

Дехтярьова О.О. , Коваль М.А., Монастирська Ю.В.

Комунальний заклад " Харківська гуманітарно – педагогічна академія" Харківської обласної ради

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

В останні десятиліття світове співтовариство почало усвідомлювати і повному осмислювати найважливіше значення проблеми харчування населення. У світі вже виникли інститути харчування міжнародного рівня, у дослідженнях яких проблеми харчування населення розглядаються з позиції міжнародного співробітництва. Так, у 1995 р. створено Інститут харчування та сільського господарства при ООН (м. Будапешт); у 1997 р. організовано Об'єднану Північноамериканську Раду з питань харчування; в Японії працює інститут зі збереження й розвитку національної культури харчування; у Іспанії у 2011 року відкрився Інститут харчування при ООН. Створення і діяльність цих інститутів ще починаючи з ХХ століття актуалізують проблему раціонального харчування населення, як в окремих державах, так і у світі в цілому.

Проблему якісного харчування в Україні також визначено ключовим фактором підвищення якості життя населення. Якість харчування безпосередньо впливає на здоров'я нації, демографічну ситуацію загалом, вона враховується як базовий елемент національної безпеки країни. Аналіз статистичних матеріалів, що характеризують раціон харчування українців за останні 10 років, свідчить про необхідність розв'язання проблем організації харчування та контролю його якості на державному рівні, тому що саме якість харчування значною мірою зумовлює низьку тривалість життя.

Під раціональним харчуванням розуміють збалансоване харчування здорових людей, що забезпечує гомеостаз і підтримує життєво важливі функції організму на високому рівні.

Енергетична цінність харчування залежить від віку людини (що менший вік, то більше калорій необхідно), статі (чоловікам потрібно більше калорій,

ніж жінкам), роду занять (що вища фізична активність, то більше енергії необхідно) [1].

До основних харчових компонентів належать білки, вуглеводи, ліпіди, вітаміни, мінеральні речовини, вода. Відомо, що енергоємність білків, жирів і вуглеводів у складі раціону харчування має бути оптимальною. Калорійність за білками, ліпідами та вуглеводами має відповідати такому співвідношенню - 14%: 30% : 56%. У складі білків добового раціону мають бути присутніми протеїни тваринного походження (в середньому 65%), а з ліпідів жири - рослинного походження, або рослинні олії (не менше 25%). Вітамінний склад: А - 1,5 мг, D - 300 МЕ, С - 70-100 мг, В1 і В2 - по 2 мг, РР - 15 мг. Мінеральні речовини мають надходити в організм у кількостях, що відповідають фізіологічним нормам (фосфор - 1200 мг, кальцій - 800 мг, магній - 400 мг, залізо - 20 мг, йод - 200 мкг). Співвідношення білків, жирів і вуглеводів у добовому раціоні становить 1:1:4.

Стан здоров'я дорослої людини визначається якістю харчування саме в дитячому та студентському віці, коли відбувається бурхливий ріст організму і обмінні процеси в ньому перебігають найінтенсивніше. Але на сучасному етапі в дитячому та молодіжному середовищі набуває поширення малорухливий спосіб життя (комп'ютери, електронні ігри, тощо) і все більше переважають пасивні форми дозвілля, ризикована поведінка та різні форми залежності: алкоголь, наркотики, тютюнопаління і, як наслідок, зростають антигромадські вияви [4].

Також негативно позначається на стані здоров'я, а особливо молоді, використання послуг кафе і закусочних швидкого харчування, які далеко не завжди відповідають принципам раціонального харчування. Серйозною проблемою, що довго не вирішується, є відсутність індустрії дитячого харчування; географія роботи молочних кухонь і дієтичних їдалень обмежується.

Одним із чинників, що впливає на функціональний стан організму, є нерегулярне харчування. Режим харчування негативно впливає на

функціональний стан серцево-судинної, бронхо-легеневої та ендокринної систем, а також мозкової гемодинаміки.

Для раціону сучасного здобувача освіти характерний суттєвий дисбаланс як основних нутрієнтів, так і вітамінів, мікро- та макроелементів. Найбільший вплив на функціональний стан молодого організму здійснює недостатнє споживання незамінних і замінних амінокислот та вітамінів групи В.

При цьому правильно розроблене і професійно організоване харчування забезпечує нормальний фізичний розвиток, запобігає багатьом хронічним захворюванням.

Виконуючи велике навчальне навантаження, здобувачам освіти необхідно підтримувати в нормі свій фізичний стан. Для цього потрібне не тільки дотримання режиму праці та відпочинку, а головне знання з раціонального харчування [3].

Також від характеру харчування людини залежить її самопочуття, тривалість та якість життя. Людина харчується, щоб поповнити енерговитрати організму, пов'язані з його діяльністю, від харчування залежить здоров'я, працездатність, життєрадісність людини.

У результаті цього кількість їжі має відповідати фізіологічним потребам і бути різною в різний час доби. Тому вживання їжі менше від 4 разів на день (наприклад, 2 рази) може спричинити негативний вплив як на органи так і на системи органів людини [2].

Показники функціонального стану студентів взаємопов'язані з особливостями харчування та якісним складом раціону. Все це є інформативним у прогнозуванні можливих відхилень у стані здоров'я і дає можливість для науково-обґрунтованої оптимізації раціону харчування.

Отже, на нашу думку в навчальних закладах необхідно приділяти більше уваги основам здорового способу життя, в тому числі раціональному харчуванню. В закладах вищої освіти необхідно вивчати такі освітні компоненти як «Сучасні методи здоров'язбереження», «Раціональне харчування», «Нутриціологія» тощо.

Список використаних джерел:

1. Кузьмінська О.В., Червона. М.С. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді. *Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень*. Київ, 2004. Кн. 4. 128 с.
2. Москаленко В.Ф., Т.С. Гузеєва, Л.І. Палієнко. Особливості харчування населення України та їх вплив на здоров'я. *Науковий вісник Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця*. Київ: НМУ, 2009. № 3. С. 64-73.
3. Мінжоріна І., Спиця К. Вивчення проблем харчування студентів. *Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку*: зб. матеріалів XXI Всеукр. наук.-практ. вонф. Кіровоград: КДПУ ім.В.Винниченка, 2015. С.80–84.
4. Тістол Н.О., Луценко Р.Л. Раціональне харчування – запорука здоров'я студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2016. № 4 (74) С. 114-118