

АНАЛІЗ СУЧАСНОГО ОБІДНЬОГО РАЦІОНУ ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ

Лисенко Д.В.,
магістр, НУХТ, Київ

Буглак, О.М.,
бакалавр, Національний університет «Україна»

Корецька І.Л., доцент кафедри ТРiАП, канд.техн. наук. НУХТ, Київ

Ключові слова: добовий раціон, обід, забезпечення нутрієнтами

Keywords: daily diet, lunch, the provision of nutrients

Раціональне харчування – це одна зі складових частин здорового способу життя. Воно запобігає захворюванням, сприяє одужанню, забезпечує гарну поставу, красу [1, 3, 6, 7]. Від характеру харчування людини залежить її самопочуття, тривалість та якість життя. Як відомо, харчуємося ми, щоб поповнити енерговитрати організму, пов'язані з його діяльністю. А працює він навіть у стані спокою: скорочується серце, дихають легені, відбувається обмін речовин у кожній клітині. Від харчування залежить здоров'я працездатність, життєрадісність людини. раціональне харчування повинно відповідати таким основним принципам: бути повноцінним у кількісному відношенні, тобто за енергетич-

ною цінністю (калорійністю) добового раціону відповідати енергетичним витратам організму, з урахуванням незасвоєваної частини раціону; забезпечувати якісну повноцінність (збалансованість) раціону, тобто вміст у ньому всіх харчових речовин в оптимальних кількостях і співвідношенні білків, жирів (у тому числі тваринних), вуглеводів (у тому числі цукрів, клітковини, харчових волокон), вітамінів, макро-, мікроелементів, смакових речовин; дотримуватися раціонального режиму харчування: години приймання їжі повинні відповідати біологічним ритмам організму; кількість прийомів їжі повинна бути 3-4-охразова для дорослих, 5-6-ти разова для дітей різного віку; інтервали між прийома-

Таблиця 1.

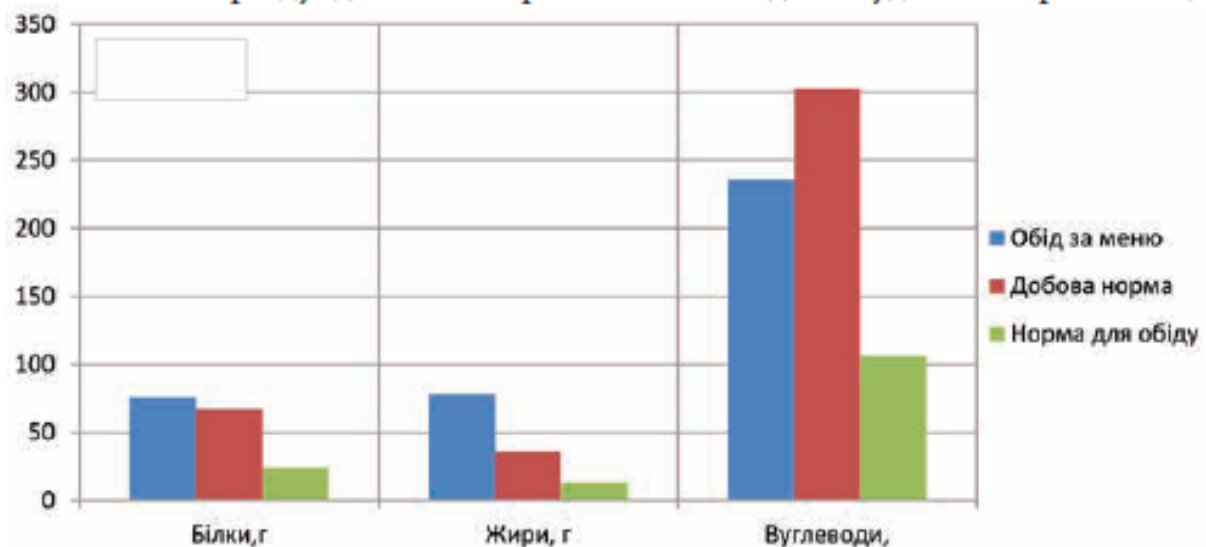
Приклад обіднього меню

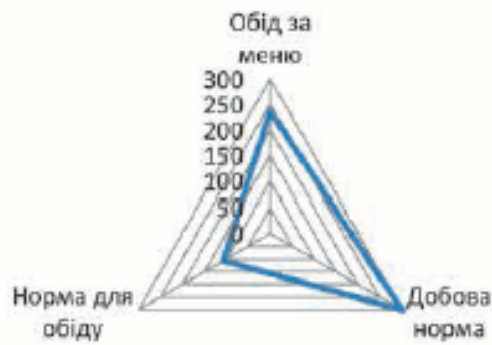
Найменування страви	Маса порції, г	Вміст в порції, г			Калорійність, ккал
		Білки	Жири	Вуглеводи	
Борщ український	200	2,75	5,5	16,75	57,6
Котлета по-київськи	100	17,9	23	3,2	290,7
Картопляне пюре	100	5,3	2	37,8	190,4
Пампушки с чесноком	50	14,5	9,75	104,75	260,7
Компот з свіжих фруктів	200	0,5	0,25	11,75	21,7
Разом	700	75,75	78	235,75	961,0

ми їжі повинні бути відповідно 5-6 годин для дорослих та 3-4 години для дітей. розподіл добового раціону по окремих прийомах їжі повинен відповідати фізіологічним потребам організму: в ранкову, обідню пору (період фізичної активності організму) енергетична цінність повинна бути відповідно 30-35% та 45-50%, після закінчення активного періоду доби ввечері –

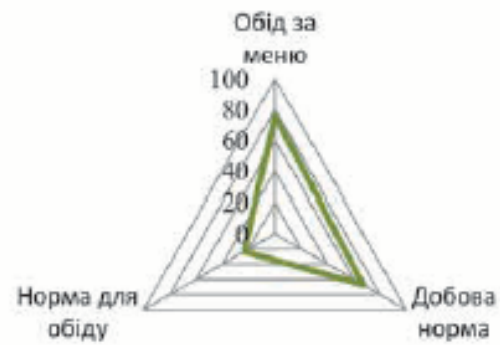
20-25 % [3, 6, 7, 8].

Із раціональним харчуванням нерозривно пов'язане визначення його фізіологічних норм. Вони є середніми орієнтовними величинами, що відображають оптимальні потреби окремих груп населення в основних харчових речовинах та енергії. Зокрема, згідно з Нормами фізіологічних потреб у енергії та харчових речовинах для студентів України – це

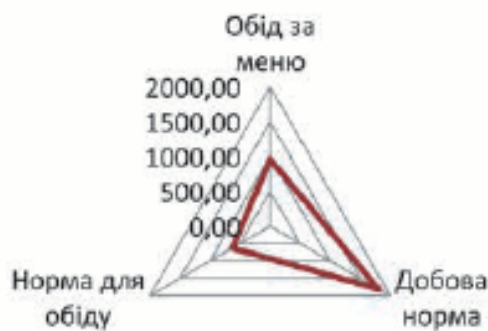
**Рисунок 1.** Розподіл основних нутрієнтів обіднього меню



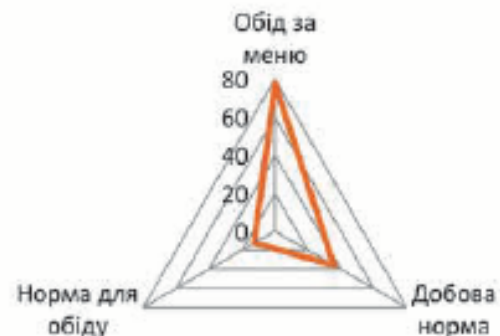
Забезпеченість вуглеводами, г



Забезпеченість білками, г



Калорійність, ккал



Забезпеченість жирами, г

Рисунок 2. Аналіз забезпечення обіду нутрієнтами

2000-2450 ккал на добу [9].

Обід повинен забезпечувати 45-50 % щоденної потреби організму в енергії [9, 7, 5]. Його варто починати з великої порції салату. Потім – овочевий суп чи борщ. За ними можна включати білкову страву – рибу чи м'ясо з овочами. При приготуванні обіду дієтологи рекомендують відмовитися від хліба та звичайного гарніру: макаронів, картоплі, каші.

Нами проведено аналіз харчування студентської молоді.

Ми зробили спробу з'ясувати забезпечення традиційного обіду основними нутрієнтами.

У результаті проведеного анкетного дослідження, стосовно забезпечення енергетичної цінності добового раціону харчування студентів, нами з'ясовано, що енергетична цінність добового раціону тільки у 26,7 % студентів відповідає нормам, 53,3 % студентів менше норми, а в 20% студентів більше норми.

Незважаючи на те, що харчу-

вання кожної людини повинно бути індивідуальним і враховувати індивідуальні енергетичні витрати, звички, характер діяльності та специфіку захворювань нами проведена спроба проаналізувати традиційне обіднє меню [4, 2].

Численними дослідженнями доведено, що оптимальне співвідношення білків, жирів і вуглеводів у раціоні здорової людини становить відповідно 1:1:4 [5, 6, 9]. Така пропорція найсприятливіша для засвоєння продуктів.

У результаті нашого дослідження встановлено, що таке співвідношення у харчуванні студентів денної форми навчання, на жаль, зовсім не дотримується. І, як наслідок цього, невідповідність фактичної маси тіла досліджуваних до вікових і ростових норм. Такі результати є досить невтішними, оскільки вони загрожують здоров'ю молоді.

Наприклад, вживання даного обіднього може спричинити негативний вплив на органи травлення. У цьому разі за один прийом їжі до організму надходить занадто велика кількість білків та жирів, яка перевантажує травний апарат, унаслідок чого погіршуються процеси травлення, порушується сон і погіршу-

ється загальний стан організму [5].

Часто буває так, що складене меню традиційного харчування по окремих параметрах не задовольняє в енерговитратах (як в даному випадку) і вимагає корекцію меню. Корекцію харчового раціону можливо корегувати:

- шляхом введення до раціону або вилученням із раціону конкретних компенсуючих кількостей продуктів харчування, які є основними джерелами корегуючих нутрієнтів;
- шляхом введення необхідних додаткових страв, які є джерелами корегуючих нутрієнтів.

Вивчення та раціональна корекція меню для окремих груп населення є – досить актуальною проблемою, оскільки є гарантією забезпечення стану здоров'я на оптимальному рівні, профілактики аліментарних захворювань, зниженню інфекційних захворювань серед населення.

Використана література:

1. Лабораторний практикум із загальних технологій харчової промисловості: навчальний посібник / за ред. В.Ф. Доценка. – Київ: Кондор-Видавництво, 2016. – 380 с.
2. Методика визначення хімічного складу та енергетичної цінності

- продуктів харчування [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0146-00> . Дата звернення 20.06.2018 р.
3. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів: нав. посібник/ Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Дмитрієвич Л.Р. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2007.- 441с.
 4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. – К.: Арий, 2013. – 680 с.
 5. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування. - К.: Здоров'я, 2000. - 336 с.
 6. Фізіологія харчування/ Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф. - Харків: НВФ «Студцентр», 1999. - 392 с.
 7. Фізіологія харчування: практикум: навч. прсіб./Н.М. Зубар, Ю.В. Руль, М.К. Булгакова - К. КНТЕУ, 2001.- 258с.
 8. Харчування людини і сучасне до-вкілля: теорія і практика: навч. по-сіб. / М.І. Пересічний, В.Н. Корзун, М.Ф. Кравченко, О.М. Григоренко. – К.: КНТЕУ, 2003. – 526 с.
 9. Норми фізіологічних потреб насе-лення України в основних харчових речовинах і енергії. Наказ Міні-стерства юстиції України від 02 жовтня 2017 р. за № 1206/31074.
 10. Химический состав российских пищевых продуктов Справочник. — Под ред. член-корр. МАИ, проф. Скурихина И.М. и академика РАМН, проф. Тутельяна В.А. М.: ДеЛи принт, 2002. — 236 с.