

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки : тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів : [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) / [ред. кол.: В. М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2019. С. – 299-300.

УДК 378.17 (043.2)

Гринечко А.Я.

Національний авіаційний університет, Київ

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Їжа є базовою з потреб людства для існування. В минулому люди займались накопиченням їжі через її постійну нестачу, на даний час такої проблеми немає, але виникла інша надлишок їжі в організмі, неправильність її споживання. Причиною тому є, відкриття закладів швидкого харчування які дозволяють нам швидко і дешево наситити наш організм, завантажений графік роботи при якому на це просто не вистачає часу, також багато хто вважає що це не смачно. Ми всі хочемо мати здорове і красиве тіло, хороше самопочуття відчувати легкість в організмі. Не задумуючись над тим яку шкоду приносимо організму, споживаючи їжу яка його засмічує, пришвидшує процес старіння і навіть через яку в нас виникають нові хвороби. Якщо ми не хочемо, це все відчутти на собі починаємо працювати над своїм раціоном і правильно харчуватись.

Здорове харчування це – харчування яке забезпечує життєдіяльність людини, нормальний розвиток, зміцнює здоров'я і є профілактикою захворювань. Основною його метою є забезпечення організм поживними речовинами. Основне його завдання підтримання здоров'я людини, а саме підтримання правильної роботи травної і видільної системи, мікрофлори кишечника, рівня цукру в крові гормонального фону, нормальної ваги.

Забезпечення необхідної кількості калорій для активної життєдіяльності. Задоволення потреб організму у вітамінах, мінералах та мікроелементах. Вживати різноманітну їжу з усіх груп продуктів щодня. Збалансована дієта не передбачає нестач, або надлишок будь-яких поживних речовин, зниження або збільшення ваги. Достатня кількість речовин для підтримання організму. Основною складовою нашого харчування є вуглеводи білки жири та інші мікроелементи. Вуглеводи основна складова нашого раціону, далі йдуть білки їх потрібно менше і жири ще менше.

Також важливо не забувати про клітковину (овочі, фрукти, хліб, зернові продукти крупи). Частіше вживати фрукти, овочі, цільні зерна, горіхи, бобові в своєму денному раціоні. Саме з цієї їжі отримувати 55-65% всієї енергії. Слід обмежити вживання простих вуглеводів, цукру, червоного м'яса. Скоротіть отримання енергії в жирах особливо насичених, а продукти з транс жирами бажано взагалі виключити з свого харчування. Намагатися більшою мірою забезпечити себе вітамінами, антиоксидантами і фолієвою кислотою. Звести до нуля вживання алкоголю і куріння.

При дотриманні режиму харчування правильно засвоюється їжа. Підчас прийому їжі в організмі виробляється ферменти і виникає природне відчуття голоду. Регулярно харчуючись виробляємо біоритм, який забезпечує повніше перетворення і засвоєння їжі. Запустіть свій шлунок перед прийомом їжі, помірні фізичні навантаження перед прийомом їжі дозволяють підвищити обмінні процеси в організмі.

При відчутті голоду можливий перекус, це означає, що їжа пройшла всі етапи засвоєння і якщо до наступного прийому ще довго можна дозволити собі невеличкий перекус. Ретельне пережовування сприяє пробудженню шлунку і повідомлення про надходження їжі зменшуючи навантаження на наш організм. Їсти також важливо без поспіху не навантажуючи свій шлунок. Дотримуючись правильного поєднання продуктів можна уникнути розладів шлунку.

Важливою умовою здорового харчування є вживання води яка очищує середовище. Слід організувати розвантажувальні дні з метою покращення подальшого функціонування організму і його відпочинку. Їжа має красиво виглядати смачно пахнути., щоб ваш організм отримував задоволення від того що ви споживаєте.

Фізична культура несе також вплив на загальний стан організму. Займаючись спортом людина поліпшує обмін речовин в своєму організмі поліпшуючи процес метаболізму. Займаючись регулярно спортом в організмі збільшується кількість еритроцитів та рівень лімфовузлів, покращуються імунітет.

Споживаючи здорову їжу в достатній кількості людина завжди будите почуватимуся добре, а завдяки здоровому харчуванню швидше оновлюється організм і стає молодшим. Важливо пам'ятати, щоб добре себе почувати не засмічуйте свій організм і результат не заставить на себе чекати.

*Науковий керівник: Орленко Н.А.,
канд. пед. наук, доцент*