

Секція 8. ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ ТА КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ВІД НАШИХ ПРАЩУРІВ І ДОТЕПЕР.

Олена Майборода, Світлана Ковальова, Аліна Гончарук.

Національний університет харчових технологій

Вступ. Чи замислювалися ви коли-небудь, що за нашим зовнішнім виглядом можна зрозуміти, що і як ми їмо? Наприклад, зустрічаючи постійно сумну та похмуру людину, можна уявити його обід - злиплі макарони з перевареними сосисками. Тому, що для нього їжа - це паливо, не більше того. Сіре життя - сіра їжа. Любити життя - це радіти дрібницям, привносити яскраві фарби в різні сфери, включаючи кулінарію. Таким чином, наша їжа впливає на наш емоційний стан і навпаки - наші емоції визначають те, що ми їмо. Відчувати смак у всьому - це стиль життя. Саме так і виникає питання про культуру харчування, її значення.

Матеріали та методи. В тезах використовувався загально-науковий, оглядовий та системно-історичний аналіз вітчизняних та закордонних літературних джерел.

Результати. Поняття «культура харчування» дуже широке і включає в себе поняття правильного харчування, знання особливих властивостей різних продуктів і їх впливу на організм, вміння вибирати і правильно готувати продукти, намагаючись зберегти в них корисні речовини, а також вміння правильно подавати і вживати готові страви.

Щоб зрозуміти, чому наші предки не мали усіляких сучасних проблем (надлишкової маси тіла, алергій) і завжди перебували в доброму настрої, варто звернути увагу на культуру харчування наших пращурів.

Українці споконвіку віддавали в трапезі переваги рослинній їжі перед м'ясною. Головними елементами харчування для народу були злакові рослини: пшениця, жито, гречка, ячмінь і просо. Величезною підмогою для харчування також були культурні городні овочі, вирощені власноруч: капуста, цибуля, морква, буряк, ріпа, а особливо картопля.

З м'ясного раціону українці завжди любили свинину, в меншій мірі вживали яловичину, не кажучи вже про конину. Дивно, що простий селянський народ дуже довгий час рідко коли вживав в їжу коров'яче молоко в сирому вигляді, більше любили молочні продукти - сметану, масло, сир. Якщо говорити про птахів, то в домашньому побуті на першому місці були кури, гуси, качки, в меншій кількості м'ясо індика. Наші предки завжди дуже любили садові фрукти, ягоди, як в свіжому, так і в сушеному вигляді тому, що цукор був дорогим і ласощів крім меду та фруктів не було. Режим харчування наших предків багато в чому залежав від робочого дня: стандартне триразове харчування влітку доповнювалося полуднем, а в різні сезони, змінювалося якістю і кількістю. У літні та осінні періоди більше використо-

увалися зелень, овочі та фрукти, взимку – крупи, борошно, картопля, квашені, а пізніше консервовані продукти. Найбіднішим раціоном завжди визначалася весна, коли торішній урожай закінчувався, а свіжий ще не дозрівав. Мабуть це стало причиною того, що всі найсуворіші церковні пости припадають саме на весняний період. Тому не дивно, що саме в цей час пускали в їжу молоду зелень: кропиву, дику цибулю, щавель, бурякову гичку, різне коріння, тощо. Наші діди харчувалися місцевої їжею, розглядали трапезу не просто як «топку» для організму, а як результат праці, а отже - дар.

Зупинимося на деяких принципах здорового харчування. Перший: кількість енергії, яка надходить в організм разом з їжею, повинна відповідати кількості енергії, яку людина витрачає протягом дня. Споживаючи низькокалорійну їжу, наша працездатність помітно знижується. Якщо ми їмо багато калорійної їжі, при цьому не навантажуючи свій організм фізичною активністю, то потенційна енергія буде витратитися на збільшення маси нашого тіла.

Наступний принцип - для того, щоб їжа засвоювалася найкращим чином, потрібно, щоб корисні речовини надходили до нашого організму в певному співвідношенні. При складанні харчових раціонів в першу чергу враховують збалансованість білків, жирів та вуглеводів. Для дорослої здорової людини їх співвідношення має становити 1: 1,2: 4,6.

Третій принцип – дотримання режиму харчування. Це может бути три- чотири- або п'ятиразове харчування, яке визначається індивідуально. Важливо не змінювати заведений розпорядок, тому, що наша травна система «звикає» виробляти шлунковий сік в певні години. Кожен прийом їжі повинен тривати не менше 20 - 30 хвилин. Це дає можливість їсти повільно, добре пережовувати їжу і не переїдати. Після їжі декілька хвилин відпочиньте. Останній прийом їжі має бути не менше ніж за дві години до сну.

Доцільно припустити, що крім поживних речовин, їжа має ще й інформаційно-енергетичну цінність, яка є важливою характеристикою продуктів харчування. Рослини містять інформацію про пори року, особливості ґрунту, клімату, магнітного та гравітаційного полів, тощо. Споживаючи місцеві природні продукти, людина вбирає інформацію про особливості даної місцевості, пори року, пристосовує свій організм до умов довкілля, оздоровлюється завдяки якості, складу і структурі харчових речовин.

Висновки. Культура правильного здорового харчування – це розуміння ролі їжі в житті людини, розуміння базових процесів, що відбуваються в організмі під впливом тих чи інших продуктів, вміння правильно вибрати продукти і правильно їх приготувати. Тому різноманітне, збалансоване, своєчасне, помірне харчування – запорука здоров'я та довголіття людини.

Література.

1. Щеникова, Н.В. Традиции и культура питания народов мира. / Н.В. Щеникова — М.: Форум, 2015. –296 с.
2. Міхаєнко, О.І. Культура харчування як складова культури здоров'я людини / О.І. Міхаєнко // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011.–№3 С.116-121.