

ОСОБЛИВОСТІ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Марія Паска

д.вет.наук, професор

Алла Левчук

магістр

*Львівський державний університет фізичної
культури імені Івана Боберського (Україна)*

Останніми роками на світовому ринку нових технологій і харчових продуктів визначилася тенденція до збільшення кількості якісно нових продуктів, призначених для запобігання різним захворюванням, зміцнення захисних сил організму, зниження ризику впливу токсичних сполук і несприятливих економічних чинників. Харчування сучасної людини має бути функціональним, тобто продукти, які населення споживає щоденно, повинні не лише забезпечувати організм поживними речовинами, але й виконувати профілактичні функції: знижувати ризик розвитку різних захворювань, захищати від несприятливих умов довкілля, зменшувати вплив неправильного способу життя.

Проблема поліпшення структури харчування, якості та безпеки харчових продуктів як основи життєдіяльності людини є сьогодні однією із найважливіших як у межах однієї країни, так і планети Земля в цілому. Разом з тим світовий досвід свідчить, що розв'язати цю проблему швидкого корегування структури харчування майже неможливо через просте збільшення обсягів виробництва і розширення асортименту традиційних харчових продуктів. Пошук альтернативних шляхів розв'язання цього надзвичайно важливого завдання привів учених і практиків до ідеї про необхідність розроблення та реалізації нових, значно досконаліших технологій виробництва харчових продуктів, адекватних за компонентних складом потребам сучасної людини. Це продукти оздоровчого, профілактичного, функціонального призначення, а також продукція крафтових виробників.

Здорове харчування – це харчування, яке забезпечує життєдіяльність людини, нормальний розвиток, зміцнює здоров'я і є профілактикою захворювань. Основною його метою є забезпечення організму поживними речовинами. Основне його завдання – підтримання здоров'я людини, а саме підтримання правильної роботи травної і видільної системи, мікрофлори

кишечника, рівня цукру в крові, гормонального фону, нормальної ваги. Забезпечення необхідної кількості калорій для активної життєдіяльності. Задоволення потреб організму у вітамінах, мінералах і мікроелементах. Варто вживати різноманітну їжу з усіх груп продуктів щодня. Збалансована дієта не передбачає нестачі або надлишку будь-яких поживних речовин, зниження або збільшення ваги. Достатня кількість речовин для підтримання організму. Основним складником нашого харчування є вуглеводи, білки, жири та інші мікроелементи. Вуглеводи – основна складова частина нашого раціону, далі йдуть білки, їх потрібно менше і жирів ще менше. Також важливо не забувати про клітковину (овочі, фрукти, хліб, зернові продукти крупи). Частіше вводити фрукти, овочі, цільні зерна, горіхи, бобові до свого денного раціону. Саме з цієї їжі отримують 55–65% усієї енергії. Слід обмежити вживання простих вуглеводів, цукру, червоного м'яса. Скоротити отримання енергії в жирах, особливо насичених, а продукти зі трансжирами бажано взагалі виключити з свого харчування. Намагатися більшою мірою забезпечити себе вітамінами, антиоксидантами і фолієвою кислотою.

Отже, розв'язання проблеми якісного й здорового харчування має стати одним із першочергових завдань, створивши українську індустрію здорового харчування, реконструювавши підприємства харчової промисловості й оснастивши їх потрібною технікою, впроваджуючи економічно вигідні технології виробництва продуктів як масового споживання, так і спеціального оздоровчого призначення.

Список використаних джерел

1. Сімахіна Г. О., Науменко Н. В. Харчування як основний чинник збереження стану здоров'я населення. Проблемы старения и долголетия. 2016. № 2. С. 204–214.
2. Бомба М. Я., Івашків Л. Я. Здорове харчування як стратегічний ресурс національної безпеки України. Вісник НАН України. 2013. № 6. С. 32–41.
3. Левчук А., Паска М. Упровадження концепції здорового харчування для учасників спортивних змагань. Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез. доп. Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 листопада 2020 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. С. 76–79.