

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ, ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

Джабер Дана

Керівник – Абідова Т. С.

Фаховий коледж Національного фармацевтичного університету

м. Харків, Україна

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

Давньогрецький філософ Сократ.

Раціональне харчування (від лат. ratio — розумний) — достатнє в кількісному й повноцінне в якісному відношенні харчування; фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статті, 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, якості їжі.

Основа раціонального харчування — збалансованість, тобто оптимальне співвідношення компонентів їжі. За такого харчування до організму надходять різноманітні поживні речовини в кількостях, необхідних для нормальної життєдіяльності людини.

Правильне харчування — перший ключ до здоров'я і доброго самопочуття, без яких важко досягнути максимальної працездатності. Рівновага в організмі, яка приводить до здоров'я, починається з їжі, яку ми їмо.

Розпочинайте свій ранок зі склянки теплої води (і, навіть, двох) — це допоможе активізувати травлення та запустити увесь організм. Приблизно за 20-30 хвилин — сніданок. Не варто завантажувати свій шлунок

канапками, м'ясом або яєчною, зробіть сніданок легким: вівсяна або лляна каші, сухофрукти — заряд енергії на весь день.

Їжте часто, але невеликими порціями — закінчуйте їсти, коли ще відчуваєте легке недоїдання — це дозволить не перевантажувати шлунок і згодом, щоб наїстися, ви потребуватимете значно менше їжі. Робіть перерву між їжею у 2-3 години — дозвольте своєму організму усе засвоїти та перетравити.

Не запивайте їжу. Краще випити теплого чаю або компоту приблизно через годину після їжі. Їжте після 18:00. Інакше ви зробите дуже довгу перерву між останнім сьогоднішнім та першим завтрашнім прийомом їжі, що не є корисним для організму. Останній раз їсти потрібно десь за 2-3 години до сну.

Під час занять спортом, їжте за 1-2 години до тренування. Оберіть для цього прийому їжі легкозасвоювані вуглеводи (каші) — дайте організму енергію, що знадобиться йому під час фізичних навантажень. А після тренування найкраще їсти за годину.

Не забувайте їсти тваринний білок на обід або вечерю. Це може бути м'ясо птиці, яйця, морепродукти. Червоне м'ясо може руйнувати печінку, тому його треба їсти небагато та обережно.

Також, організму потрібний і рослинний білок. Він міститься у квасолі, горосі, бобових, горіхах (зокрема, кедрових, грецьких та мигдалі).

Зведіть до мінімуму споживання смаженої їжі. Набагато кориснішими є варені, тушковані та приготовані на пару, страви.

Не піддавайтесь потягу до кондитерських виробів. Солодка випічка, згущене молоко, цукерки, тощо не несуть жодної користі для організму. Якщо захотілось солодкого, то краще з'їсти солодкий фрукт.

Ковбасні вироби, майонез та кетчуп, газовані напої, сухарики та чіпси, фаст-фуд, шоколад (окрім гіркого), цукерки, канапки, алкогольні напої, морозиво — лише шкодять нашому організму.

Харчуйтеся правильно та будьте здорові!

ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА:

1. Дієтологія у термінах, схемах, таблицях, тестах : навч. посіб. / М. П. Гребняк [та ін.] ; рец.: М. В. Погорелов, В. В. Бабієнко. - Дніпро : Акцент ПП, 2018. – 248 с.
2. Орлова Н. Я. Фізіологія та біохімія харчування : Підручник / Н.Я. Орлова. - Київ : б. в., 2001. - 248 с.
3. Смоляр В. І. Фізіологія та гігієна харчування : Підручник / В.І. Смоляр. - Київ : Здоров'я, 2000. - 336 с.
4. Гігієна харчування з основами нутриціології : підруч. для студ. вищ. навч. мед. закл. III-IV рівнів акредитації, лікарів-інтернів і курсантів ін-ту удоскон. лікарів / За ред. В.І. Ципріяна та ін. - Київ : Здоров'я, 1999. - 568 с