

ЗНАЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Нажаль, єдиного і точного критерію по визначенню стану здоров'я немає, тому використовується багато критеріїв для його оцінки. Популярним критерієм, хоча і критикованим, що відображає суть здоров'я, є «стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя». Здоров'я – це безцінний дар природи, це як авторитет, який постійно потрібно підтримувати [2]. У розвитку будь-яких здібностей вирішальне значення має навколишнє середовище, умови і засоби їх формування. У той же час вид діяльності людини є основою у розвитку його здібностей, особливих якостей і здоров'я. Але цей ланцюжок може бути перерваний поведінкою поза сферою цієї діяльності, наприклад, девіантною, неконструктивною поведінкою під час відпочинку або в побуті. Тому фактор поведінки поза рамками домінуючої діяльності може бути негативно визначальним у формуванні як здоров'я, так і професійних якостей. Дуже важливе значення в зміцненні здоров'я людини, в її фізичному розвитку та вихованні, а також в профілактиці захворювань має спорт. Нормальна рухова активність впливає на формування організму в анатомічно-функціональному напрямку, визначає стійкість людини до несприятливих умов навколишнього середовища. Гіподинамія призводить до зниження функціональних можливостей м'язової системи, а саме, знижуються силовіпоказники, динамічна і статична витривалість, знижується тону м'язів, зменшується їх обсяг і маса, втрачається рельєфність м'язів. Гіподинамія призводить до зниження мінерального насичення кісткової тканини (остеопорозу). Гіподинамія сприяє розвитку порушень не тільки фізичної, а й розумової працездатності. Фізичні вправи надають тонізуючу дію, стимулюючи рухові рефлекси, вони сприяють прискоренню процесів обміну речовин в тканинах, активізації гуморальних процесів, впливають на

безліч рефлексів, що підвищують тонус необхідних систем і органів. Особливістю фізичних вправ є їх природний біологічний зміст, так як в профілактичних цілях використовується одна з основних функцій, властивих будь-якому тваринному організму - це функція руху. Це біологічний подразник, який стимулює процеси росту, розвитку та формування організму. Фізична активність необхідна для нормальної життєдіяльності. Праця та регулярні (з дитинства) фізичні навантаження допомагають завжди бути в тонусі. В даному випадку, орієнтуватися «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії»⁵¹ потрібно не тільки навик, але і на реальні можливості свого організму, тобто на фізичну працездатність. Почуття бадьорості при регулярних заняттях фізичними вправами і заняттями спортом, пов'язане з рефлекторним підвищенням обміну речовин, моторно її секреторної функції внутрішніх органів, посиленням виведенням токсинів. Але, в свою чергу, зберегти працездатність і міцне здоров'я можна тільки при правильному поєднанні розумової і фізичної активності, відпочинку, сну та раціонального харчування. Раціональне харчування (від латинського слова *rationalis* - «розумний») - це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей з урахуванням їх статі, віку, характеру праці, кліматичних умов проживання. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, стійкості до шкідливих факторів навколишнього середовища, високій фізичній і розумовій працездатності, активному довголіттю. Суть раціонального харчування складається з трьох основних принципів: - баланс між енергією, що надходить з їжею, і енергією, яку людина витрачає в процесі життєдіяльності; - задоволення потреби організму в певній кількості, якісному складі і співвідношенні поживних речовин; - до тримання режиму харчування. Отже, перш за все, це баланс енергії. Вся необхідна енергія для життєдіяльності людини надходить з їжею. Енергетичні витрати людини складаються з витрат енергії на роботу внутрішніх органів, перебіг обмінних процесів, підтримання температури тіла на постійному рівні і м'язової активності. Існують фізіологічно обґрунтовані норми потреб в калоріях в

залежності від характеру професійної діяльності, інтенсивності роботи, статі, віку та видів спорту. Калорійність характеризує кількісну сторону харчування, яка визначається потребою в енергії. Знаючи хімічний склад їжі, легко розрахувати, скільки калорій потрібно індивідуально кожній людині. У природі не існує продуктів, які містили б всі необхідні людині поживні речовини. Тому необхідно використовувати в харчуванні поєднання різних продуктів. Харчовий раціон повинен відповідати наступним вимогам: - 1- енергетична цінність раціону повинна покривати енергетичні витрати організму; - 2 – кількість збалансовано ї їжі (поживних речовин) має бути оптимальною; - 3 - обов'язкова хороша засвоюваність їжі, яка залежить від її складу і способу приготування; - 4 - їжа повинна володіти високими органолептичними властивостями (зовнішній вигляд, консистенція, смак, запах, колір, температура), що впливає на апетит і засвоюваність; - 5 – необхідно прагнути до різноманітності їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і різних способів їх кулінарної обробки; - 6 – необхідно досягти (шляхом підбору оптимального складу, обсягу, досконалості кулінарної обробки) здатності їжі створювати відчуття ситості. Поняття «раціональне харчування» включає в себе також час, кількість прийомів їжі, інтервали між ними, розподіл харчового раціону за енергетичною цінністю, хімічним складом, набором продуктів та кількістю їжі. У процесі всього свого життя необхідно керуватися наступними правилами раціонального харчування, а саме: - 4-хразове харчування (одно- або дворазове харчування небезпечні для здоров'я, це загроза інфаркту міокарда, гострого панкреатиту); - виключення перекусів в проміжках між основними прийомами їжі; - час між сніданком і обідом, обідом і вечерею має становити 5-6 годин, а інтервал між вечерею і початком сну - 3-4 години; - набір продуктів при кожному прийомі їжі повинен забезпечувати оптимальне співвідношення всіх необхідних поживних речовин (здорова людина повинна отримувати більше 2/3 від загальної кількості калорій добового раціону за сніданком і обідом, і менше 1/3 - за вечерею; - прийом їжі у чітко визначений час (фактор часу відіграє важливу роль у

формуванні умовно-рефлекторних реакцій); - не поспішати під час їжі [1]. Рекомендовано під час обіду витратити на їжу не менше 30 хвилин, так як ретельне, неспішне пережовування їжі позитивно впливає на стан зубів, легке перетравлення їжі та краще засвоєння всіх поживних речовин. Останній прийом їжі (не пізніше, ніж за 1,5-2 години до сну) повинен включати тільки низькокалорійні продукти. Велике значення має також чистота, затишок, хороша сервіровка столу, виключення відволікаючих факторів від їжі (розмови, радіо, телебачення, читання і т.п.). Недотримання правил раціонального харчування є однією з основних причин розвитку захворювань органів травлення (виразкова хвороба, хронічний гастрит, коліт та ін.), а також інших захворювань таких, як атеросклероз, ішемічна хвороба серця, гіпертонія, цукровий діабет, подагра, жовчнокам'яна хвороба, захворювання печінки і підшлункової залози [3]. Змінюючи характер і режим харчування, можна позитивно впливати на обмін речовин, адаптаційні можливості організму і, отже, позитивно впливати на стан здоров'я організму в цілому. Всі ці складові є основою високої ефективності. Фізична активність в поєднанні з раціональним харчуванням завжди супроводжується зміцненням стану здоров'я, вдосконаленням фізичної форми та формуванням позитивного настрою в житті, а також забезпечує психоемоційну релаксацію і творчу самореалізацію. Це ефективний інструмент самопізнання, сприяння розвитку цілої системи профілактичних, гігієнічних, реабілітаційних і лікувальних заходів щодо поліпшення здоров'я, які складають зміст програми оздоровлення людини.

Література:

1. Карпенко П. О. Оздоровче харчування: навч. посіб. / [П. О. Карпенко та ін.]; за ред. д-ра мед. наук, проф. П. О. Карпенка; Київ. нац. торг.-екон. ун-т. – Київ: КНТЕУ, 2019.
2. Касянчук В. В. Раціональне і безпечне харчування як основа громадського здоров'я [Текст]: навч. посіб. / В. В. Касянчук, В. О. Курганська,

О. М. Олешко; за ред. проф. А. Г. Дьяченка; Сум. держ. ун-т. - Суми: Сум. держ. ун-т, 2017.

3. Пішак В. П. Вплив харчування на здоров'я людини: підручник / В. П. Пішак [та ін.]; ред. М. М. Радько. - Чернівці: Книги-XXI, 2006.