестача води, людина може відчувати втому, занепад сил, що безперечно позначиться на його працездатності. Пити треба багато, не менше півтора літрів води в день.
- 6. Не захоплюйтеся дієтами і обмеженнями кількості споживаної їжі. Студенти часто прагнуть виглядати привабливо, а це значить – не мати зайвої ваги. У гонитві за стрункою фігурою багато практикують жорсткі дієти. Найгірше тим, хто вибирає моно-дієти або голодування, яке не приведе ні до чого, крім втрати енергії і сил для нормальної роботи організму. Якщо є необхідність скинути зайве, саме час подумати про спорт.
- 7. Відмовтеся від енергетичних напоїв і інших харчових стимуляторів. Готуючись до здачі сесії, багато студентів ночами безперервно читають конспекти і книги. Звичайно ж, подібне порушення режиму дня призводить до недосипу і втоми. Деякі студенти вирішують боротися з проблемою з допомогою енергетичних напоїв, які шкідливі для організму.
- 8. Їжте якомога менше напівфабрикатів. Часто студенти вживають в їжу напівфабрикати, які досить розігріти на сковороді або в мікрохвильовій печі. Однак такі продукти складно назвати корисними, більш того, їх часте вживання може призвести до набору надлишкової маси тіла.
- 9. Те ж стосується і різної консервації. Часте споживання в їжу консервації вкрай небажано для організму.

# Тарілка здорового харчування

Експерти з харчування Гарвардської школи громадського здоров'я розробили керівництво для здорового та збалансованого харчування.

Тарілка здорового харчування має виглядати наступним чином: овочі та бобові, фрукти та ягоди, цільні злаки та горіхи, молочні та кисломолочні продукти, риба, яйця, м'ясо, корисні олії та жири.



# Фаст-фуд

Українські дієтологи підтверджують, що «завдяки» фаст-фуду людина швидко набирає вагу. Лікарі гастроентерологи кажуть, що сам принцип швидкого харчування не є причиною захворювань, він просто є провокатором факторів розвитку хронічних захворювань та їх загострення. При тривалому споживанні фаст-фуду неминучі захворювання печінки і жовчовивідних шляхів. Заснований на «швидкій їжі» раціон харчування не має потрібного людському організму кількості мінералів, вітамінів А, С, D і Е, а також клітковини, адже ця їжа практично виключає використання свіжих, натуральних овочів і фруктів. Потрібно також врахувати «швидкість» вживання людьми їжі в закладах швидкого харчування, яка ніяк не йде їм на користь.



Фаст-фуд завоював популярністю серед різних вікових груп в різних країнах світу, ставши улюбленими ласощами, як дорослих, студентів, так і дітей. Широко відомо, що фаст-фуд шкідливий для здоров'я, проте далеко не всі знають, яку саме небезпеку він несе в собі.

Пропонуємо дізнатися, як фаст-фуд впливає на організм і яку небезпеку в собі приховують секрети ресторанів швидкого харчування та виробників харчових продуктів.

- викликає депресію (результати дослідження показали, що люди, що вживають фаст-фуд, порівняно з тими, хто їсть мало або не вживає взагалі, на 51 відсоток більш схильні до розвитку депресії);

- призводить до розвитку астми і аутизму (вчені виявили, що у людей, що вживають велику кількість фаст-фуду, рівень фталатів в організмі на 40 відсотків вище середнього. Ці хімічні речовини, як відомо, руйнують гормони і пов'язані з розвитком декількох серйозних захворювань, включаючи астму і аутизм);;


- погіршує пам'ять;

- викликає передчасне старіння (Опитування 8000 жінок у віці від 25 років дозволило визначити, що одним з головних винуватців передчасного старіння є фаст-фуд, надлишок насичених жирів і простих вуглеводів);

- впливає на розмір мозку;

- впливає на успішність навчання;

- викликає залежність (Дослідження, проведене в Університеті Південної Австралії, продемонструвало, що люди можуть придбати залежність від фаст-фуду, яка прирівнюється до залежності від наркотиків).



Людина народжується здоровою, а всі хвороби до неї приходять через рот з харчовими продуктами.

Гіпократ

Ніхто не повинен переступати міру ні в їжі, ні в питті.

Піфагор

Їсти і пити потрібно стільки, щоб наші сили цим відновлювались, а не пригнічувались.

Ціцерон

**Здоров'я є найвищим багатством людини**

Гіппократ