

Електронне наукове фахове видання "Ефективна економіка" включено до переліку наукових фахових видань України з питань економіки

**Ефективна ЕКОНОМІКА**

Дніпропетровський державний аграрно-економічний університет



№ 11, 2011 [Назад](#) [Головна](#)

УДК 338.439.542:613.2

*В. К. Береговий,*  
кандидат економічних наук,  
доцент, Національний університет біоресурсів і природокористування України

## ОСНОВИ НАУКОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

*Люди погані живуть для того, щоб їсти і пити,  
люди добродесні їдять і п'ють для того, щоб жити.*  
(Сократ)

*Розкриваються основи наукової організації здорового харчування. Висвітлено організацію раціонального харчування населення в США.*

*The publication details of the scientific basis of healthy eating. It covers the organization of nutrition of the population in the U.S.*

### Вступ

Їжа, яку ми вживаємо є джерелом енергії, яку організм витрачає у процесі своєї життєдіяльності. Саме вона дозволяє нашим клітинам і тканинам оновлюватися. І чим більш здорове харчування ви собі забезпечуєте, тим швидше оновлюється ваш організм і тим він стає молодшим. Здорове харчування – це здорове життя і молодість. Ось чому здорове харчування є таким важливим для кожної людини!

Незважаючи на покращення умов життя людини внаслідок розвитку цивілізації (скорочення частки важкої фізичної праці у зв'язку з автоматизацією і комп'ютеризацією), рівень здоров'я населення все-таки не покращується. Можна виділити основні причини цього явища: дієтичні та побутові деформації способу життя людини; екологічні та соціальні фактори; шкідливі звички, в т.ч. алкоголізм, куріння, наркоманія.[1].

Загальновідомий факт: рівень здоров'я людини на 50 % залежить від умов та способу життя, на 20 % - від генетичних факторів, ще на 20 % – від екології навколишнього середовища і тільки на 10 % – від медицини. Сучасна медицина зі своїм арсеналом у 12 тисяч медикаментів виявляється в багатьох випадках безсилою перед 10 тисячами захворювань, зареєстрованих у міжнародній класифікації. За даними ВООЗ, у той же час смертність від застосування медикаментів вийшла на друге місце в світі. Фахівці з раціонального харчування стверджують, що 80 % нашого здоров'я, пов'язаного із способом життя, напряму залежить від здорового харчування, яке полягає у встановленні гармонії між продуктами харчування і гомеостазом організму людини. При цьому треба враховувати вік, стать, наявність хронічних захворювань та інші критерії.

### Аналіз останніх досліджень

В Україні багато науковців досліджують проблему здорового харчування це: Гойчук А., Власов В., Денисенко Л., Смірнова І., Передерій В., Григоров Ю, та інші.

Але до цього часу не запропонована наша піраміда здорового харчування, як основа пропаганди раціонального харчування річ в тому,що піраміда легко сприймається населенням, як щось величне і значиме.

### Мета

Показати шляхи організації здорового харчування для людини. Розкрити досвід уряду США у питаннях організації раціонального харчування свого населення. Дати повід до вивчення та втілення цього позитивного досвіду в нашій державі.

### Виклад основного матеріалу.

1992 р. у США було розроблено модель «Піраміди Харчування». Відтоді багато країн світу запозичили її. Наведені далі рекомендації допоможуть дотримуватися здорового харчування.

У основі піраміди повсякденного харчування — їжа, багата на складні вуглеводи, в основному крохмаль. Це — хліб, крупи, макаронні вироби. Вище лежить "поверх" з овочами (сюди входить і картопля, багата на крохмаль) і фруктами. Ще вище — молочні продукти, м'ясо, риба, птиця, яйця, горіхи й бобові. Завершує піраміду невелика "верхівка" з жирами, маслами й солодошами. Їх треба зовсім небагато.

Правда, і тоді, в 1992 році, дієтологи знали, що деякі типи жирів необхідні для здоров'я й скорочують ризик захворювань серця. Потім виявилось, що користь значної кількості їжі із вмістом складних вуглеводів сумнівна. Пропагуючи ці продукти і знижуючи кількість жирів, піраміда вводила користувачів в оману. Хоча спочатку класичну піраміду правильного харчування й здорового способу життя схвалили лікарі і пацієнти, її уважали найбільше раціональною моделлю при складанні меню. Але, як й багато хто теоретичні моделі, піраміда не витримала зіткнення з реальністю. Через кілька років після масового поширення принципів піраміди американські вчені провели дослідження, яке виявило досить жалюгідну картину: пацієнти, що використали правила цієї піраміди, масово страждають ожирінням!



Рис. 1. Піраміда здорового харчування США 1992 р.

У США проблема зайвої ваги признана однією із важливіших. Про неї відкрито заявляють з екранів телевізорів і сторінок журналів. Американці катастрофічно повніють, причому і дорослі, і діти. За даними американської Асоціації людей, які потерпають від ожиріння, цією недугою, вражені 70 млн жителів США. У 2003 році американський уряд на боротьбу з ожирінням витратив 75 млрд доларів.

Тому Міністерство сільського господарства вирішило переглянути існуючу піраміду харчування. Ця робота протривала до 2004 року. Приведемо основні контури перебудованої піраміди харчування.

Жири, як відомо зі шкільного курсу хімії, це — тригліцериди жирних кислот. Вони можуть не мати у своїй молекулі подвійних зв'язків — такі кислоти й жири називаються насиченими або граничними — або мати подвійні зв'язки — це неграничні, або ненасичені, жири. Якщо подвійних зв'язків у молекулі жиру багато (до 5—6), то їх називають поліненасиченими. Насичені жирні кислоти властиві тваринним жирам, ненасичені — рослинним маслам і рибацькому жиру. З 1960-х років відомо, що насичені жири підвищують рівень холестерину в крові, і в підсумку холестеринові відкладення засмічують просвіт артерій, заважаючи кровопостачанню м'язів серця. Але незабаром з'ясувалося, що поліненасичені жири, навпаки, сприяють зниженню рівня холестерину.

Думка про те, що будь-який жир шкідливий, склалася на основі статистичних даних: у багатих західних країнах, де населення споживає багато жирів, багато й серцево-судинних захворювань. Але цей зв'язок характерний тільки для насичених жирів м'яса й молока. Там, де населення споживає багато жирів, але це або мононенасичені рослинні олії, або поліненасичений рибацький жир, хвороби серця виникають порівняно рідко. Так, жири дають 40 % калорійності щоденного раціону жителів Криту, але які це жири? Це оливкова олія й жирна риба. Тому з 10 000 чоловік за 10 років там зверталися до лікаря із приводу хвороби серця 200 чол. А на сході Фінляндії, де частка жирів у раціоні 38 %, за той же строк з'являється 3000 хворих. Правда, такі порівняння можуть вводити в оману: між жителями Фінів і критян є й багато інших розходжень. Американські дієтологи вирішили, що пояснити широкій публіці різницю між насиченими й ненасиченими жирами буде занадто складно. І краще звернутися до населення із закликом: поменше будь-яких жирів, вони шкідливі! Але втрату калорійності треба було чимось заповнити. На другому місці за калорійністю після жирів є вуглеводи. От так з'явилася широка вуглеводна основа піраміди. До речі, чималу роль мала в такій пропаганді харчова промисловість (наприклад, виробники маргарину намагалися витиснути з ринку вершкове масло).

Тим часом виявилось, що холестерин теж буває двох сортів — "поганий" і "гарний". У крові холестерин пов'язаний з білком, утворюючи ліпопротеїн (у буквальному перекладі — жиробілок). Ліпопротеїн з низької щільності шкідливий для судин, високої — корисний. Заміна "жирних" калорій на "вуглеводні" призводить до підвищення рівня шкідливого ліпопротеїну й падіння рівня корисного. До того ж, крохмаль при перетравленні швидко перетворюється на глюкозу, що надходить у кров і викликає викид інсуліну. Цей гормон направляє глюкозу в печінку й м'язи, від чого вміст цукру в крові різко знижується, що відчувається як голод. Такі часто повторювані перегами не тільки стимулюють подальше поглинання вуглеводів, але й можуть сприяти до діабету. Порція вареної картоплі підвищує рівень глюкози в крові сильніше, ніж рівнозначна по калорійності порція звичайного цукру. Справа в тому, що молекула крохмалю складається з безлічі однакових молекул глюкози й швидко на них розпадається. А молекула цукру складається з однієї молекули глюкози, що може відразу йти в кров, і молекули фруктози, що ще повинна бути перетворена на глюкозу. Тобто крохмаль засвоюється швидше цукру. З огляду на всі ці й багато інших деталей, учені підготували проект нової харчової піраміди, що, втім, ще буде мати певні уточнення.

У нову піраміду уведене широка основа, що не має до раціону прямого відношення: щоденні фізичні вправи й спостереження за вагою. Пропонується одержувати більшу частку калорій з рослинних олій і цільнозернових продуктів (хліб з неочищених зерен, вівсянка, не шліфований рис). Побільше овочів і фруктів. Горіхи й бобові ("земляний горіх" арахіс — належить до бобових) теж повинні посідати не останнє місце. Разом з рибою, птицею і яйцями вони відносяться до корисних джерел білку. Але молочні продукти рекомендують обмежити: молоко, тим більше коров'яче, призначено природою не для дорослих особин виду *Homo sapiens*, а для телят. За деяким даними, воно сприяє раку яєчників у жінок і простати — у чоловіків. Молоко можна замінити таблетками кальцію. До мінімально споживаних продуктів віднесені м'ясо, вершкове масло, очищені зернові продукти (білий хліб, очищений рис і макаронні вироби), а також картопля. За високий вміст крохмалю вона виведена з овочів і перенесений на саму верхівку піраміди. Збоку піраміди, як сфінкс біля єгипетських пірамід, прибудовані полівітаміни й алкоголь. Полівітамінні добавки потрібні більшості з нас. З алкоголем складніше. Зовсім від нього відмовитися явно корисніше, ніж пити занадто багато. Але багато досліджень показують користь помірному споживанню алкоголю (у будь-якій формі — віно, пиво або міцні напої) для серця й судин (рис. 2).



Рис. 2. Нова піраміда харчування, запропонована американськими вченими.

Уже є перші дані про здоров'я людей, які харчуються за правилами нової піраміди: за допомогою великого масиву довгострокових даних по харчуванню й здоров'ю вибрали понад сто тисяч американців, харчування яких було найбільше близьке до нових ідей дієтологів. Виявилось, що такий раціон знижує в жінок ризик серцево-судинних захворювань на 30 %, у чоловіків — на 40. Імовірність розвитку раку, щоправда, не знизилася.

Основою харчової піраміди в американській моделі служить принцип «25-50-25», що показує співвідношення білків/вуглеводів/жирів у повсякденному

раціоні.

Поява цього принципу пов'язане з тим, що рослинні й тваринні продукти досить відрізняються один від одного по складу й харчовій цінності, тому раціон харчування по можливості повинен бути як можна різноманітніше.

Відповідно до принципу піраміди всі продукти діляться на шість груп, які розміщені на чотирьох рівнях. Чим вище рівень, тим менше повинне бути споживання продуктів цієї групи

Нова "піраміда суспільного здоров'я" здатна перебороти нездорові звички харчування простих американців, вважає доктор Волтер Уїллетт (Walter Willett) з Гарвардської школи суспільного здоров'я. Колишня "харчова піраміда", розроблена в 1992 році фахівцями з Міністерства сільського господарства США, ґрунтувалася на рекомендації про безумовну шкоду насичених жирів. Протягом десяти років американцям пропонувалося обмежувати продукти, що містять насичені жири: масла, солодоші; але при цьому пропонували не обмежувати борошняні продукти. У результаті вчені спровокували захоплення американців різного роду знежиреними, але калорійними продуктами, які не тільки відкладаються у вигляді жиру, але й можуть сприяти розвитку цукрового діабету й захворювань серця. Основною відмінністю схеми Уїллетта є індивідуальний підхід до різних джерел жирів і вуглеводів. Якщо стара піраміда припускає, що всі жири в "погані", а всі вуглеводи "гарні", Уїллетт розділяє продукти на джерела "поганих" і "гарних" жирів і "поганих" і "гарних" вуглеводів. І ця відмінність є дуже важливою. Відомо, наприклад, що оливкова олія або риба, які є основними джерелами жирів у класичній середземноморській дієті, є важливими джерелами поліненасичених жирних кислот, корисних для здоров'я серця й судин. У той же час вуглеводи, які легко засвоюються (тобто й картопля, і рис, на думку Уїллетта), можуть принести чимало шкоди. Звичайно, ідеї Уїллетта не підтримуються всіма. Багато експертів просто не можуть прийняти думку про те, що, наприклад, білий рис, що є основою раціону багатьох мільйонів людей у світі й забезпечує їм прекрасне здоров'я, потрібно практично виключити з раціону. Оливкова олія, яку пропагує Уїллетт, є дуже калорійною не може бути рекомендоване у великій кількості.

Нова піраміда харчування, розроблена американськими дієтологами, допоможе кожному, хто має бажання, розрахувати кількість калорій залежно від віку, статі й фізичної активності. Піраміди завжди розбухували увагу людини. Хтось вважає їх провідниками космічної енергії й використовує для зцілення й медитації. Історики б'ються над розгадкою таємниці єгипетських поховань. Фізики й хіміки експериментують із різними речовинами й матеріалами, поміщаючи їх усередину пірамідальних конструкцій. Є думка, що під пірамідою знижується вологість повітря, гальмується корозія металів, зупиняється ріст цвілі. Ці корисні властивості поширюються й на продукти: усередині піраміди продукти довше зберігаються.

Усім відоме явище піраміди харчування. Азіатська харчова піраміда, середземноморська, латиноамериканська, вегетаріанська, дитяча... Продукти поділені на шість груп, кожна з яких займає один з горизонтальних шарів піраміди. Нижні, широкі шари відведені більше корисним продуктам – злаковим, овочам і фруктам. Верхня, найвузжча частина – жири.

Але немає межі досконалості. Фахівці Міністерства сільського господарства США розробили піраміду здорового харчування MyPyramid, що в 2007 році остаточно набула статусу державної програми. Поки в Україні власної подібної програми не розроблено, ми цілком можемо скористатися заокеанським досвідом. Тим більше що нова піраміда відрізняється індивідуальним підходом до питань харчування (рис. 3).



Рис. 3. Остаточна піраміда харчування США.

Остаточна піраміда поділена не на горизонтальні шари, а на сегменти. Примальовані збоку сходи із чоловічком, що піднімається по них, символізують необхідність фізичних вправ, без яких будь-який навіть самий правильний режим харчування втрачає свою ефективність. Дві інші наполегливі рекомендації розроблювачів – дотримуватися принципу помірності в їжі й прагнути до збалансованості свого раціону. Все це втілено у двох таблицях. Перша дозволяє визначити приблизну денну норму калорій залежно від вашого способу життя й віку. Друга більш детально свідчить, як ці калорії розподіляються між основними групами продуктів (табл. 1).

Необхідно дати деякі пояснення до даних таблиць:

*Зернові* – основне джерело вуглеводів, які служать паливом для роботи організму. Зернові продукти підрозділяються на дві підгрупи – із цільного й очищеного зерна. Принаймні половина споживаних злакових має бути продуктами із цільного зерна. Цільне зерно сповільнює процес травлення, даючи більш довге відчуття ситості. Очищене зерно – це те, яке піддається помелу, у результаті якого з нього виводяться висівки і зародки, а разом з ними – клітковина, залізо й багато вітамінів групи В.

Таблиця 1.

Рекомендоване споживання продуктів на день

Жінки	19—30 років	Для людей, помірно фізично працєю менше 30 хв на день	2000 ккал	Для людей, зайнятих фізичною працею по 30—60 хв щодня	2000—2200 ккал
			понад 50 років		1800 ккал.
Чоловіки	19—30 років		1600 ккал.		1800—2200 ккал
	31—50 років		2400 ккал.		2600—3000 ккал
	понад 50 років		2200 ккал.		2400—3000 ккал
			2000 ккал.		2200—2800 ккал

Таблиця 2.

Розподіл калорій за видами продукція

Продукти	Калорійність							
	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000
Зернові, г	150	180	180	210	240	270	300	300
Овочі, скл.	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4

Фрукти, скл.	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5
Молоко, скл.	3	3	3	3	3	3	3	3
М'ясо, бобові, г	150	150	175	180	195	195	210	210
Олія, ч.л.	5	5	6	6	7	8	8	10
Вільні калорії	132	195	267	290	290	410	426	512

*Продукти із цільного зерна:* коричневий рис, гречка, булгур (крупа з неочищеної пшениці), вівсяне борошно, попкорн, готові до вживання пластівці до сніданку (пластівці із цільної пшениці, мюслі), ячмінь із цільного зерна, цільне кукурудзяне борошно, цільне жито, пшеничний хліб, крекери, макарони, булочки й рулети із цільного зернового борошна.

Вироби з очищеного зерна: білий і чорний хліб, кускус, локшина, спагеті, макарони, піта, сухі кренделики, посипані сіллю, кукурудзяні пластівці, білий рис.

*Овочі:* до цієї групи відносяться будь-які овочі або стовідсоткові овочеві соки. Більшість овочів містить невелику кількість жирів і калорій. У жодному з них немає холестерину жирності і калорійності, а також холестерину сприяють (соуси й приправи). Зате овочі – важливе джерело багатьох поживних речовин: калію, клітковини, фолатів (фолієвої кислоти), вітамінів А, Е, С (але смажених овочів, такі як картопля фри й смажена кільцями цибуля, необхідно вживати рідше). Залежно від вмісту поживних речовин овочі діляться на п'ять підгруп, присутність кожної з яких у вашому раціоні дуже важлива. До зелених овочів відносяться: капуста китайська, брокколи, салат-латук, салат ромен, шпинат. До жовтогарячих – гарбуз і морква. До підгрупи сухих бобів належать нут, квасоля, сочевиця, соєві боби, лущений горох, тофа. Картопля й горошок – це крохмалисті овочі. В «інші» увійшли найрізноманітніші овочі – артишоки, спаржа, пророщені боби, буряк, бросельська й білоголова капуста, огірки, баклажани, перець, гриби, цибуля, помідори й ін.

*Фрукти:* свіжі, консервовані, сушені фрукти й стовідсоткові фруктові соки. В них містяться важливі харчові й біологічно активні речовини. Харчування, побудоване на більшому споживанні овочів і фруктів порівняно з іншими продуктами, знижує ризик розвитку деяких хронічних захворювань. Одна чашка фруктової групи відповідає одній чашці фруктів, або одній чашці стовідсоткового фруктового соку, або 1/2 чашки сушених фруктів.

*Молочні продукти:* це основне джерело кальцію. Всі рідкі молочні продукти й багато продуктів, виготовлені з молока, вважаються частиною цієї групи. До цієї групи не відносяться продукти, виготовлені з молока, що містить малу кількість кальцію або не утримуючого кальцію, такі як вершковий сир, вершки й масло. Рекомендують вибирати знежирені продукти або продукти низької жирності. Одна чашка молока або йогурту, 45 г натурального або 60 г плавненого сиру можуть замінитися однією чашкою молочних продуктів.

*М'ясо й бобові:* до багатих на білки продуктів цієї групи, крім власне м'яса й бобових, відносяться також риба, яйця, горіхи й насіннячкові. Сухі бобові й горох входять як до складу цієї групи, так і групи овочів. Більшість продуктів з м'яса й птиці мають бути пісними або низької жирності.

А от риба, горіхи й насіннячкові містять корисні масла, так що рекомендується надавати перевагу саме їм. До того ж, насіння соняшнику, мигдаль, фундук і волоські горіхи – найбагатші джерела вітаміну Е в цій групі.

*Олії:* це жири, які при кімнатній температурі знаходяться в рідкому стані, наприклад рослинні олії. Більшість уживаних в їжу жирів повинні містити поліненасичені або мононенасичені жирні кислоти, тому що вони не підвищують рівень «шкідливого» холестерину в крові. Олії – основне джерело цих видів жирів, а також вітаміну Е. Але в них все-таки є калорії (близько 120 калорій на столову ложку), тому кількість споживаного масла потрібно обмежувати загальною кількістю споживаних калорій.

*Тверді жири* – це жири, що залишаються твердими при кімнатній температурі, зокрема, вершкове масло й жир, що додають в тісто. Тверді жири виробляються із продуктів тваринного походження, а також з рослинних олій у процесі так званої гідрогенізації. Деякі рослинні масла, включаючи кокосове й пальмо ядрове масло, мають високий вміст насичених жирів і в дієтичному харчуванні розглядаються як тверді жири. Відповідно зловживати ними не потрібно.

*Вільні калорії:* для підтримки фізичної активності й забезпечення організму енергією людині необхідно певна кількість калорій. Калорії можна поділити на основні й додаткові. Якщо порівняти раціон з бюджетом, то основні калорії – це щось подібне до витрат на оплату житла й харчування. А додаткові калорії – це всі витрати, пов'язані з розвагами й відпочинком. Сюди відносяться калорії, які споживаються у вигляді твердих жирів, доданого цукру й алкоголю, або коли збільшується кількість продуктів від кожної групи. Це – ваші «вільні калорії».

Кожна людина має деяку норму вільних калорій. Але багато хто відпрацьовує цю норму ще до обіднього часу. Більшість норм вільних калорій дуже невелика (від 100 до 300), особливо для людей, не зайнятих фізичною працею. І найчастіше їх можна повністю покрити продуктами, які вибираються в одній із груп, наприклад, жирним м'ясом, сирами, незбираним молоком, солодкими калорійними пиріжками або булочками.

Всі калорії в цукерках, содовій воді, алкогольних напоях, а також у твердих жирах — це вільні калорії. Кількість калорій в одній порції й відомості про харчову цінність наведені на улавок харчового продукту. Рекомендується порівнювати зазначений обсяг порції з фактично спожитою вами кількістю. Якщо ви з'їдаєте подвійну порцію, то ви споживаєте у два рази більше калорій.

*Фізична активність* – ключовий елемент, що є основою тривалого, здорового й щасливого життя. Вона сприяє зняттю стресу й створює відчуття задоволеності, допомагає підтримувати нормальну вагу й знижує ризик хронічних захворювань. З віком обмін речовин у людей уповільнюється, тому для підтримки правильного енергетичного обміну треба більше рухатися.

Харчова піраміда пропонує приблизний щоденний продуктової набір, нічого не нав'язуючи. Споживач сам вибирає «здорові» продукти. При цьому потрібно розуміти, що всі групи продуктів однаково важливі й, виходить, продукти з однієї категорії не можуть бути замінені на інші. Здорове харчування передбачає споживання всього, що наведено в піраміді. Так що зміни в національній програмі, прийняті в 2007 році, безумовно, правильні.

Практично будь-яка країна світу має свої харчові пристрасті, обумовлені як природно-кліматичними умовами, так і генетичними особливостями населення (на чому засновані різноманітні дієти по групах крові). Так, наприклад, у північних країнах традиційно поширені раціони харчування (у літературі їх часто називають дієтами), засновані на тваринних продуктах. Недоліком таких дієт можна вважати перевагу насичених жирів, що веде до високого рівня серцево-судинних захворювань.

На даний час дієтологи визнають, що лідерами є три дієти (або раціони харчування) – середземноморська, азіатська й вегетаріанська, хоча й жодна з них не дотримується всіх принципів правильного харчування. Найпоширенішою стає азіатська модель харчової піраміди. Однак мало хто знає, що єдиного стандарту азіатської піраміди просто не існує – у кожній країні Азії є свої харчові пристрасті. Так, наприклад, китайська кухня надає перевагу використанню оброблених а не сирих продуктів. Її особливістю є також велика кількість тваринних білків. У північній частині Китаю споживання пшениці не менше, ніж рису. Тому, коли говорять про переваги азіатської дієти, найчастіше мають на увазі великий вміст рослинних продуктів, причому споживання м'яса й птиці трохи обмежується.

Чомуся дуже широко поширена думка, що здорове харчування – це дороге задоволення, а тому доводиться задовольняти тим, що подешевше – хліб, крупи, макарони тощо.

Здорове харчування, пояснює лікар-дієтолог Людмила Денисенко, засноване на трьох непорушних принципах: різноманітності, збалансованості, помірності. Ці принципи постійні, незалежно від того, прагнете ви поправитися, схуднути або ж зберегти свою вагу [ 2 ].

**Різноманітність.** Харчування повинне складатися з різної їжі: пробуйте різні комбінації продуктів, що входять у кожен піраміди здорового харчування – горошина, фрукти, зернові, молочні продукти, м'ясо або риба, жири. Коли люди постійно їдять те саме, зрештою, ця їжа приїдається й починає здаватися несмачною (це так зване стомлення смакових рецепторів). Підтримуючи різноманітність, ви зможете уникнути монотонності, а їжа буде смачною і корисною.

**Збалансованість.** Це означає, що набір продуктів при кожному основному прийомі їжі (сніданок, обід, вечеря) повинен постачати нашому організму білки, жири, вуглеводи, воду й клітковину, а також вітаміни й мінеральні речовини в раціональному співвідношенні.

**Помірність** полягає в тому, щоб у кожному споживанні їжі було всього потроху, що допоможе не споживати енергії більше або менше, ніж її витрачається в процесі життєдіяльності.

Слід також дотримуватися дванадцяти принципів здорового харчування які рекомендовані Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Методика ВООЗ ґрунтується на масштабних дослідженнях і тривалих спостереженнях, які проводилися протягом багатьох років [3].

1. Здорова збалансована дієта ґрунтується на різноманітних продуктах переважно рослинного, а не тваринного походження.
2. Хліб, круп'яні й макаронні вироби, рис і картоплю треба споживати кілька разів у день, при кожному прийомі їжі.
3. Різноманітні овочі й фрукти потрібно вживати кілька разів у день (більш ніж 500 г). Перевага і продуктам місцевого виробництва.
4. Молоко й молочні продукти з низьким змістом жиру й солі (кефір, кисле молоко, сир, йогурт) необхідні в щоденному раціоні.
5. Заміните м'ясо й м'ясні продукти з високим змістом жиру на бобові, рибу, птицю, яйця або пісні сорти м'яса. Порції м'яса, риби або птиці повинні бути невеликими.
6. Обмежте споживання «видимого» жиру в кашах і на бутербродах, вибирайте низько жирові сорти м'яса-молочних продуктів.
7. Обмежте споживання цукру: солодощів, кондитерських виробів, десертів.
8. Загальне споживання солі, з врахуванням солі, що міститься в хлібі, консервованих і інших продуктах, не повинне перевищувати однієї чайної ложки (6 грамів) у день. Рекомендується використовувати йодовану сіль.
9. Ідеальна маса тіла повинна відповідати рекомендованам мемам. (Індекс маси тіла в межах 20—25. Розраховується по формулі Кетле:  $IMT = M(\text{кг}) : H^2(\text{м})$ , де М — маса, Н — ріст.). Варто підтримувати, принаймні, помірний рівень фізичної активності.
10. Не слід вживати більше двох порцій алкоголю на день (кожна порція містить 10 г).
11. Вибирайте різноманітні продукти (свіжі, заморожені, сушені), у першу чергу вирощені у вашій місцевості. Віддавайте перевагу готуванню продуктів на парі або в мікрохвильовій печі, шляхом відварювання, запікання. Уменшіть додавання жирів, масел, цукру в процесі готування їжі.
12. Дотримуйтеся внятково грудного вигодовування протягом перших шести місяців життя дитини. Грудне вигодовування може бути продовжене до двох років.

Нескладні, здавалося б, рекомендації. Проаналізуйте своє харчування. Якщо ви дотримуете 11—12 пунктів, то можна назвати ваше харчування здоровим;

8—10 пунктів говорять про те, що, можливо, ви завдаєте шкоди своєму здоров'ю;

5—8 - великий ризик серцево-судинних захворювань і проблем, пов'язаних із травними органами;

менше 5 - вам потрібно докорінно переглянути свою систему харчування. Інакше шкода, завдана здоров'ю, може призвести до скорочення тривалості вашого життя.

Підтримуйте свою масу тіла по формулі Кетле. Ідеальна маса тіла дорослої людини коливається в межах індексу маси тіла (ІМТ) від 20 до 25 кг/м<sup>2</sup> (рис. 4).

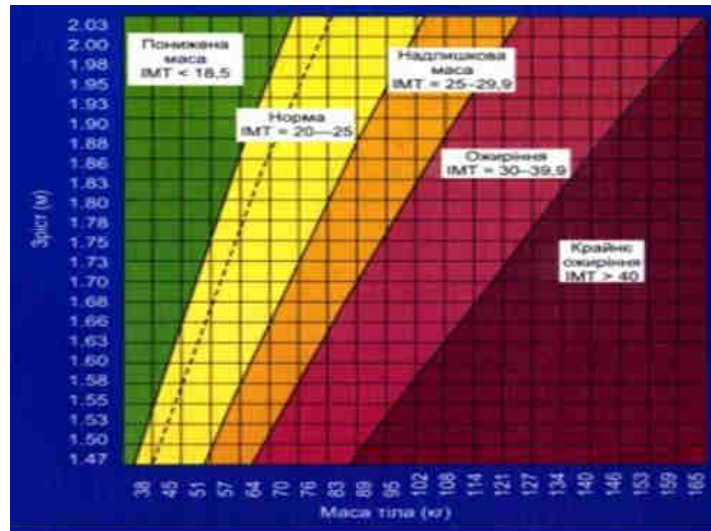


Рис. 4. Карта індексу маси тіла.

#### Висновки

1. Необхідно в Україні покращити пропаганду здорового харчування населення.
2. Державним органам і громадським організаціям слід посилити моніторинг за якістю продуктів харчування та організацією громадського харчування.
3. Установити чітку норму забезпечення населення України добовими к калоріями, урахувавши вік, навантаження на людину та інші дані, та забезпечення необхідними мікроелементами.

#### Література:

1. Принципи здорового харчування. Посібник для поліпшення якості роботи. - СІNDI, Україна. - К., 2001.- 29 с.
2. [Електронний варіант] Режим доступу: <http://vidomoati-ua.com/health/33743>
3. Дванадцять принципів здорового харчування ВООЗ. [Електронний варіант] Режим доступу: [http://pacient.org.ua /Pitanie/programma.html](http://pacient.org.ua/Pitanie/programma.html).

Стаття надійшла до редакції 02.11.2011 р.



ТОВ "ДКС Центр"