

РОЛЬ ПЕРШИХ СТРАВ У ЗДОРОВ'І ТА ЖИТТІ ЛЮДИНИ

В.С. Василенко, О.С. Пушка, А.В. Гавриш, к.т.н.,
доц. О.В. Неміріч, к.т.н., доц., Т.І. Іщенко, к.т.н., доц.

Національний університет харчових технологій

Їжа є одним з найважливіших чинників довкілля, що впливає на стан здоров'я, працездатність, розумовий і фізичний розвиток, а також на тривалість життя людини. Стабільний настрій, висока розумова і фізична працездатність, повноцінний сон, здоровий зовнішній вигляд – результат правильного харчування. Фахівці з раціонального харчування стверджують, що 80% здоров'я безпосередньо залежить від здорового харчування, яке полягає у встановленні гармонії між продуктами харчування та гомеостазом організму людини.

Перші страви відіграють значну роль у харчуванні людини. Вони забезпечують тіло енергією і теплом, активізують кровообіг і обмін речовин, відновлюють баланс рідини в організмі, який знаходиться в прямій залежності від рівня артеріального тиску. Супи в харчуванні - це найкраща профілактика холециститів і гастритів.

Перші страви, в раціоні людини, допомагають підтримати потрібне мікросередовище в кишечнику, поліпшити стан шлунково-кишкового тракту. В них містяться елементи і харчові волокна, які потрібні для стабільної роботи всього організму. Це і клітковина, і пектини, і вітаміни групи В.

Особливе місце серед перших страв займають супи-пюре. Ці супи є досить калорійними, мають однорідну консистенцію, тому легко засвоюються організмом. Такі супи входять до складу лікувальних дієт, їх використовують у дитячому харчуванні та у раціоні літніх людей. Асортимент супів-пюре є широким, оскільки їх технологія передбачає використання сировини рослинного та тваринного походження, бобових та круп, та приготування на різних бульйонах.

В світі набирає популярність супінг – новий тренд серед прихильників здорового способу життя. Основними принципами супінгу є насичення організму необхідними речовинами, покращення циркуляції крові, оздоровлення організму. На відміну від інших популярних дієт, супи не дають відчуття голоду та приводять в норму рівень цукру в крові, покращують життєву енергію.

Отже, в раціоні кожної людини обов'язково мають бути перші страви, адже вони підтримують нормальну життєдіяльність, насичують організм поживними речовинами та підтримують нормальне функціонування всіх органів та систем в цілому.

Література

1. Зубар Н.М., Руль Ю.В., М.К. Булгакова. Фізіологія харчування: Практикум: навч. посіб. - К.: Київ. держ. торг.-екон. ун-т, 2000. - 258 с.
2. Пістун І.П., Хобзей М.К., Сілін Г.В. Працездатність та здоров'я людини. - Л.: Афіша, 2003. – 280 с.