

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ

Баличева Н. В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Анотація. Стаття присвячена принципам раціонального харчування, які нині є невід'ємною частиною здорового способу життя. Дотримуючись їх, ми зможемо попередити велику кількість захворювань, у тому числі пов'язаних із нераціональним, у деяких випадках навіть надлишковим харчуванням. Основну увагу в роботі було акцентовано на дотримання принципів раціонального харчування та їх впливу на здоров'я людини.

Ключові слова: здоров'я, раціональне харчування, надлишкове харчування.

У наш час набуло актуальності питання здорового способу життя. Здоров'я завжди вважалося найвищою цінністю, яка є необхідною основою для активного, творчого та щасливого життя людини.

В усі часи для підтримки свого здоров'я люди старанно стежили за своїм раціоном харчування, адже саме від цього залежали їх основні життєві функції та працездатність.

У їжі містяться всі необхідні для особистості поживні елементи - це білки, жири, вуглеводи або різні мінеральні речовини та вітаміни. Кожен з цих складових відіграє особливу роль у правильній та безперервній роботі молодого організму. Але, на жаль, нині не існує такого продукту, який міг би містити відразу всі корисні речовини, тому тільки різноманітна їжа допоможе зміцнити здоров'я самої людини [1].

За останні роки вчені різних країн світу відкрили безпосередньо вплив їжі не тільки на стан молодого покоління, а й на їх настрій. Так, дефіцит ніацину (вітамін, що має вирішальне значення для здоров'я серця та оптимального кровообігу) у харчуванні викликає депресивний стан, те саме відбувається при харчових алергіях, низькому вмісті цукру в крові, слабкій роботі щитовидної залози (часто це трапляється через нестачу йоду). [2].

Харчування забезпечує молодий організм енергією, необхідною для процесів життєдіяльності. Відновлення клітин і тканин в організмі відбувається за рахунок надходження з їжею речовин - білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Крім того, їжа джерело утворення ферментів, гормонів та інших регуляторів обміну речовин в організмі. Правильне харчування, з урахуванням умов життя, праці, побуту забезпечує сталість внутрішнього середовища організму молоді, діяльність різних органів і систем, гармонійний розвиток, успішне навчання, високу працездатність [3].

Раціональне харчування передбачає з усіма урахуваннями фізіологічної потреби організму особистості задоволення у всіх харчових речовинах та енергії [1]. Тому, раціональне харчування забезпечує нормальну життєдіяльність організму, стійкість до несприятливих факторів навколишнього середовища, максимальну тривалість активного життя.

Рекомендовані величини потреби людини в харчових речовинах та енергії визначені для всіх груп працездатного населення залежно від інтенсивності праці, статі та віку. Встановлено також середню потребу в харчових речовинах для молоді та людей похилого віку, а також для груп дитячого населення, вагітних жінок та матерів-годувальниць. Неправильне харчування згубно впливає на захисні функції нашого організму, знижуючи його працездатність, порушуючи процеси обміну речовин, сприяє виникненню багатьох захворювань, оскільки ослаблений організм дуже вразливий.

Наприклад, надмірне харчування або переїдання особливо у поєднанні з нервово-психічною напругою, малорухливий спосіб життя, вживання

алкогольних напоїв та куріння може призвести до виникнення багатьох захворювань.

Отже, можна стверджувати, що повноцінне харчування є важливою умовою для збереження здоров'я та високої працездатності молодого покоління та дорослих, а для дітей ще й необхідна умова зростання та розвитку.

Повсякденний контроль свого раціону допоможе виявити помилки, які робить кожен із нас, коли намагається скласти меню страв на добу. Існує велика кількість програм для сучасних гаджетів, разом із якими можливо відслідковувати повноту свого раціону та аналізувати, яких вітамінів та мікроелементів не вистачає молодому організму.

Дотримуючись раціонального харчування, режиму праці та відпочинку, фізичної активності та загартовування, особистої гігієни, відсутності шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюнокуріння), маючи позитивні емоції, інтелектуальний розвиток, самоконтроль за станом свого здоров'я, можна помітити покращення свого фізичного стану, загального стану здоров'я, здоров'я волосся, шкіри, нігтів. Також можна виявити приплив сил для нових відкриттів і звершень, які допоможуть ще краще пізнати свій організм.

Отже, спосіб життя має найбільший вплив на стан здоров'я, а здоровий спосіб життя, в свою чергу, закладає фундамент гарного самопочуття, зміцнює захисні сили організму та розкриває його потенційні можливості.

Список літератури

1. Міхієнко О. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування. Суми : Університетська книга, 2005. 189 с.

2. <https://sayyes.com.ua/ua/osnovnye-nauchno-obosnovannye-poleznye-svoystva-niatsina/>

3. <https://www.school304.com.ua/?page=283>