

ТЕМА: РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ - ОСНОВА НОРМАЛЬНОГО ОБМІНУ РЕЧОВИН

Раціональне харчування (від *ratio* — розумний) — це достатнє в кількісному й повноцінне в якісному відношенні харчування; фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із урахуванням їхнього віку, статі, характеру праці та інших факторів.

Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній і розумовій працездатності, а також активному довголіттю. Вимоги до раціонального харчування складаються з вимог до такого:

- харчового раціону (що їсти?);
- режиму харчування (коли їсти?);
- умов прийому їжі (як їсти?).

Основними принципами раціонального харчування є:

- енергетична цінність раціону повинна покривати енерговитрати організму;
- належний хімічний склад — оптимальна кількість збалансованих між собою поживних речовин;
- добра засвоюваність їжі, яка залежить від її складу і способу приготування;
- високі органолептичні властивості їжі (зовнішній вигляд, консистенція, смак, запах, колір, температура);
- різноманітність їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і різних прийомів їх кулінарної обробки;
- здатність їжі (за складом, об'ємом, кулінарною обробкою) створювати відчуття насичення;
- санітарно-епідемічна безпечність.

Основні правила раціонального харчування

1) Добовий раціон має містити достатню кількість білків, жирів та вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Кількість білків має відповідати фізіологічній нормі — 1-1,5 г/1 кг ваги тіла. Тваринний білок має складати не менше 60 % добової кількості білка.

2) Оптимальна кількість жирів — 0,8-1,0 г/1 кг ваги тіла на добу. У раціоні від загальної кількості жирів повинно бути 30-35 % рослинних масел для приготування їжі й додавання в салати.

3) Бажано обмежити кількість вуглеводів до 3-3,5 г/1 кг ваги тіла на добу, перш за все за рахунок простих вуглеводів: цукор, солодоші.

4) Кількість прийомів їжі протягом дня має бути не менше 4-5 (3 основних прийому їжі та 2 додаткові, представлені свіжими фруктами й овочами, краще в сирому вигляді). Інтервали між прийомами їжі не повинні перевищувати 3,5-4 години.

5) Кількість вільної рідини не менше 1-1,5 л на добу (за відсутності протипоказань) для пиття можна використовувати мінеральну негазовану воду з найменшим ступенем мінералізації, свіжевижаті соки, чай, каву.

6) Вранці натщесерце бажано випити склянку рідини кімнатної температури. Інтервал між останнім прийомом рідини та їжею повинен бути 20-30 хвилин, між їжею і подальшим прийомом рідини — не менше 30 хвилин оптимальне співвідношення між твердою і рідкою частинами їжі під час одного прийому повинно бути не менше 2:1. Останній прийом рідини — за 1-1,5 години до сну. Останній прийом їжі — за 2,5-3 години до сну.

7) Їжте не поспішаючи, ретельно пережовуючи їжу.

8) Бажано обмежити споживання солі до 5-7 г на добу.

9) Харчування має бути максимально різноманітним.

10) М'ясо, птицю, рибу можна запікати, готувати на пару, грилі. Вживати ці продукти краще з рослинним гарніром.

11) Хліб обов'язково повинен бути присутнім у раціоні, найкраще зерновий, з висівками, білковий.

Пам'ятайте, що для профілактики появи надлишкової маси й ожиріння крім харчування велике значення має фізична активність.

IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ, СИСТЕМАТИЗАЦІЯ Й КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ І ВМІНЬ УЧНІВ

1. Чому потрібно дотримуватися режиму раціонального харчування? Які його основні принципи?

2. Які захворювання і чому саме є результатом незбалансованого харчування?

3. Складіть свій добовий раціон. Визначте, чи відповідає він раціональному харчуванню.

V. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Опрацювати відповідний параграф підручника, підготувати повідомлення про вплив на організм людини різних токсичних речовин.

Додатки

ТОР-10 найбільш шкідливих і корисних продуктів харчування

Багато "учасників" рейтингу часто стають причинами отруєнь і важких алергічних реакцій, але для здорових людей цілком безпечні. На думку лікарів, все залежить від дозування. У невеликих кількостях прийом такої їжі може бути цілком нешкідливим.

1. Чіпси і газована вода

Про те, що чіпси шкідливі, ми чули не раз. Але чому? А тому що чіпси - це суміш вуглеводів і жиру, в оболонці фарбників і замінників смаку. Через особливості приготування в чіпсах утворюється безліч канцерогенів - речовин, що провокують рак. А гідрогенізовані жири ведуть до збільшення рівня холестерину в крові, що підвищує ризик інфарктів і інсультів.

Солодкі газовані напої - суміш цукру, хімії і газів. Як правило, містять аспартам (E951), синтетичний цукрозамінник. Фелатанін, що міститься в аспартамі, змінює поріг чутливості, при вживанні у великих дозах сприяє розвитку маніакальної депресії, нападів паніки, люті і насильства.

Але найголовніше - газована вода з аспартамом не втамовує спрагу. Слина погано видаляє залишковий підсолоджувач зі слизової рота, тому після вживання напоїв у роті залишається відчуття нудотності, яке хочеться зняти новою порцією напою. У результаті, напої з аспартамом стають напоями для порушення спраги, а не для її вгамування. Тому газовані напої краще взагалі не вживати, але якщо Ви все ж п'єте колу, то обов'язково запивайте її звичайною водою.

Крім того, бензоат натрію (E211) використовується як консервант, пригнічує ферменти, що призводить до порушення обміну речовин і ожиріння.

2. Фастфуд

Сама швидка їжа - біляші, чебуреки, картопля фрі, шаурма і взагалі все, що смажиться - дуже шкідлива. Тому що смажать все це найчастіше в одному і тому ж маслі, яке можуть не міняти декілька діб. Результат - все ті ж канцерогени. З роками подібне харчування призводить до порушення в галузі травлення - до коліту, гастриту, печії, запорів і т.п.

Інший різновид фастфуда - сухарики, горішки, шоколадно-горіхові батончики та інші улюблені дітьми продукти - також приводять з роками до різних хвороб і ожиріння. Дієтологи всього світу впевнені, що харчування визначає тривалість і якість життя дитини. А смакові звички залишаються з людиною на все життя. Так що намагайтеся з самого дитинства привчати дітей до здорової та корисної їжі, не дозволяючи дитині зловживати шоколадками.

3. Ковбаса, копченості. Сосиски, ковбаси, пельмені і т.д. Продукція, яку ми частіше за все з вами купуємо, містить більше ароматизаторів та барвників, ніж м'яса.

Відзначимо, що копчені м'ясо і риба теж потрапили в рейтинг за високий вміст канцерогенів. Вони утворюються в процесі обробки в вигляді речовини бензопірену.

Крім цього, все більше виробників переходить на генно-модифіковану сировину. Наприклад, сосиски, ковбаси на 80% (!) Складаються з трансгенної сої. А один шматочок копченої ковбаси містить стільки фенольних сполук, скільки людина вдихає в місті за рік! Фенол вкрай токсичний.

4. Овочі та фрукти, продукти з консервантами

Навіть найкорисніші та натуральні продукти можуть стати шкідливими, якщо вирощені, наприклад, біля шосе або заводу. Скуштувавши таких овочів, можна отримати неабияку частку бензопірену та інших викликають рак речовин.

Що стосується консервантів, вони можуть містити глютамат натрію. Отруєння цією речовиною з'являється у вигляді головного болю, спазмів судин і навіть порушення обміну речовин.

5. Маргарин, тістечка та злакові

Маргарин - це суцільний трансгенний жир - найшкідливіший вид жиру. Для людини небезпеку представляють всі продукти з його змістом. Це тістечка, торти з кремом, вироби з листового тіста. Надмірна любов до цих насичених цукром і жиром продуктів практично гарантує порушення обміну речовин і зайву вагу.

Злакові, зокрема, білий хліб, потрапили до списку через те, що часто викликають непереносимість. Ця хвороба називається целиакія. Симптоми коливаються від проблем з кишечником до діабету і безпліддя.

6. Кава та енергетики, молоко

Дві-три чашки на день, не більше. Стільки може випивати доросла людина, не ризикуючи виснажити свою нервову систему. Кава підвищує сердечний тиск, викликає сильне серцебиття і навіть головний біль.

А вже енергетичними напоями взагалі краще не зловживати. До цього часу вченими не з'ясований повний склад енергетиків, якими так люблять балуватися молоді люди. Крім того, за останні кілька років лікарями зареєстровані десятки випадків летального результату від зупинки серця після прийняття кількох енергетиків. Також в них міститься кокаїн, вони виготовляються з листя коки.

Молоко, як і хліб, також часто є нестерпним продуктом. Отруєння молочними білками у важких випадках може призвести навіть до летального результату.

7. Домашні заготовки і морозиво

Якщо крутити банки за всіма правилами - дотримуватися дозування продуктів і не нехтувати елементарною харчовою безпекою (правильною стерилізацією, проливання розсолу), солоні огірочки та помідори можна їсти без побоювання. Однак в іншому випадку людині може загрожувати серйозне отруєння цвілью або іншими бактеріями.

Морозиво, в свою чергу, містить загусники і ароматизатори, які можуть уповільнювати обмін речовин. А це, щонайменше, підвищений ризик появи зайвої ваги.

8. Жувальні цукерки, пастила в яскравій упаковці, чупа-чупс

Містять величезну кількість цукру, хімічні добавки, барвники, замінники і т.д. Одним словом, ніякої користі. Ці цукерки можуть спровокувати гастрит і інші захворювання шлунково-кишкового тракту, а також різні хвороби зубів і ясен, про що не перестають нам нагадувати виробники зубної пасти по телевізору.

9. Шоколадні батончики

Згадайте прямо зараз Snikers або Mars. З чого вони складаються? Ви скажете: з горіхів, карамелі, нуги та шоколаду. Зовсім ні. Насправді - це гігантська кількість калорій у поєднанні з хімічними добавками, генетично модифікованими продуктами, фарбниками і ароматизаторами.

Так що "користь" батончиків на обличчя ...

10. Майонез

Майонез повний транс-жирів, які є канцерогенними до того ж викликають підвищення рівня холестерину. Майонези їсти не можна,

особливо в пластикових упаковках. Чи знаєте Ви, що оцет виділяє із пластику самі канцерогенні речовини, які непомітно разом з салатами або пельменями потрапляють у наші шлунки.

Майонез містить величезну кількість консервантів і стабілізаторів.

До шкідливих продуктів належать також і кетчуп, різні соуси і заправки, в широкому асортименті представлені на прилавках магазинів. Вони містять величезну кількість барвників і замінників смаків.