

# ВПЛИВ РАЦІОНАЛЬНОГО ТА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Вінницький національний технічний університет

## **Анотація**

*Проаналізовано актуальність даної теми. Розглянуто поняття, суть та особливості харчування, як воно впливає на наше здоров'я.*

**Ключові слова:** *здоров'я, харчування, раціональне харчування, їжа, здоровий спосіб життя.*

## **Abstract**

*The relevance of this topic was analyzed. The concept, essence and features of nutrition, how it affects our health, are considered.*

**Keywords:** *health, nutrition, rational nutrition, food, healthy lifestyle.*

## **Вступ**

Серед численних чинників довкілля, які постійно впливають на стан організму людини, харчування є одним з найважливіших, оскільки воно забезпечує найвищу людську цінність – здоров'я. Здавня люди розуміли значення харчування для здоров'я та життя. Упродовж віків застосовувалися практичні рекомендації з питань харчування видатного лікаря середньовіччя Абу Алі Ібн Сіна (Авіценна). У своїй відомій праці «Канон лікарської науки» вчений радив регулярно вживати різноманітні харчові продукти, дотримуватися режиму харчування та послідовності приймання їжі, вбачав велику шкоду для здоров'я у недоїданні та переїданні. Ці погляди близькі до сучасних уявлень і не втратили свого значення й сьогодні [1]. Порушення обміну речовин призводить до виникнення різноманітних захворювань.

Метою роботи є формування та узагальнення знань щодо впливу харчування на здоров'я людини.

## **Основна частина**

Здоров'я для молодшої людини є особливо важливим, так як виступає якісною передумовою його майбутньої самореалізації, здатності до створення сім'ї і народження дітей, до складної навчальної та професійної роботи, суспільно-політичної та творчої активності. В сучасних умовах здоров'я перестає бути тільки особистою справою молодшої людини, воно стає фактором виживання соціуму в цілому, так як молодь є основою соціального розвитку і чинником політичного балансу, відтворювальним потенціалом нації [2].

Харчування людини – досить складний процес, що включає в себе отримання організмом їжі, виділення з неї в процесі травлення поживних речовин та їх засвоєння. Значення харчування для людини неможливо переоцінити, адже воно необхідно для забезпечення найважливішої функції організму людини – його життєдіяльності. Харчування дозволяє організму отримувати енергію для існування і забезпечує можливість оновлення тканин і клітин за рахунок отримання організмом з їжею білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей і вітамінів. Також значення харчування полягає в стимулюванні вироблення гормонів і ферментів, що регулюють обмін речовин в організмі [3].

Сьогодні досить поширена думка, що здорове харчування – це ряд заборон і правил, які допомагають нам бути здоровими та стрункими, однак для виконання цих правил нам потрібно

відмовитись від звичайного способу життя, улюблених страв та продуктів. Хтось під здоровим харчуванням розуміє і постійне виснаження себе дієтами. Але насправді здорове харчування – це, насамперед, один з ключових факторів запобігання низці хронічних захворювань, це хороше самопочуття, відновлення організму, енергійність і продуктивність, це зміцнення здоров'я і цей список можна продовжувати.

Для формування здорового способу життя та підтримки здорового духу, для людини важливі такі компоненти, як раціональне харчування, яке складається зі свіжих, натуральних продуктів, що включає всі необхідні вітаміни і мінерали, рухова активність, відмова від шкідливих звичок, повноцінний відпочинок і сон [4].

На сьогодні різноманітність дієт стає все більш актуальною, за рахунок дієти молоді люди намагаються позбавитись від зайвої ваги за короткий проміжок часу. Внаслідок цього відбуваються тяжкі проблеми зі здоров'ям і психологічним станом. Завдяки безконтрольним дієтам можна схуднути швидко, але при цьому можна довести свій організм до виснаження і провокування багатьох захворювань. Це може бути зниження або підвищення кров'яного тиску, втрата свідомості, порушення в роботі травної системи, гормональні розлади [5].

Харчування є процесом надходження, перетравлення та засвоєння інгредієнтів, які є необхідними для організму аби відшкодувати його енерговитрати, побудови та оновлення тканин. Правильний «обмін речовин» між природою та живим організмом дуже важливий.

При організації харчування працюючих на виробництві виходять із вимог раціонального харчування, яке забезпечує нормальну життєдіяльність організму, здоров'я, високий рівень працездатності та захисту організму від впливу несприятливих факторів навколишнього середовища. Раціональне харчування називають ще і профілактичним в тому розумінні, що воно підвищує стійкість до захворювань взагалі. Раціональне харчування забезпечує постійність внутрішнього середовища і нормальний розвиток організму, що підтримує життєдіяльність різних органів і систем на високому рівні при різноманітних умовах праці та побуту. Харчування повинно сприяти підвищенню процесу пристосування організму до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, зміцненню здоров'я, забезпечувати можливість адекватної реакції організму від надзвичайного зовнішнього стресового впливу [6].

Створено сучасне поняття про раціональне харчування:

- рівновага між енергією, що надходить з їжею (калорійність їжі), і енергетичними витратами організму;
- еквівалентність кількості нутрієнтів, необхідних для забезпечення пластичних процесів та регуляції фізіологічних функцій, енерговитратам;
- адекватність харчування фізіологічним потребам організму відповідно до статі, віку та фізичного навантаження;
- збалансованість між білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними і баластними речовинами, що надходять до організму;
- безпечність їжі;
- дотримання режиму харчування – регулярність і оптимальний розподіл їжі впродовж дня;
- профілактична спрямованість раціону харчування.

### **Висновки**

Підсумовуючи, можемо зазначити, що проблема здорового харчування є однією з найактуальніших в нашій країні. Ризики для здоров'я сучасної людини пов'язані насамперед із нехтуванням основними засадами здорового способу життя. Принципи здорового харчування становлять його основу. Споживаючи щодня адекватну кількість калорій за рахунок збалансованого набору переважно здорових продуктів, можна значно зменшити ризик серцево-судинних захворювань, діабету та раку, тобто найбільш небезпечних захворювань для українців. Однією з умов збереження і поліпшення здоров'я є здоровий спосіб життя, формування якого становить основу первинної профілактики багатьох захворювань.

На сьогоднішній день стан здоров'я сучасної молоді викликає серйозно тривогу. Воно впливає на їх соціальну активність в різних сферах життєдіяльності, таких як освіта, робота, організація дозвілля та активного відпочинку, фізичний і культурний розвиток, працю і побут. Здоров'я це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя є одним з головних цінностей життя. Під благополуччя розуміється стан, коли гармонійно поєднуються соціальні, духовні, фізичні, інтелектуальні, психічні, і емоційні чинники.

Отже, слід: їсти частіше меншими порціями, не збільшуючи загальну калорійність їжі - 5 невеликих прийомів їжі замість 2-3 великих на день; споживати клітковину, що міститься в їжі, тобто 5 порцій фруктів і овочів на день, і збільшити щоденне споживання цільного зерна та/або бобових; збільшити споживання риби; зменшення споживання жирної та смаженої їжі; надавати перевагу м'ясу з низьким вмістом жиру; збільшити споживання води – 2 літри води на день, зменшуючи споживання кофеїну, алкоголю та напоїв з підвищеним вмістом цукру; вести здоровий спосіб життя, включно із регулярними фізичними вправами та відмовою від паління.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гвозд'ї С. П., Шапкіна Т. І. Рациональне та здорове харчування. Одеса: ОНУ, 2019.  
URL: [http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/27743/1/healthy\\_eating.pdf](http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/27743/1/healthy_eating.pdf)
2. Адамович І. В., Вовк К. В., Літвін О. І., Ніколенко Є. Я. та ін. Аналіз захворюваності хвороб органів травлення в студентській популяції та профілактичні заходи їх подолання. Актуальні проблеми сучасної медицини. 2018. Випуск 3 (63). С. 5-9
3. Довгань А. І., Овчарук О. В., Пужайчерда Л. М. Ми обираємо здорове харчування: навчально-методичний посібник. 2014.  
URL: <https://kristti.com.ua/wp-content/uploads/2020/04/Dovgan-A.I..pdf>
4. Церковна О., Барібина Л., Філенко Л. Аналіз структури захворюваності студентів різнопрофільних вишів для пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання. 2017.
5. Запольський А.К., Українець А.І. Екологія харчових продуктів: Вища школа, 2015. 423 с.
6. Управління Держпраці. Харчування та його вплив на здоров'я. 2020.  
URL: <https://oppb.com.ua/news/harchuvannya-ta-yogo-vplyv-na-zdorovya>

**Процишена Софія Василівна** – студентка групи МФКД-20Б, факультет менеджменту та інформаційної безпеки, Вінницький національний університет, Вінниця, e-mail: [protsyshena.05@gmail.com](mailto:protsyshena.05@gmail.com)

**Науковий керівник: Віштак Інна Вікторівна** – канд. техн. наук, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, , e-mail: [vishtakiv@vntu.edu.ua](mailto:vishtakiv@vntu.edu.ua)

**Protsyshena Sofia V.** - Faculty of Management and Information Security, Vinnytsia National University, Vinnytsia, email: [protsyshena.05@gmail.com](mailto:protsyshena.05@gmail.com)

**Supervisor: Vishtak Inna. V.** – Candidate of Engineering Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Department Safety of Life and Pedagogical Safety, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, email: [vishtakiv@vntu.edu.ua](mailto:vishtakiv@vntu.edu.ua)