

КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Вступ. Культура харчування — наявність і застосування знань щодо фізіології травлення, режиму, раціону харчування, кількості та якості їжі, питного режиму, способів приготування, вживання, умов зберігання, правил поєднання та особливостей впливу різних продуктів на психофізіологічний стан людини. Їжа є базовою потребою людини, однією з основних умов її існування, закладених природою. Харчування має неабиякий вплив на здоров'я, тривалість та якість життя людини, її працездатність, розумовий розвиток, самопочуття і настрої. Саме від кількості отриманих з їжі поживних речовин, вітамінів та мікроелементів залежить життєдіяльність та правильне функціонування організму людини.

Матеріали і методи. Харчування — це не лише фізіологічний, а й соціально та культурно зумовлений процес, тому організація раціонального харчування містить психологічні компоненти. Харчова поведінка як складова способу життя людини охоплює пошук, вибір, приготування і вживання їжі, а також усі супутні процеси. Формується вона з дитинства, а отже, впливає на стан здоров'я й у дорослому віці. Особливості культури харчування формуються у дитинстві та мають доволі стійкий характер. Найімовірніше, дитина, яка харчується неправильно, не змінить своїх звичок і в подальшому житті. Тому для формування культури харчування передусім доцільно розглянути ті чинники, що впливають на культуру харчування дітей:

- харчова поведінка батьків;
- приклад авторитетних для дитини людей;
- реклама продуктів харчування.

Вплив батьків у вихованні як позитивних, так і негативних смакових звичок дитини переважає вплив інших дорослих. Майже завжди культура харчування дитини визначається харчовими уподобаннями та культурою її батьків. Культура харчування авторитетних для дитини дорослих або інших дітей впливає на розвиток вибірковості в їжі. Цей факт цілком природний та очевидний: дитина дивиться, що робить дорослий або старша дитина, і наслідує їхні дії. З огляду на те що «копіювання за зразком» є основним способом формування моделей поведінки й більшості навичок дитини в дошкільному віці, оточення має дотримуватися правил етикету і культури харчування.

Результати. Щоб бути здоровим, недостатньо знати основи правильного харчування, треба добре опанувати культурою харчування, яка багато в чому визначає стан здоров'я людини на багато років. Треба знати, як правильно приймати їжу, правильно поводитися за столом, дотримуватися режиму харчування. Важливо також

дотримуватися помірності в їжі. Взагалі помірність, причому не тільки в харчуванні, а й у всіх інших проявах життя, дуже гарна якість будь-якої людини.

Культура харчування передбачає, з одного боку, обов'язкове виконання правил гігієни, з іншого – неухильне дотримання етикету. Існує одна закономірність — чим вища культура харчування, тим краще перетравлюється їжа. Дотримання численних правил поведінки за столом призводить до того, що швидкість поглинання їжі виявляється невисокою і таким чином поліпшується пережовування їжі. Крім того, правила поведінки за столом передбачають емоційну стриманість під час їжі, що позитивно позначається на процесі травлення.

З розвитком індустрії харчування, споживання та приготування їжі зазнало значних змін. На сучасному етапі зникає самотність багатьох національних кухонь. Люди вже не харчуються виключно традиційними стравами, притаманними певному регіону, бо мають можливість придбати будь-яку їжу у великих супермаркетах, або знайти величезну кількість рецептів в мережі Інтернет. Запровадження технологій заморожування продуктів, створення різноманітних консервантів та харчових добавок, подовжили терміни зберігання продуктів у декілька разів. Цьому посприяло створення сільських господарств і харчових підприємств, орієнтованих тільки на продаж своєї продукції.

В основі ж раціону більшості сучасних людей є продукти, які були піддані потужній кулінарній обробці та консервуванню, вони містять недостатню кількість поживних речовин і вітамінів, тваринних білків, рослинних жирів та мінералів, які необхідні для підтримання здоров'я та високого рівня активності людини. Люди вживають багато висококалорійних рафінованих та промислово оброблених продуктів, що призводить до порушень травлення та обміну речовин і різко підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

Але існує і позитивна тенденція: у розвинутих країнах все більшої популярності набуває здоровий спосіб життя. Багато людей відмовляються від фаст-фудів та їжі з ГМО і консервантами на користь натуральних продуктів.

Висновок. Ще в дані часи люди помітили, що існує прямий зв'язок між харчуванням та станом здоров'я людини. Сучасні фахівці з раціонального харчування стверджують, що стан здоров'я людини на 80 % залежить від правильного харчування, а для нормальної життєдіяльності організму потрібно вживати натуральні продукти.

Література

1. <http://www.twins-design.com.ua/krasa-ta-zdorov-ia/47-kultura-kharchuvannia>

2. <http://svitloforchuk.ck.ua/?p=977>
3. <http://ua.textreferat.com/referat-16241.html>