

Свінціцька А. С.,
здобувачка вищої освіти,
Житомирський державний університет
імені Івана Франка, м. Житомир
Авдєєва О. Ю.,
доктор філософії, доцент,
доцент кафедри хімії,
Житомирський державний університет
імені Івана Франка, м. Житомир

УДК 612.3:613.2



ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Харчування є фундаментом усіх процесів, що забезпечують життєдіяльність організму. Воно впливає на стан здоров'я, ріст і розвиток організму; відіграє ключову роль у постійному відновленні клітин і тканин, поповненні енергетичних запасів та утворенні регуляторних речовин. Тип і якість харчування впливають на обмін речовин, структуру й роботу клітин і органів, оптимальну роботу всіх фізіологічних систем. Тому в умовах сучасного способу життя та зростання навантаження на організм важливим є усвідомлене ставлення **до харчування**, як до одного з ключових чинників збереження здоров'я та високої якості життя.

Харчування – це складний біологічний процес, під час якого їжа надходить в організм, перетравлюється, а поживні речовини (нутрієнти) такі, як білки, жири,

вуглеводи, вітаміни, нуклеїнові кислоти, мінерали та вода всмоктуються і використовуються для забезпечення життєдіяльності організму в цілому.

Для того, щоб організм міг отримувати всі необхідні речовини харчування повинно бути збалансованим. Є дві основні вимоги які мають бути, щоб харчування було раціональним та повноцінним: 1. кількість калорій і поживних речовин у достатній кількості для нормального функціонування організму; 2. баланс між цими ж поживними речовинами з метою не лише насичення, але й для зміцнення здоров'я та імунітету загалом, наприклад, споживання їжі що містить занадто велику кількість одного з основних енергоносіїв може призвести швидше до негативних, ніж позитивних наслідків для здоров'я [1, с. 4].

Відомим способом для контролю раціонального харчування є "тарілка здорового харчування". Це свого роду план, розроблений науковцями Гарвардського університету, який спрямований на поширення простих інструкцій щодо правильного споживання їжі серед людей. Зазвичай, дану схему зображають у вигляді власне тарілки для наочного прикладу. Основою її стають овочі та фрукти – вони мають займати не менше половини порції та можуть бути абсолютно різними, але не варто забувати, що картопля сюди не входить (через негативний вплив на вміст цукру в крові). Далі йдуть складні вуглеводи або ж цільнозернові продукти: хліб, вівсянка, пшенична крупа та ін. Проте не варто забувати, що не всі цільнозернові продукти є корисними. Ще одну чверть порції мають займати білки. В ідеалі їх можна поєднувати з овочами у вигляді салатів чи, навіть, бутербродів. Основними джерелами білків є риба, бобові, горіхи та птиця. До всього вище переліченого обов'язково потрібно додавати рослинні жири такі, як соняшникову, оливкову, соєву олію тощо. Так, листя салату в поєднанні з м'ясом, овочами та змащений оливковою олією може стати повноцінним прийомом їжі (та не варто забувати про співвідношення інгредієнтів). Одним із найважливіших компонентів є вода (навіть у вигляді кави чи чаю. Варто зазначити, що слід уникати солодких напоїв, що містять занадто багато цукрів. Крім того, правильному розподілу поживних речовин в організмі, підтримці тіла в ідеальній формі допомагає фізична активність [2].

Як зазначалось раніше, їжа повинна мати баланс різних поживних речовин у ній. М'ясо та бобові багаті на білки; фрукти, овочі та зернові містять велику кількість вуглеводів; жири ж є основним складником олій. Не варто забувати про інші компоненти їжі, які містяться в меншій кількості – вітаміни, мінерали, фотохімікати і звичайно вода (хоча в деякій їжі вода є основним складником). Знаючи що є в продуктах які ми споживаємо, можна легко скласти раціональне та збалансоване харчування, яке не тільки насичуватиме організм енергією, а й робитиме його стійкішим до хвороб і витривалішим відносно інших негативних чинників [3].

Отже, з метою підтримки організму здоровим і міцним потрібно знати хімічний склад продуктів харчування, вміти розрізняти шкідливу та корисну їжу, а також правильно балансувати все між собою.

Список використаних джерел

1. Здорове харчування: збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров'я / В. В. Брич та ін. Ужгород, 2020. 64 с.
2. Harvard University. Healthy Eating Plate. 2011. URL: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate> (дата звернення: 08.05.2025).
3. Wakim S., Grewal M. Nutrients. CK-12, 2018. 23.2. URL: <https://www.ck12.org/book/ck-12-human-biology/section/23.2> (дата звернення: 08.05.2025).