

чином, вчені ще раз підтвердили, що рівень фізичної активності прямо впливає на стан організму і його старіння.

Таким чином, довголіття людини чітко залежить від способу життя особистості, факторів довкілля та генотипу. Серед фізичних та хімічних мутагенів є канцерогени та тератогени, які спричиняють соматичні та генеративні мутації, наслідками яких є онкологічні і генетичні хвороби, які вкорочують тривалість життя. Важливим є вивчення поліморфізму генів, які кодують мультифакторіальні захворювання. Змінюючи умови зовнішнього середовища, можна запобігти розвитку спадкової схильності до патології та подовжити вік людини.

Список використаних джерел

1. Котляренко Л.Т. Вплив екологічних та генетичних факторів на довголіття людини / Л.Т. Котляренко, О.М. Ярема, Т.В. Бігуняк, І.М. Концевич // Довкілля і здоров'я: Матеріали науково-практичної конференції – Тернопіль, 27.04.2017-28.04.2017. – С. 186-187.
2. Бігуняк Т.В. Вплив фізичних і хімічних мутагенів на організм людини / Т.В. Бігуняк // Довкілля і здоров'я: Матеріали науково-практичної конференції – Тернопіль, 2013. – С. 14-15.
3. Бочков Н.П. Наследственные болезни : национальное руководство / под ред. Н.П. Бочкова, Е.К. Гинтера, В.П. Пузырева. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 936 с.
4. Василенко Н. Ю. Социальная геронтология. – Владивосток: изд. Дальневосточного университета, 2003.

Яценко Д.С., старший вчитель, методист, завідувач лабораторії науково-дослідного та навчально-методичного забезпечення дисциплін еколого-природничого спрямування, Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

Вислів «Здорове харчування» у нас часто асоціюється з дієтами. У цьому криється велика небезпека. Адже у гонитві за стрункою фігурою деякі дівчата, особливо підліткового віку виснажують свій організм жорсткими дієтами, не віддаючи собі звіт, що краса залежить від харчування. Результатом такого нездорового бажання виглядати як модель з глянцевого журналу, чи телеекрану може призвести до анорексії або переїдання.

Для людини здоров'я – одна з найбільших життєвих цінностей. Основою здорового і довгого життя є збалансоване помірне і різноманітне харчування, що забезпечує організм всіма необхідними речовинами.

Здорове харчування (здорова дієта, англ. healthy diet) — це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню його здоров'я та профілактиці захворювань. Дотримання правил здорового харчування в поєднанні з регулярними фізичними вправами скорочує ризик хронічних захворювань.

Сьогодні стає модним стає здорове харчування, ця мода прийшла до нас з Європи. За даними пошукової системи українці активно цікавляться в мережі пароварками, йогуртницями, різними фітнес-напрямами і методологіями правильного харчування. Екологічна обстановка в країні, зростання різних захворювання і дорожче лікування змушує українців дбайливіше ставитися до свого здоров'я. Згідно з показниками Держкомстату, щодня в умовах екологічного навантаження знаходиться понад 60% українських міст, 52,8% українців живуть в умовах істотного забруднення, а 7.6% - дуже сильного. Гіршою стає і якість води, через збільшення обсягів побутових і промислових відходів забруднюються і підземні води. Кількість сміття переважає 35 млн. тон, а площі сміттєзвалищ - 130 тис. га.

За останні 20 років на полицях українських магазинів з'явилося багато продуктів з різними добавками, які часом представляють загрозу для здоров'я, а речові ринки заповнює дешева синтетична продукція з Китаю, в сукупності це стає причиною алергічних реакцій, особливо у дітей. Лікарі стверджують, що дітей з алергіями приходить сьогодні більше ніж дорослих

За даними дослідження фармацевтичного холдингу STADA CIS, 48% опитаних українців здоровий спосіб життя вважають регулярні заняття спортом, і 41%- відсутність шкідливих звичок, і лише третім пунктом поставили здорове харчування. Сьогодні збільшилась кількість продуктів, що містять алергени, і викликають агресивну реакцію імунної системи.

Харчування, це єдине джерело речовин з якого будуються клітини організму людини, тому воно визначає стан здоров'я і тривалість життя.

Наш організм - це саморегулююча система, яка тонко реагує навіть на незначні зміни внутрішнього середовища, що виникає через нестачу або надлишок тих чи інших компонентів і частково компенсує їх нестачу з внутрішніх резервів.

Кожна група продуктів є унікальною по своєму складу і забезпечує організм певними речовинами. Тому використання різноманітних продуктів є одним з основних правил здорового харчування. При однотипному харчуванні організм не отримує всіх необхідних йому речовин і здоров'я людини починає руйнуватися. Це може проявлятися частими простудами, малокрів'ям, карієсом, підвищеною втомленістю і іншими хворобливими станами. Нормальна робота органів і система людського організму, а також хороший стан шкіри, волосся, нігтів і багато іншого залежить від повноцінного і здорового харчування.

Білки являють собою головний пластичний матеріал для росту і розвитку організму. Вони є структурними елементами всіх тканин, входять також до складу рідкого середовища організму. З цих речовин тіло виробляє еритроцити крові, гемоглобін, ферменти і гормони, які беруть активну участь у виробництві захисних факторів — антитіл. Здорове харчування передбачає, що в раціоні присутні як тваринні білки (м'ясо, риба, яйця, молоко), так і рослинні (бобові, картопля, насіння, горіхи, зернові та ін.) Згідно з фізіологічними нормами,

частина тваринних білків повинна складати 55% від загальної кількості споживаних білків.

Жири також важливі й несуть відповідальність за накопичення енергії, збереження тепла, захист від травм, обмін та створення потрібних гормонів, вітамінів та інших біоактивних речовин. Жири разом із білками й вуглеводами становлять основу пластичного матеріалу для побудови всіх клітин і тканин організму. Вони сприяють більш якісному використанню організмом білків, вітамінів і мінеральних речовин.

Слід зазначити, що транс-жири, які часто зустрічаються у стравах закладів швидкого харчування (фаст-фудах), є канцерогенами і можуть сприяти серцево-судинним захворюванням. Найкращим варіантом при здоровому харчуванні є ненасичені жири, зокрема оливкова олія. Остання, навпаки, зміцнює стінки артерій. Дієтологи рекомендують використовувати її замість маргарину, вершкового масла та інших олій, щоб знизити кількість калорій у своїй дієті й збагатити раціон корисними речовинами.

Вуглеводи — основне джерело енергії. Вони солодкуваті на смак, легко розчиняються у воді, швидко всмоктуються і легко засвоюються організмом. Використовуються для утворення глікогену, забезпечують енергією життєво важливі органи. Зі збільшенням інтенсивності й важкості фізичної праці зростає і потреба у вуглеводах. Середня норма вуглеводів в добовому раціоні становить близько 400 г для людей, які не займаються спортом. Для спортсменів це число більше. Для забезпечення здорового харчування рекомендується, щоб 64% вуглеводів надходили в організм у вигляді крохмалю (хліб, крупи, макаронні вироби), а 36% — у вигляді простих цукрів (сахароза, фруктоза, мед, пектинові речовини та ін.)

Вітаміни — незамінні складові раціону здорового харчування, які беруть участь у всіх біопроцесах організму. Якщо в організм надходить дуже мало вітамінів, це може негативно позначитися на здоров'ї, фізичному розвитку і сприяти обмінним порушенням та хронічним захворюванням.

Найбільш багаті джерела вітамінів — це, безумовно, овочі й фрукти. Останні є невіддільною складовою здорового харчування. Кожна здорова дієта включає багато овочів. Овочі та фрукти містять мало калорій і багато антиоксидантів. Готуйте грецькі вегетаріанські страви кілька разів кожного тижня. Багато співвітчизників, вважає, що здоровий спосіб життя це важко і дорого, але не всі корисні продукти дорогі – капуста, морква, каші, яблука- це не так дорого, це не питання грошей, а питання сили волі, завзяття, наполегливості, наявності бажання бути красивим і здоровим.

Крім цього важливо аби здорова їжа була різноманітною і корисною, тому слід дотримуватися і режиму харчування, а саме їсти кожні 3-4 години при 4-разовому харчуванні або кожні 2-3 години при 5-ти разовому харчуванні. Щодня слід випивати 1,5-2 л чистої води і бути фізично активними.

Для підтримки здорового апетиту та оптимальної секреції доцільним є 3–4 разове харчування з інтервалами між прийомами в 4–6 годин і за 2 години до

роботи, що пов'язане з тривалістю розщеплення і засвоєнням харчових речовин. Вечеряти рекомендується за 2–3 години до сну.

Їжа повинна розподілятися за прийомами відповідно до біоритмів людини, режиму і характеру трудової та іншої діяльності. До дітей і школярів потрібно підходити індивідуально. Для забезпечення здорового харчування їм рекомендується 4-х разовий прийом їжі: сніданок 25% всього добового раціону, 2-й сніданок 15%, обід — 35%, вечеря — 25%.

Харчові звички, що формуються у дитинстві, зберігаються і в дорослому віці. Достатня кількість поживних речовин і правильна культура споживання їжі не лише вбережуть дитину від численних хвороб, а й зроблять її бадьорішою і уважнішою. В рамках інформаційної кампанії “До школи” затверджені МОЗ України норми харчування дітей. Забезпечення харчуванням дітей в школах - це відповідальність органів місцевого самоврядування. Міністерство охорони здоров'я України розробляє норми, відповідно до яких місцева влада повинна забезпечити харчування учнів.

Згідно з нормами, 6-річним першокласникам для активного життя достатньо 1800 ккал на добу, а дітям 7-10 років - 2100. З 11 років добові потреби у для дітей різної статі відрізняються: хлопчикам та юнакам треба дещо більше енергії, аніж дівчаткам і дівчатам.

Добова потреба в енергії, білках, жирах та вуглеводах

Вікова група	Стать	Енергія	Білки, г		Жири, г	Вуглеводи, г
		ккал	загальна кількість	тваринні		
6 років (учні)	хлопчики та дівчатка	1800	60	43	58	260
7-10 років	хлопчики та дівчатка	2100	72	51	70	295
11-13 років	хлопчики	2400	84	62	84	327
11-13 років	дівчатка	2300	78	55	76	326
14-17 років	юнаки	2700	93	68	92	375
14-17 років	дівчата	2400	83	59	81	334

Добова потреба у мінеральних речовинах

Вікова група	Мінеральні речовини								
	Кальцій (мг)	Фосфор (мг)	Магній (мг)	Залізо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мкг)	Селен (мкг)	Фтор (мкг)	Мідь (мг)
6 років (учні)	800	800	150	12	10	100	30	2,0	1,5
7-10 років	1000	1000	170	12	10	120	30	2,5	1,5

11-13 років (хлопчики)	1200	1200	280	12	15	150	40	2,5	2,0
11-13 років (дівчатка)	1200	1200	270	15	12	150	45	2,5	1,5
14-17 років (юнаки)	1200	1200	400	12	15	150	50	2,5	2,5
14-17 років (дівчата)	1200	1200	300	18	13	150	50	2,5	2,0

Добова потреба у вітамінах

Вікова група	А (мкг PE)	Біотин (мкг)	Пантотенова кислота (мг)	Д (мг)	Е (мг TE)	К (мкг)	С (мг)	В1 (тіамін, мг)	В2 (рибо- флавін, мг)	РР (мг NE)	В6 (мг)	В12 (мкг)	Фолат (мг)
6 років (школярі)	500	15	3	10	8	25	55	0,9	1,1	13	1,1	1,2	200
7-10 років	500	20	3	5	10	30	60	1,0	1,2	15	1,2	1,4	200
11-13 років (хлопчики)	600	25	4	5	13	45	75	1,3	1,5	17	1,5	2,0	300
11-13 років (дівчатка)	600	25	4	5	10	45	70	1,1	1,3	15	1,3	2,0	300
14-17 років юнаки	600	40	4	5	15	65	80	1,5	1,8	20	1,8	2,0	400
14-17 років дівчата	600	40	4	5	13	55	75	1,2	1,5	17	1,5	2,0	400

Кожну дитину можна заохотити їсти здорову їжу і робити це із задоволенням. Біолог та наукова блогерка Дарії Прокопик, пропонує способи заохочення дітей до здорової їжі:

1. Привчайте дітей до різних смаків

Щоби звикнути до нових продуктів, дітям інколи потрібно скуштувати їх 7-12 разів. Не змушуйте дітей їсти овочі - зробіть так, щоб овочі завжди були доступними, і діти бачили, що ви самі це їсте.

Не “маскуйте” овочі в стравах - діти мають їсти корисні продукти свідомо.

2. Їжте разом та без телевізора

Діти, які харчуються разом зі своєю сім'єю, як правило, їдять більш здорову їжу. Вживання їжі перед телевізором сприяє вибору менш безпечних та корисних продуктів.

3. Встановіть регулярний режим харчування

Це стосується як сніданку, обіду та вечері, так і проміжних перекусів.

4. Не використовуйте їжу як нагороду чи покарання

Це не сприяє здоровим харчовим звичкам.

5. Слідкуйте, щоб дитина пила достатньо води

Кількість води, рекомендована для споживання дітям, залежить від багатьох факторів - рівня фізичної активності, температури повітря тощо. Головний орієнтир - почуття спраги у дитини. Водночас дітям слід нагадувати про пиття, тому що вони погано розрізняють сигнали тіла про спрагу.

Загальні рекомендації щодо питного режиму для дітей:

діти від 1-4 років від 2-4 склянок

діти 4-8 років: 5 склянок

діти 9 -13 років: 7-8 склянок

14 і більше: від 8 до 11 склянок.

Денну норму води дитина може отримати не тільки споживаючи воду, але і з харчових продуктів.

6. Обмежте їжу з великою кількістю калорій, жиру, цукру та солі й пропонуйте альтернативу

Альтернативними солодощами можуть стати свіжі та сухі фрукти, десерти на основі горіхів, сиру, несолодкі йогурти, узвари та смузі.

7. Будьте прикладом для своїх дітей

Якщо хочете заохотити дитину їсти здорову їжу, то і самі маєте харчуватись правильно.

Здорове харчування захищає від маси хвороб, зміцнює імунітет до деяких хвороботворних факторів, підтримує на стабільному рівні масу тіла. Іншими словами, дозволяє множити і примножувати здоров'я.

Список використаних джерел

1. 10 правил здорового харчування, яких варто дотримуватись кожному» <http://vsviti.com.ua/interesting/health/78838>
2. До школи: здорове харчування школярів» Міністерство охорони здоров'я України. <http://moz.gov.ua/article/health/do-shkoli-zdorove-harchuvannya-shkoljariv>
3. Здорове харчування - з чого почати?» <https://medfond.com/korysni-produkty-porady/zdorove-harchuvannya-z-chogo-pochati.html>
4. Правильне харчування: меню на кожен день для вашого здоров'я» https://24tv.ua/health/pravilne_harchuvannya_menyu_na_kozhen_den_dlya_zdorovya_n929318
5. Секрети здорового харчування наших дітей» . <https://kidsvisitor.com/uk/news/102-sekreti-zdorovogo-kharchuvannia-nashikh-ditei/>
6. Суть здорового харчування в одному реченні». <https://mizky.com/article/66/sut-zdorovoho-kharchuvannya-v-odnomu-rechenni>