

УДК: 796.378

**Топчієва Г.О.**

старший викладач кафедри фізичного виховання,  
Національного університету харчових технологій

**Долиніна М.М.**

старший викладач кафедри фізичного виховання,  
Національного університету харчових технологій

## **РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

«Здоров'я - не все, але без здоров'я - нічого»

Сократ [2, с. 3].

«Мати гарне здоров'я – це мати почуття найвищого блаженства», що дозволяє людині говорити із задоволенням: «Я почуваю себе чудово! Я живу чудово!» – писав творець однієї з популярних сьогодні систем оздоровлення П. Брегг. Відомо, що основна мета життя – щастя. Здорова людина любить життя. Вона рідко буває нещасливою [2, с. 5].

Здоров'я людини відзеркалює рівень життя та потенційний добробут держави, безпосередньо впливає на продуктивність праці, економіку, обороноздатність, моральний клімат у суспільстві, настрої людей. Рівень здоров'я залежить, у свою чергу, від соціально-економічних та гігієно-екологічних умов, харчування, відпочинку, умов життя, рівня культури, освіти, стану охорони здоров'я та медичної науки та у багато чому – від ступеню рухової активності людини [1, с. 11].

Раціональне харчування (від лат. *Rationalis* – розумний) – це фізіологічне повноцінне харчування, що забезпечує потреби організму людини в енергії та її основних поживних речовинах у найбільш сприятливому їх співвідношенні та з урахуванням віку, статі, характеру праці, кліматичних умов тощо. Це – могутній засіб оздоровлення населення, попередження та зниження захворюваності, підвищення працездатності, збільшення тривалості життя людини.

Основними вимогами до раціонального харчування є його повноцінність, різноманітність і помірність. Для здоров'я людини надзвичайно важливе

значення має своєчасне, систематичне надходження в організм харчових речовин: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- та мікроелементів, джерелами яких є їжа. Харчовий раціон необхідно складати так, щоб його енергетична цінність покривала енергетичні витрати організму. Згідно з теорією збалансованого харчування для нормальної життєдіяльності організму та засвоєння їжі необхідне забезпечення постачання його всіма поживними речовинами в оптимальному співвідношенні. Особливе значення надається збалансованості незамінних складових частин їжі. До них належать 8–10 незамінних амінокислот білків, ненасичені жирні кислоти, жирів, усі вітаміни, більшість мінеральних речовин. До числа незамінних компонентів у збалансованому харчуванні входять 60–70 речовин. Збалансоване харчування передбачає чітку відповідність між енергією, що надходить із їжею, та енерговитратами організму. Постійне перевищення енергетичної цінності їжі тільки на 837 кДж (200 ккал) за рік збільшує масу тіла на 3,6–7,2 кг [3, с. 52].

Постійне дотримання раціонального харчування та заняття фізичною культурою може гарантувати людині будь-якого віку, гарне самопочуття та хороший стан здоров'я.

### **Список літератури**

1. Верблюдов І.Б., Лоза Т.О., Чередніченко С.В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізичної культури. – Суми: Ред.-видавнич. відділ СумДПУ, 2011. – 275 с.

2. Грущенко С. І. Фізкультура як спосіб життя: здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : реком. бібліограф. покажч. / ХНПУ імені Г. С. Сковороди, Наук. біб-ка; Харків : ХНПУ, 2016. 46 с.

3. Мордвінова І. В., Ольховик А. В. Науки про здоров'я : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2019. 95 с.

