

Міжнародны дзень здоровага харчавання

Сілкаванне - адны н з найважнейшых фактараў, якія вызначаюць здароўе чалавека . Рацыянальнае харчаванне забяспечвае гарманічны рост і развіццё, спрыяе захаванню здароўя , павышае разумовую і фізічную працаздольнасць, дапамагае адаптавацца да зменлівых умоў навакольнага асяроддзя, падаўжае жыццё чалавека .



Рацыянальным (ад лацінскага слова *rationalis* - «разумны») называюць п харчаванне, арганізаванае ў адпаведнасці з рэальнымі патрэбамі чалавека і забяспечвае аптымальны ўзровень абмену рэчываў.

Аднак, харчаванне сучаснага чалавека часта нельга назваць рацыянальным. Уп отребление харчовых прадуктаў, якія змяшчаюць вялікую колькасць тлушчаў жывёльнага паходжання , простых вугляводаў (цукры), паваранай солі, недахоп у рацыёне гародніны , садавіны, рыбы і морапрадуктаў - вось толькі некаторыя асаблівасці харчавання насельніцтва развітых краін на сучасным этапе. Усё гэта прыводзіць да нарастання залішняй масы цела чалавека і атлусцення . Акрамя таго, фактар харчавання адыгрывае ключавую ролю ў развіцці захворванняў сардэчна-сасудзістай сістэмы, наватвораў, цукровага дыябету II тыпу. Сілкаванне мае істотнае значэнне ў развіцці захворванняў страўнікава-кішачнага гасцінца, апорна-рухальнага апарата, эндакрыннай сістэмы. З някасным харчаваннем у чалавека можа быць звязана развіццё шэрагу харчовых інфекцый і інтаксікацый, гельмінтозы, атручванняў шкоднымі хімічнымі рэчывамі.

У сувязі з гэтым, вельмі важна ведаць і прытрымлівацца прынцыпаў рацыянальнага харчавання.

Законы рацыянальнага харчавання

1. Закон энергетычнай адэкватнасці харчавання.

Энергетычная каштоўнасць харчавання (каларыйнасць) - гэта колькасць энергіі ў кілакалорыях (ккал) або килоджоулях (кДж), якое арганізм атрымлівае пры поўным засваенні ежы.

Для падтрымання здароўя і неабходнага ўзроўня фізічнай і разумовай актыўнасці павінен выконвацца баланс паміж паступленнем і выдаткам энергіі. Сутачныя энергазатраты арганізма - гэта сума ўсіх затрат энергіі за суткі. Яны складаюцца з асноўнага абмену і энергазатрат на фізічную актыўнасць, пераварванне ежы, рост арганізма, адаптацыю да тэмпературных умоў навакольнага асяроддзя. Асноўны абмен - гэта неабходны мінімум энергіі для ажыццяўлення жыццядзейнасці арганізма ў стане спакою. На асноўны абмен прыпадае 60-70 працэнтаў сутачных энергазатрат.

Патрэба кожнага чалавека ў энергіі індывідуальная і залежыць ад полу, узросту, вагі і росту, узроўня фізічнай актыўнасці. Пры сістэматычным спажыванні ежы з каларыйнасцю, якая перавышае сутачныя энергызатраты, выдатак энергіі будзе запасіцца ў выглядзе тлушчавай тканіны, што ў канчатковым рахунку прывядзе да атлусцення і развіццю розных праблем са здароўем.

2. Закон нутрыентнай адэкватнасці харчавання.

Нутрыенты (ад лацінскага *nutrientia* - "пажыўны") - гэта рэчывы, якія ўваходзяць у склад харчовых прадуктаў і неабходныя арганізму для ажыццяўлення сваёй жыццядзейнасці. Іх можна падзяліць на 2 групы - макра- і мікранутрыенты. Да макронутрыентам адносяць вавёркі, тлушчы і вугляводы, якія неабходны чалавеку ў вялікай колькасці, паколькі з'яўляюцца асноўнымі кампанентамі для пабудовы клетак, тканін і крыніцай энергіі.

Бялок выкарыстоўваецца для будаўніцтва клетак, сінтэзу гармонаў і антыцелаў, неабходны для нармальнай працы ферментаў. Без дастатковай колькасці бялку парушаецца нармальнае функцыянаванне органаў і тканак арганізма.

Асноўнымі крыніцамі паўнавартаснага бялку з'яўляюцца прадукты жывёльнага паходжання - рыбныя, мясныя, малочныя, морапрадукты, яйкі. У засвойваецца ён арганізмам амаль на 100%. Раслінны бялок змяшчаецца ў бабовых, арэхах, крупах, але засвойваецца ён значна горш - ад 60% да 80%, а бялок з грыбоў - усяго толькі ад 20% да 40%. Норма спажывання бялку для дарослага чалавека складае каля 1-1,5 грама бялку на кілаграм вагі цела, а доля яго ў сутачным рацыёне павінна складаць каля 12-14%.

Тлушчы таксама выкарыстоўваюцца як будаўнічы матэрыял для клетак, дапамагаюць засвойваць тлушчараспушчальныя вітаміны і сінтэзаваць гармоны, падтрымліваюць нармальную працу нервовай сістэмы.

Дэфіцыт тлушчаў у рацыёне прыводзіць да парушэння рэпрадуктыўнай функцыі, зніжэння разумовых здольнасцяў, частым вірусным інфекцыям (ВРВІ), сухасці скуры, ломкасці пазногцяў, выпадзення валасоў, пагаршэнню зроку ў цемры.

Асноўнымі крыніцамі тлушчаў з'яўляюцца: арэхі, насенне, нерафінаваныя раслінныя алею, сметанковае масла, рыбін тлушч. Норма спажывання тлушчаў для дарослага чалавека складае каля 1 грама на кілаграм вагі цела, а доля ў сутачным рацыёне павінна складаць каля 30 працэнтаў. Пры гэтым доля насычаных тлушчаў не павінна перавышаць 10 працэнтаў.

Вугляводы - асноўная крыніца энергіі. Пры іх недахопе для папаўнення энергіі арганізм пачынае выкарыстоўваць тлушчы і нават бялок, што можа выклікаць сур'ёзныя змены ў абмене рэчываў і паўплываць на працу печані і нырак.

Хуткія вугляводы (глюкоза, фруктоза, цукроза) у вялікай колькасці ўтрымліваюцца ў прысмаках, выпечцы, газаваных напоях. Арганізм

расщепляе іх маментальна і адразу атрымлівае неабходную яму энергію, але толькі на кароткі час. Складаныя або павольныя палімерныя формы вугляводаў (крухмал, абалоніна) утрымоўваюцца ў цельнозерновых крупах, бабовых, гародніне. Арганізм расщепляе іх да больш простых не менш за дзве гадзіны, энергія пры гэтым паступае дазавана і стабільна. Норма спажывання вугляводаў для дарослага чалавека складае каля 3-5 грам на кілаграм вагі цела, а доля ў сутачным рацыёне павінна складаць каля 56-58%. Асноўны аб'ём павінен прыпадаць на складаныя вугляводы. Спажыванне свабодных цукроў павінна складаць менш за 10% агульнага дзённага спажывання энергіі.

Да мікранутрыентаў ставяцца вітаміны і мінералы, неабходныя арганізму ў вельмі малых колькасцях. Аднак практычна ні адзін працэс у арганізме чалавека не працякае без іх удзелу. Мікранутрыенты не з'яўляюцца крыніцамі энергіі, але ўдзельнічаюць у засваенні ежы, рэгуляцыі жыццёва важных функцый, ажыццяўленні працэсаў росту, адаптацыі і развіцця арганізма. Яны аказваюць дзеянне на арганізм чалавека ў асноўным апасродкавана, змяняючы дзейнасць ферментаў, гармонаў, бялкоў і іншых біялагічна актыўных рэчываў.

Такім чынам, каб арганізм атрымліваў неабходную колькасць макра- і мікранутрыентаў, харчаванне павінна быць разнастайным і ўключаць дастатковую колькасць гародніны, садавіны, цельнозерновых травы, бабовых, прадуктаў жывёльнага паходжання (мяса, рыба, яйкі, малако і малочныя прадукты).

3. Закон энзіматычнай адэкватнасці харчавання.

Энзімы (ад грэцкага *en* - у, усярэдзіне і *zyme* - закваска) - ферменты. Здольнасць пераварваць і засвойваць ежу залежыць ад яе хімічнага складу і наяўнасці неабходных ферментаў у арганізме чалавека. Пры недахопе, адсутнасці або парушэнні актыўнасці ферментаў у арганізме могуць узнікаць паталагічныя станы атрымалі назвы энзімапатый. Пры гэтым чалавек можа адчуваць праблемы са страваваннем, скурныя ці неўралагічныя сімптомы, у дзяцей можа назірацца адставанне ў развіцці.

4. Закон біятычнай адэкватнасці харчавання.

Ужытныя ў ежу прадукты харчавання павінны быць бяспечныя, не ўтрымліваць патогенныя мікраарганізмы і іх таксіны, ксенобиотики і (пестыцыды, цяжкія металы, нітраты, нітрыты, мікатаксіны і інш.), радыёнуклідны ў колькасцях, якія перавышаюць. Пры ўжыванні ежы, масіўна абсямененасці мікраарганізмамі, альбо якая змяшчае вялікую колькасць таксічных рэчываў мікробнай або немікробнай прыроды могуць узнікаць харчовыя атручванні, нярэдка прыводзяць да сур'ёзных парушэнняў здароўя. Для прафілактыкі атручванняў прадуктамі харчавання неабходна выконваць шэраг рэкамендацый:

- не выкарыстоўваць сапсаваныя прадукты, прадукты са скончаным тэрмінам прыдатнасці, якія выклікаюць сумневы ў сваёй бяспецы;

- добра мыць і апрацоўваць прадукты, праводзіць дбайную тэрмічную апрацоўку волкіх прадуктаў;
- выконваць правілы асабістай гігіены, старанна мыць рукі перад падрыхтоўкай і прыёмам ежы ;
- змяшчаць посуд і інвентар для прыгатавання ежы ў чысціні;
- выконваць тэрміны і ўмовы захоўвання харчовых прадуктаў.

5. Закон біярытмалагічнай адэкватнасці харчавання.

Дзейнасць стрававальнага гасцінца, а таксама іншых органаў і сістэм цыклічная. Таму кожнаму чалавеку неабходна выконваць пэўны рэжым харчавання. Пад рэжымам харчавання звычайна разумеюць кратнасць прыёму ежы, інтэрвалы паміж асобнымі прыёмамі ежы, працягласць кожнага прыёму ежы, размеркаванне прадуктаў і страў па асобных прыёмах ежы.

Рэжым харчавання для кожнага чалавека індывідуальны. Ён залежыць ад яго сацыяльнай актыўнасці, звычак, наяўнасці асобных захворванняў і не патрабуе цвёрдага нарміравання, але існуюць рэкамендацыі, якія дазваляюць найболей аптымальна арганізаваць сілкаванне чалавека.

Для адносна здаровага, працаздольнага чалавека частата прыёмаў ежы , як правіла, павінна складаць не меней 3-4 раз у дзень . прамежкі паміж прыёмамі ежы - 3-4 гадзіны. Перапынкі даўжэй за 4 гадзіны могуць правакаваць моцнае пачуццё голаду і як следства прыводзіць да пераядання.

Для выпрацоўкі дадатнага дынамічнага стэрэатыпу харчовых паводзін мэтазгодна прымаць ежу ў вызначаны час дня.

Пры чатырохразовым харчаванні каля 25% каларыйнасці ежы павінна прыпадае на сняданак, 35-40% на абед, 10-15% на падвячорак і 25% на вячэру. Час апошняга за дзень прыёму ежы і можа быць індывідуальна, але лепш за ўсё за 2-3 гадзіны да сну.

Акрамя таго, ежу рэкамендуецца прымаць не спяшаючыся, старанна перажоўваючы. Дрэнна перажаваная ежа горш пераварваецца і засвойваецца, а адставанне часу насычэння ад часу прыёму ежы можа прыводзіць да пераядання.

Разглядаючы пытанні правільнага харчавання, нельга не закрануць такія актуальныя тэмы як спажыванне вады і паваранай солі.

Вада - асноўная малекула , жыццёва важная для працы ўсяго арганізма чалавека . Для аптымальнага функцыянавання арганізма неабходна спажываць дастатковую колькасць вадкасці. Пры нармальнай вазе рэкамендуецца спажываць 25-30 мл вадкасці на 1 кг масы цела. У гэты аб'ём вадкасці ўваходзіць вада, чай, кава, узвар, супы, сокі (і садавіна). Чыстай пітной вады рэкамендуецца спажываць 50-70% ад агульнага аб'ёму ўсёй вадкасці.

Соль, гэта хларыд натрыю , - сустракаецца ў прыродзе злучэнне, якое звычайна выкарыстоўваецца як заправа. Часта падвышаны ўтрыманне солі прысутнічае ў кансервах, сушанай прадукцыі, падліўках. Акрамя ўзмацнення густу, гэта яшчэ і харчовы кансервант, які спыняе рост бактэрыяў у прадуктах

харчавання . За апошнія некалькі дзесяцігоддзяў соль набыла дрэнную рэпутацыю з-за яе празмернага спажывання і, як следства, негатыўнага ўплыву на арганізм чалавека (рост захворванняў сардэчна-сасудзістай і мочавыдзяляльнай сістэм, вымыванне кальцыя з костак і зубоў, раздражненне слізістай абалонкі страўнікава-кішачнага гасцінца, ацёкі). Паводле рэкамендацый СААЗ, колькасць солі ў рацыёне не павінна перавышаць 5 грам (адна чайная лыжка) у суткі.

Прымусяць чалавека правільна харчавацца не можа ніхто. Гэта свядомы выбар кожнага. І чым хутчэй мы ўсведамляем, наколькі вялікі ўклад уносіць рацыянальнае харчаванне ў захаванне і ўмацаванне нашага здароўя, тым хутчэй зможам змяніць наша жыццё ў лепшы бок. Бо, як сказаў вялікі старажытнагрэцкі лекар Гіпакрат. – "Мы тое, што мы ямо".

Сілкуйцеся правільна і будзьце здаровыя!

Матэрыял падрыхтаваў урач-метадыст паталагаанатамічнага аддзела арганізацыйна-кансультацыйнай работы Ігнатава А.У.