

## Особливості сучасного тренду здорового способу життя

Катерина Устїнова, Ольга Пушка

*Національний університет харчових технологій, Київ, Україна*

**Вступ.** Харчування, беззаперечно, є одним з найважливіших чинників здоров'я людини. Якість життя та його тривалість, в більшій мірі, залежать від харчового раціону населення. Тому забезпечення організму неохідними есенціальними мікро- та макронутрієнтами є важливим елементом щоденної трапези.

**Матеріали і методи.** Методом теоретичних досліджень встановлено особливості здорового способу життя для людини.

**Результати.** Проблемою зайвої ваги сьогодні у світі страждає близько 2,6 млрд. людей. Серед основних причин ожиріння є споживання напівфабрикатів з високим вмістом цукру, солі, трансжирів, малорухливий спосіб життя, що збільшують ризик виникнення серцево-судинних захворювань, цукрового діабету та ін.

Сьогодні завойовує все більше прихильників тренд здорового способу життя, що характеризується збільшенням кількості у харчовому раціоні харчових волокон, поліненасичених жирних кислот, мінеральних речовин, вітамінів та ін. Окрім цього застосовуються фізичні навантаження, які разом із дієтою чинять синергичний ефект щодо позбавлення від зайвих кілограмів та покращення загального самопочуття.

Оптимальна організація харчування є важливою запорукою збереження і зміцнення здоров'я людини, підтримання на високому рівні її фізичної і розумової працездатності, збільшення тривалості життя.

Показниками якісного раціону є:

- добра засвоюваність їжі, яка залежить від її складу і способу приготування;
- високі органолептичні властивості їжі (зовнішній вигляд, смак, запах, колір);
- різноманітність їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і різних прийомів їх кулінарної обробки;
- їжа (склад, об'єм, кулінарна обробка) повинна справляти відчуття насичення;
- санітарно-епідемічна безпечність.

За рекомендацією дієтологів, бажано харчуватися регулярно, приблизно в один і той же час. Оскільки таким чином виробляється умовний рефлекс до прийому їжі, що зумовлює певну підготовку шлунково-кишкового тракту, активізацію травних соків, багатих ферментами, до перетравлювання спожитих харчових продуктів, кращому травленню й засвоєнню їжі. [1]. Для підтримки здорового апетиту та оптимальної секреції доцільним є 3–4 разове харчування з проміжками між прийманнями їжі в 4–6 годин і за 2 години до роботи, що пов'язане з тривалістю розщеплення і засвоєнням харчових речовин. Вечеряти бажано за 2–3 години до сну.

Склад ідеального раціону людини залежить від роду діяльності, способу життя і місця проживання, проте варто слідкувати за калорійністю продуктів і масою тіла; обмежувати страви, що містять транс-жирні кислоти; збільшувати частку фруктів, овочів, цільних зерен, бобів і горіхів в щоденному раціоні; обмежувати вживання простих вуглеводів.

**Висновки.** Тренд здорового способу життя, який виключає споживання шкідливих харчових продуктів, алкоголю та збільшує фізичну активність, дозволить покращити загальне самопочуття, тому сьогодні стає все більш актуальний, завойовуючи все ширшу аудиторію населення нашої планети.

### Література

1. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.