



Наталія Джуро

## ЗДОРОВ'Я ПРИХОДИТЬ ПІД ЧАС ЇДИ?

*У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина.  
Найчастіше вона хворіє через лінощі й жадобу, а інколи – й від  
недолугості.*

**Микола Амосов**

Усі люди хочуть бути здоровими, але не кожен усвідомлює, що своєю поведінкою він повсякчас зміцнює або ж руйнує здоров'я. Одержане в спадок здоров'я є лише основою. Більшість хвороб хоч і пов'язані з тим, що закладено в генах, але розвиваються під впливом факторів зовнішнього середовища. Лікарі радять: здоровий спосіб життя допоможе уникнути „спадку“ у вигляді гіпертонії, інфаркту і навіть онкозахворювань.

Кожен, хто хоче мати здоров'я, мусить знати, як воно закладається, зберігається і втрачається, від чого залежить. У Статуті ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я) зазначено: „Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад“. Ми розпочинаємо розмову про фізичну складову здоров'я.



### Фактори впливу на здоров'я людини

Якщо взяти умовно рівень здоров'я за 100 %, то за даними ВООЗ:

- 20 % його визначає спадковість;
- 20 % – умови довкілля;
- 10 % – діяльність системи охорони здоров'я (медичне обслуговування);
- 50 % – спосіб життя!

Як бачимо, спосіб життя – найважливіший фактор, що визначає стан здоров'я. Людина

сама несе відповідальність за своє здоров'я. Вона повинна навчитись вести здоровий спосіб життя, виробити відповідні звички і постійно дотримуватися цього способу. Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, дотримуються правил безпеки навчання та праці, залишаються здоровими до глибокої старості.

Хто не хотів би бути здоровим і довго жити? Таких, без сумніву, немає. Але чому тоді так багато людей переїдає, палить, не любить фізичних навантажень та активного відпочинку? Гадаємо, їм змалку не пояснили, що таке здоровий спосіб життя, і не виробили відповідних навичок. Починати вести здоровий спосіб життя ніколи не пізно, але варто розпочати якомога раніше. А для початку з'ясуємо, що означає „здоровий спосіб життя“.

### Складові здорового способу життя – це:

- харчування (раціональне і збалансоване: необхідна кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, якісна питна вода тощо);
- відсутність шкідливих звичок (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності, безладних, небезпечних статевих стосунків);
- умови побуту (якість житла, умови для пасивного й активного відпочинку, рівень психічної та фізичної безпеки);
- умови праці (безпека у фізичному й психічному аспектах, наявність стимулів і умов для професійного розвитку);
- рухова активність (фізична культура і спорт, системи оздоровлення, спрямовані на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень).







За оцінками фахівців, приблизно 75 % хвороб у дорослих є наслідком способу життя в дитячому та підлітковому віці. Отож, не гай часу, ти маєш шанс бути здоровим!

**Організація харчування**

Проблема харчування завжди була в центрі уваги людини, вимагала від неї високої культури і досить значних зусиль. Але сьогодні, в умовах постійної зміни навколишнього середовища, різноманіття продуктів споживання різної якості та характеристик, різного ритму і способу життя людей, якість та організація харчування різко погіршилися. Як наслідок, сотні тисяч людей страждають на захворювання печінки, нирок, шлунку. Зайва вага, діабет, гіпертонія, атеросклероз, остеопороз, артрит, недокрів'я, безпліддя, новоутворення, катаракта, функціональний закріп, стоматологічні захворювання, алергії – це далеко не повний перелік хвороб цивілізації, зумовлених насамперед неправильним харчуванням.

Їжа – головне джерело природних вітамінів і мікроелементів, які забезпечують процеси життєдіяльності організму. Відновлення клітин і тканин в організмі відбувається за рахунок надходження з їжею таких сполук, як білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини. Крім того, їжа – джерело утворення ферментів, гормонів та інших регуляторів обміну речовин в організмі. Тому кожен повинен свідомо ставитися до організації харчування, постійно поповнювати знання, враховувати поради фахівців у галузі харчування.

ВООЗ засвідчує, що в Європі причиною приблизно половини випадків передчасної смерті чоловіків і жінок у віці до 65 років були хвороби, зумовлені неправильним харчуванням.

Отже, вам не байдуже ваше здоров'я і скільки років ви повноцінно житимете на Землі? Тоді варто з'ясувати, що радить сучасна наука всім, хто бажає бути здоровим (а отже, і щасливим!). Наберемося терпіння і поповнимо свій словниковий запас науковими термінами, які варто знати кожній освіченій людині, яка дорожить своїм здоров'ям. Грамота здорового способу життя має свою, особливу абетку.

**Абетка шанувальників здоров'я**

**Нутріціологія** – інтегративна наука про харчування людини. Нутріціологія вивчає поживні речовини та інші компоненти, що містяться у продовольчій сировині та продуктах харчування, їхню дію і взаємодію, роль у підтримці здоров'я або виникненні захворювань, процеси споживання продуктів



харчування. Нутріціологія досліджує мотиви вибору їжі людиною і вплив цього вибору на її здоров'я. Основне завдання нутріціології – забезпечення раціонального харчування, що впливає на регуляцію обмінних процесів і нормалізує функції окремих органів і систем.

**Нутрієнти** – складові частини натуральних харчових продуктів, які організм використовує для побудови, оновлення та нормального функціонування органів, тканин і клітин, а також як джерело енергії для виконання роботи і забезпечення життєдіяльності організму в період спокою. Серед них виділяють макро- і мікронутрієнти.

**Макронутрієнти** (основні харчові речовини) – білки, жири й вуглеводи, необхідні в десятках грамів. Дисимілюються в організмі, виділяючи енергію для виконання всіх його функцій, беручи участь у процесах побудови клітин, тканин, у синтезі ферментів та інших фізіологічно активних сполук.

**Білки** – життєво необхідні компоненти харчування, „цеглинки” для будівництва клітин. Високий вміст білків мають продукти рослинного і тваринного походження: бобові (квасоля, соя, горох), горіхи, м'ясо, риба, яйця, а також молочні продукти.

**Вуглеводи** – загальне джерело енергії для організму, „пальне для клітини”, що легко утилізується. У харчових продуктах вуглеводи присутні у вигляді моносахаридів (наприклад, у меді і фруктах), дисахаридів (у молоці і всіх солодоцях, що містять сахарозу), а також полісахаридів рослинного (крохмаль – хліб, злаки, картопля, макарони тощо) й тваринного (глікоген – у печінці, м'ясі, рибі) походження.

**Жири** – найбагатше джерело енергії, „продовольчі та паливні склади” клітин. Енергетична цінність жирів вдвічі більша, ніж у білків і вуглеводів. Крім того, жири виконують функцію переносників жиророзчинних вітамінів, а також слугують джерелом поліненасичених жирних кислот, необхідних для біосинтезу ейкозаноїдів (фізіологічно і фармакологічно активних сполук). Найцінніші для організму жири містяться у нерафінованих рослинних оліях (оливковій, соняшниковій, кукурудзяній, конопляній, лляній, соєвій, арахісовій та ін.), горіхах, насінні, авокадо, жирній рибі (скупбрія, оселедець, лосось).

**Мікронутрієнти** – фізіологічно активні речовини, необхідні організму в малих кількостях. Вони беруть участь у засвоєнні енергії, регуляції функцій і здійсненні процесів росту й розвитку організму. До мікронутрієнтів належать вітаміни, мінеральні речовини, харчові волокна.

Вітаміни є регуляторами і активаторами обміну речовин, що різнобічно впливають на всю життєдіяльність організму. Це незамінні речовини, які







повинні регулярно надходити з їжею. Тривала відсутність їх у їжі призводить до хвороб з важким перебігом. Найчастіше люди стикаються з гіповітамінозом – недостатнім надходженням одного або декількох вітамінів. Ця хвороба може також виникати через тривале незбалансоване харчування, наприклад, через надлишок вуглеводів і дефіцит білка. Трапляється гіповітаміноз і в людей з шлунково-кишковими захворюваннями, коли потреба у певних вітамінах зростає або порушується їхнє засвоєння.

**Вітамін А** бере участь у регулюванні обмінних процесів у шкірі, слизових оболонках ока, стимулюванні росту організму та підвищенні його опірності до інфекцій. Вітаміну А багато в риб'ячому жирі, печінці, жирних сортах риби, твердому сири, сметані. Це один з небагатьох вітамінів, що може утворюватись з провітаміну, каротину, який у великих кількостях міститься в моркві, абрикосах, персиках, помідорах, шпинаті, зеленій цибулі. Значна кількість цього вітаміну міститься також у зародках пшениці, гарбузі, буряку, обліпсисі, шипшині. Вітамін А – активний засіб профілактики й лікування раку будь-якої локалізації. Він запобігає злоякісному переродженню клітин, є активним імуномодулятором.

**Вітамін С** (аскорбінова кислота) – учасник багатьох обмінних процесів, потрібний для нормальної роботи всього організму, допомагає залишатися нам здоровими і захищає від різних інфекцій. Основні джерела вітаміну С: овочі, фрукти та ягоди, особливо чорна смородина, шипшина, обліпиха, цитрусові, петрушка, темно-зелені овочі, червоний перець, томати, капуста тощо.

**Вітамін Е** впливає на обмін білків, жирів та вуглеводів, на функцію статевих та інших залоз внутрішньої секреції, стимулює діяльність м'язів, потрібен для нормальної роботи печінки і нервової системи. Основні джерела вітаміну Е: олії, яєчний жовток, печінка, кукурудза, зернові, хлібобулочні вироби.

**Вітамін D** ще називають „вітаміном сонця“, бо за умов достатнього перебування на сонці, він утворюється в шкірі під дією сонячних променів. Вітамін D потрібен для росту і зміцнення кісток, регулює обмін кальцію і фосфору, підтримує імунну систему. Він може надходити в організм і з тваринними продуктами: риб'ячим жиром, печінкою риби, жовтком яйця, оселедцем тощо.

**Вітаміни групи В** мають різноманітні функції: сприяють росту, травленню, нормальній роботі м'язів, серця, нервової системи, потрібні для краси шкіри



та волосся. Багато вітамінів групи В у дріжджах, цілому зерні, хлібі з борошна грубого помелу, гречаній крупі, рисі, пшениці, свинині, печінці, арахісі, молоці, овочах.

Мінеральні речовини в організмі виконують різноманітні функції. Сполуки Кальцію та Фосфору беруть участь у формуванні скелета, в різних процесах обміну речовин: енергетичному обміні, м'язовому скороченні та ін. Йони Натрію і Калію підтримують кислотно-лужний баланс, Ферум і Купрум у складі гемоглобіну і гемоціаніну беруть участь у перенесенні кисню. Хлор необхідний для секреції хлоридної кислоти, Йод входить до складу гормонів щитовидної залози. Магній, Манган, Нікель, Цинк, Селен, Хром та інші мікроелементи виступають активаторами багатьох важливих ферментів і ферментних систем.

**Основним джерелом надходження мінеральних речовин є харчові продукти.**

- Сполуки Кальцію містяться в молоці та молочних продуктах.
- На сполуки Калію багаті сухофрукти, картопля, бобові, вівсяна крупа.
- Сполуки Магнію входить до складу круп, хліба з борошна грубого помелу, бобових.
- Високий вміст легкозасвоюваного сполук Фосфору є у твердому і м'якому сирах, яйцях, м'ясі, рибі.
- Натрій і Хлор надходять в організм здебільшого у вигляді кухонної солі.
- На сполуки Феруму багаті печінка, м'ясо, зернобобові, гречана крупа, пшоно.
- Сполуки Йоду містяться в морепродуктах: креветках, мідях, морській капусті тощо.

**Баластні речовини** – компоненти продуктів харчування рослинного походження, які проходять через травну систему організму, не всмоктуються в кров і не дають енергії. Баластні речовини необхідні для нормального функціонування кишечника людини, зокрема приймають участь у регулюванні його рухової функції. Особливо висока частка баластних речовин міститься в зернових продуктах грубого помелу. Рекомендована щоденна доза для дорослого становить 30 грам. Баластні речовини трапляються в різних рослинах: целюлоза – у зерні, фруктах, овочах; лігнін – у кісточках фруктів, овочах, зерні; пектин – у овочах, фруктах (особливо яблуках).

