

ТЕОРІЇ ТА КОНЦЕПЦІЇ ХАРЧУВАННЯ. АЛЬТЕРНАТИВНІ ТЕОРІЇ ТА КОНЦЕПЦІЇ ХАРЧУВАННЯ.

Харчування – засіб для забезпечення організму енергією, пластичними матеріалами, вітамінами та мінералами.

А можливо також засіб для отримання ...???

Порушення правильного харчового балансу має найбільші наслідки у дітей та літніх людей, а також у всіх людей при малій рухливості та недостатньому м'язовому навантаженні.

Раціональне харчування може стати засобом оздоровлення організму та підтримання високої його працездатності.

До харчового раціону висуваються певні вимоги:

- 1) енергетична цінність раціону повинна покривати енергозатрати організму;
- 2) належний хімічний склад – оптимальна кількість збалансованих між собою поживних речовин;
- 3) добра засвоюваність їжі, яка залежить від її складу і способу приготування;
- 4) високі органолептичні властивості їжі (зовнішній вигляд, консистенція, смак, запах, колір, температура);
- 5) різноманітність їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і різних прийомів їх кулінарної обробки;
- 6) здатність їжі (склад, об'єм, кулінарна обробка) створювати відчуття насичення;
- 7) санітарно-епідемічна безпечність.

Режим харчування – дотримання визначеного часу споживання їжі, а також раціонального розподілу їжі при кожному її споживанні

Енергетична цінність деяких харчових продуктів

Продукт	Енергетична цінність, <i>ккал/100 г продукту</i>	Продукт	Енергетична цінність, <i>ккал/100 г продукту</i>
Хліб житній	170	Молоко	59
Хліб пшеничний	240	Масло вершкове	749
Тістечка	320-540	Сир твердий	371
Цукор	379	Соняшникова олія	899
Картопля варена	82	Тріска варена	78
Яблука	39	Борщ	270
Яловичина варена	254	Сік виноградний	54
Яйця (1 шт.)	63	Сосиски	220-320

для забезпечення нормальної життєдіяльності організму людини необхідно приблизно 2500-2800 *ккал* на добу у випадку розумової діяльності і 3000-3400 *ккал* – у випадку відносно високих фізичних навантажень.

Оптимальним вважається співвідношення кількостей білка –жирів-вуглеводів 1:1:4 за калорійністю. Тобто, з кожних 60 *ккал* енергії, що отримує людина, 10 *ккал* повинно припадати на білки, 10 *ккал* – на жири і 40 *ккал* – на вуглеводи.

Сироїдіння (сироїдство, *сироїдення*, вітаріанізм) — система харчування, в котрій повністю або майже повністю виключається вживання їжі, що піддавалася тепловій обробці ([варінню](#), [смаженню](#), [копченню](#), [запіканню](#), [приготуванню на пару](#) і тому подібне). Поширене серед прихильників здорового способу життя.

- Бірхер-Беннер Максиміліан (1867 - 1932 рр.) - швейцарський лікар. Один з піонерів натурального харчування. Вважається винахідником [мюслі](#).
- Демі Мур, актриса — всеїдний сироїд^[27];
- Наталі Портман — актриса. Із 8 років вегетаріанка;
- Ума Турман — актриса;
- Кірстен Данст — актриса;
- Олексій Мартинов, соліст гурту [Сценакардія](#) — веган, харчується сирою рослинною їжею і медом, активно захоплюється спортом^[28];
- [Ел Кейсі](#), Сиромоноїд. Репер, автор і виконавець пісень, музичний продюсер, оранжувальник, афоризмолог, композитор, актор. Україна/Росія;

- **Вегетаріанське сирोїдіння**

Сироїдіння, в якому повністю виключаються м'ясо і риба, але допускаються до вживання і / або молоко, іноді молочні продукти.

- **Веганське сироїдіння**

Сироїдіння, що виключає будь-які продукти тваринного походження і допускає вживання виключно сирі рослинної їжі. Найбільш поширений тип сирोїдіння.

- **Фрукторіанство**

Харчування тільки сирими плодами. В раціон входять: свіжі фрукти і ягоди. Від безпосередньо сироїдіння відрізняється відсутністю овочів, які не є плодами (морква, картопля, буряк, капуста, редис), і круп.

- **Всеїдне сироїдіння, М'ясоїдне сироїдіння (сиром'ясоїдіння, сироїдіння епохи Палеоліту)**

Сироїдіння, яке допускає додавання в раціон будь-яких видів їжі. Засновано на вживанні сирі риби, морепродуктів, сирого м'яса, дичини, яєць і жиру тварин,