

## ПРОБЛЕМИ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

*Баркова І.М., ст.викладач (Україна), ХНУРЕ;*

*Сабахья Іман, студент (Марокко), ХНУРЕ*

e-mail: d\_ns@nure.ua

This work is devoted to modern concepts of a healthy lifestyle, in particular, the problems of balanced nutrition. The urgency of the nutrition problem is associated with the fact that many nutritional disorders have an adverse effect on the human body, increasing the risk of developing major socially significant diseases

Правильне збалансоване харчування – це харчування, яке забезпечує ріст, нормальну життєдіяльність і розвиток людини. Правильне харчування необхідне в будь-якому віці. Це пов'язано з тим, що основою життєдіяльності людського організму є постійний обмін речовин між середовищем і організмом. Організм підтримує стан стійкої рівноваги всіх його органів і систем з навколишнім середовищем, регулярно споживаючи певну кількість білків, жирів, вуглеводів, води, мінеральних солей.

Актуальність проблеми харчування пов'язана з тим, що багато порушень харчування чинять несприятливий вплив на організм людини, що збільшує ризик розвитку основних соціально-значущих захворювань. З неправильним харчуванням пов'язують щонайменше 50% випадків серцево-судинних захворювань, приблизно 40% випадків раку легенів, ободової та прямої кишки, нирок, передміхурової залози, сечового міхура в чоловіків і приблизно 60% випадків раку молочної залози, матки, нирок, кишківника в жінок. Крім того, результатом неправильного харчування є ожиріння і високий ризик розвитку на цьому тлі цукрового діабету 2 типу. За даними статистики, він трапляється у 35%-50% осіб із підвищеною масою тіла.

Харчування сучасної людини, як, загалом, і все в нашому житті, зазнало суттєвих змін. По-перше, змінився темп життя. На нормальний прийом їжі часто просто не вистачає часу. І в результаті, харчовий раціон будується із суцільних перекусів і перехоплень, набігу або в перервах між терміновими справами. По-друге, з'являються нові технології та нові продукти харчування, деякі з яких просто шкідливі, інші небажані, треті можна вживати із застереженням.

Якщо ви серйозно вирішили зайнятися своїм здоров'ям і зміцнити імунітет, основою вашого раціону мають стати улюблені продукти корисних мікроорганізмів, що живуть у нашому кишечнику. Корисні всі овочі - вони багаті клітковиною, вітамінами, мінералами, містять пектини,

корисні гречка, просо, овес, пшениця, бездріжджовий житній і висівковий хліб. У них особливо великий вміст вітамінів групи В і клітковини. Кисломолочні продукти підтримують здорові бактерії та сприяють їхньому розмноженню. Картоплю корисніше запікати. За такого способу приготування крохмаль відмінно перетравлюється і не бродить, зберігається весь запас калію, який стимулює перистальтику кишківника і незамінний для роботи серця.

Не забувайте про ягоди і фрукти – в них міститься велика кількість ферментів для перетравлення їжі, органічних кислот, пігментів, вітамінів і мінералів. Корисні овочеві салати з рослинною олією і лимонним соком, які, крім усього іншого, мають чудовий жовчогінний ефект, а жовч, своєю чергою, є натуральним кишковим антибіотиком. Дуже корисні насіння соняшнику і гарбуза, волоські, кеш'ю та інші горіхи. Не забувайте також про рибу, морепродукти та риб'ячий жир, які є важливим джерелом поліненасичених жирних кислот і йоду, підтримують імунітет і запобігають розвитку атеросклерозу.

Завдяки такому харчуванню ви значно поліпшите стан імунної системи вашого організму, подаруєте своїй шкірі молодість і свіжість, а фігурі стрункість і красу. Наявність великої кількості клітковини в їжі дасть змогу кишківнику вчасно видаляти всі продукти розпаду та сприятиме розмноженню нормальної мікрофлори, що дуже важливо для збереження здоров'я й зміцнення імунітету, адже приблизно 80% лімфоїдної тканини, яка бере участь у формуванні імунітету людини, міститься в кишківнику.

Ідеальне збалансоване харчування – це насамперед харчування окремої людини відповідно до її віку, конституції, генетичної схильності. Основна ідея, що стосується збалансованого харчування, полягає в тому, щоб забезпечити найкращий прояв усіх можливостей організму та його оптимальне функціонування.

### **Література:**

1. Інтернет-сторінки <http://minzdravrm.ru/сбаланс-питание-актуально/>
2. Інтернет сторінки <http://alenaogotkova.com/blog/?id=pf1f0k15>
3. Губанихіна, О. В. Правильне харчування як чинник збереження здоров'я людини / Молодий вчений. – 2017. № 50 (184). – С.119-121.
4. Гуров В. А. Здоровий спосіб життя: наукові уявлення та реальна ситуація // Валеологія. – 2006. № 1. – С.53.