

КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ ЯК ВИЗНАЧАЛЬНИЙ ФАКТОР ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Бурлака І.С., Омельченко З.І.

**Харківський Міжнародний медичний університет,
Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна**

Культура харчування - це один з основних компонентів фундаменту особистісного розвитку кожної людини, знання властивостей продуктів і їх вплив на організм, вміння їх правильно вибрати і готувати, максимально використовуючи всі корисні речовини. Хочете бути здоровими, успішними, красиво і молодо виглядати? Для цього вам обов'язково потрібно привести культуру власного харчування в порядок. Основними елементами, що формують культуру харчування, є вибір харчових продуктів, який залежить від стану здоров'я, гастрономічних уподобань, відомостей про користь продукту, його склад, якість, калорійність, ціну) та режим харчування (час прийому їжі та кратність прийому) [1].

Насамперед повинно зробити акцент на тому, що системи харчування, які призначені для всіх груп населення зовсім не можуть принести з собою нічого корисного для конкретної людини і її організму - гарною може бути тільки та система, яка розроблена індивідуально під цю людину, тому що кожна людина має свої особливості організму, у кожної свій метаболічний процес.

Якість продуктів харчування - сукупність властивостей продукції, які обумовлюють її придатність до вживання. Продукти харчування повинні не тільки задовольняти фізіологічні потреби організму в харчових речовинах і енергії, але і виконувати профілактичні та лікувальні функції і, звичайно, бути абсолютно безпечними. Сучасні тенденції розвитку харчової галузі засновані на інтенсивному технологічному впливі на сировину, з метою вилучення цільових компонентів, забезпечення тривалого зберігання, що призводить до появи на столах рафінованих продуктів, збіднених біологічно активними речовинами.

У результаті погіршення екологічного стану навколишнього середовища відбувається зниження якості сировинної бази. З огляду на роль харчування у здоров'ї нації, багато країн прийняли національні концепції державної політики в області здорового харчування.

Під державною політикою в галузі харчування населення мається на увазі комплекс державних заходів, які спрямовані на створення умов, що забезпечують задоволення потреб різних груп населення в раціональному харчуванні, з урахуванням їхніх традицій, звичок, стану здоров'я, екологічної ситуації, економічного положення відповідно до вимог медичної науки.

Піднесення питань харчування населення України на державний рівень, розробка, законодавче і нормативне впровадження концепції державної політики в галузі харчування, здійснення відповідних заходів з боку Уряду, безумовно, дозволять поліпшити структуру споживання харчових продуктів; подолати негативні тенденції у стані здоров'я нації, зумовлені порушенням харчового статусу людини; підвищити якість життя і працездатності населення; поліпшити демографічну ситуацію в Україні [4].

Вибір продуктів харчування у даний час багато в чому ґрунтується на індивідуальних уподобаннях. Ситуація ускладнюється великою популярністю продуктів fast food. Продукти швидкого харчування характеризуються високим вмістом солі, насичених жирів і простих вуглеводів, надмірне споживання яких є однією з головних причин розвитку «хвороб цивілізації» - ожиріння та цукрового діабету. Високі темпи розвитку торгівлі та харчової промисловості надають багатий вибір продуктів, часто не властивих для конкретної географічної зони і традиційної культури харчування.

Якщо за основу взяти вислів: «Ми - те, що ми їмо», то що ж, являють собою українці ХХІ ст.? Енергетичні витрати українців значно скоротилися, але висококалорійні страви залишилися. Залишилися страви, які далекі від здорового харчування, в них залишилося багато насичених жирів, шкідливих вуглеводів. У харчуванні українців дуже мало джерел омега-3 жирних кислот, а у щоденному харчуванні домінують продукти з омега-6 жирними кислотами. Українцям необхідно значно обмежити вживання не тільки цукру, солодоців, виробів із білого борошна, а й каш. Крупи є доступними за ціною, але здебільшого містять багато крохмалю і мало харчових волокон. Необхідно також звернути увагу на відвикання від вживання солодких напоїв і промислових соків. Українська національна кухня має свої характерні риси, які істотно відрізняють її від інших кухонь. Смакова різноманітність страв і продуктів в українській кухні досягається поєднанням теплової обробки, використанням різних жирів і вживанням місцевих прянощів, таких як цибуля, часник, хрін, кріп, петрушка та інші. Перші страви були головними у меню, щоденно вживалися рідкі гарячі страви: спочатку вариво із зіллям, пізніше борщі, розсольники, кулеші та ін. Сало – традиційний український продукт, його вживають як самостійну їжу, головним чином, у сирому, запеченому вигляді, у вигляді шкварок, або у вигляді різної приправи і жирової основи різних страв. Сало їдять не тільки сире, солоне, варене, копчене і смажене, на ньому не тільки готують, але ним шпигують інше м'ясо, де сало відсутнє. Українці вміють готувати і люблять смачно поїсти. Ми справедливо можемо пишатися тим, що наша кухня задовольнить смак найвибагливішого гурмана в світі. Якщо розглядати українську кухню у розрізі сучасності, то ми будемо говорити про такі страви як: борщ, види капусняків, полтавські галушки, вареники з сиром, вишнями, картопля з салом і часником, домашні ковбаси, печеня з грибами, узвар [2,3].

Список літератури:

1. Горчаков В.? Горчакова Л. Харчування, що гармонізує, - міф чи реальність? *Наук. світ*. 2008. N 9.- С. 12-13.
2. Гузій О. 7 правил харчування: здорова тарілка для дорослих українців. *Укр. мед. часопис : наук.-практ. загальномед. часопис*. 2017. N 6. С. 61-63.
3. Чекальська Н. Раціональне харчування. *Les nouvelles esthétiques Україна*. 2009. N 3. С. 42-45.
4. Швець О., Єрмолова Ю.В. В. Здорове харчування населення - мета і задачі держави, суспільства та науки. *Журн. практ. лікаря*. 2008. N 5/6. С. 2-3.

Бажано не їсти в тривожному або збудженому стані.