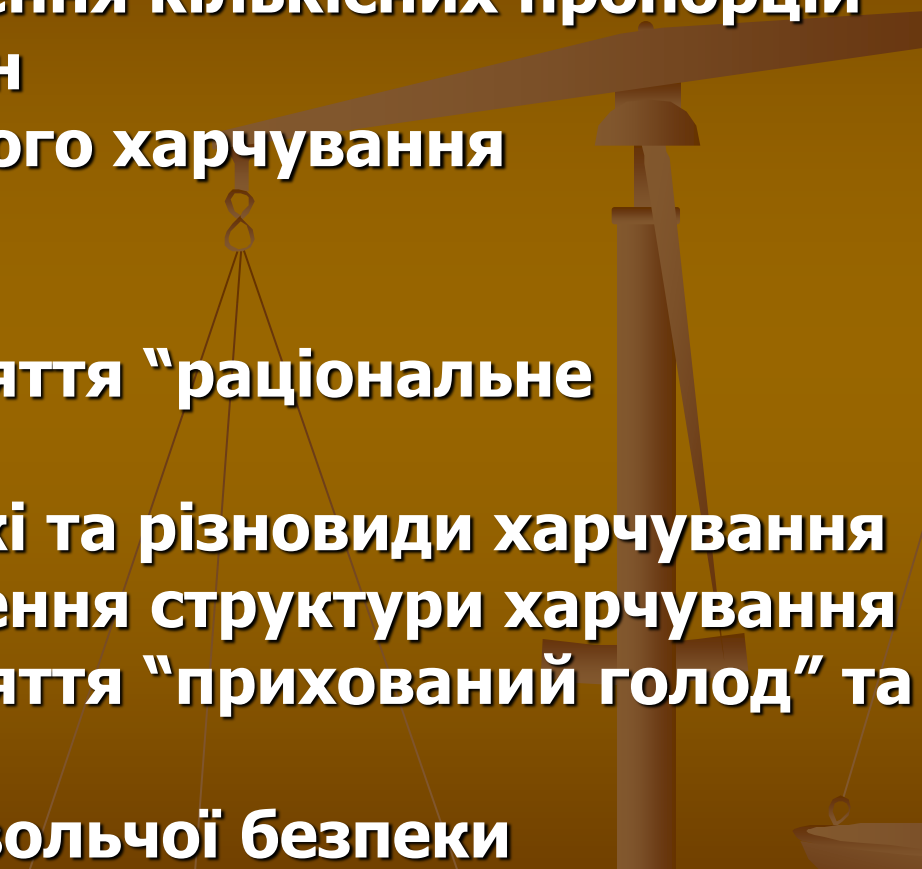


Теоретичні основи раціонального харчування

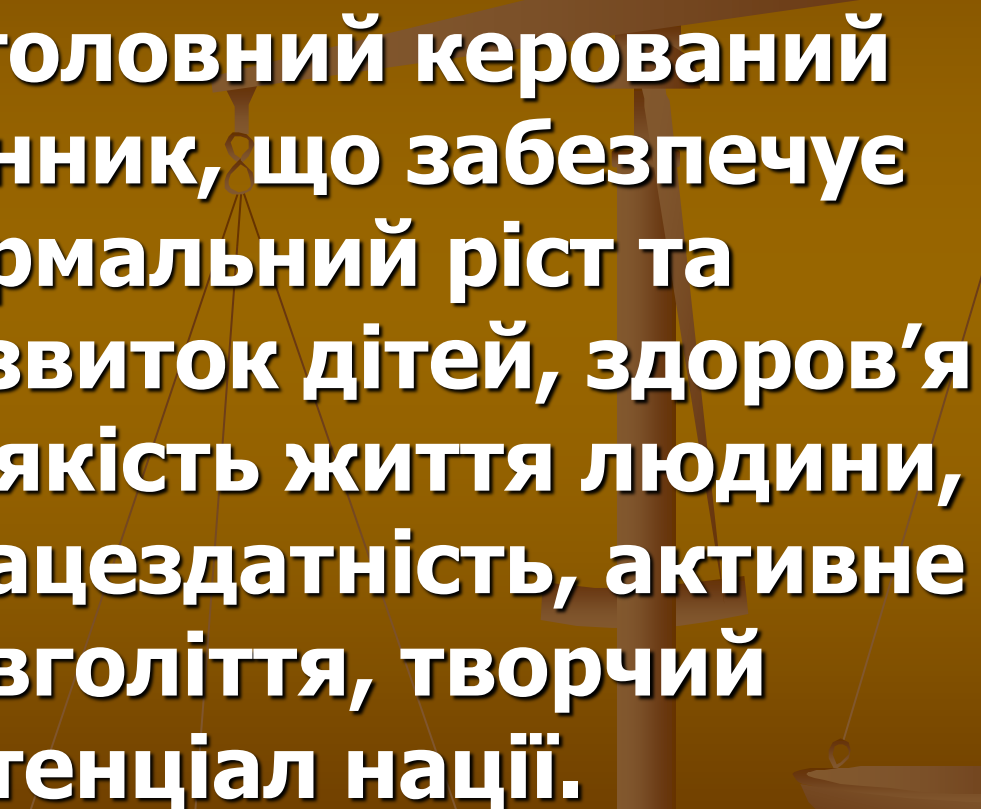


План лекції

1. Визначення понять “дієта” і “харчування”
 2. Критерії визначення кількісних пропорцій окремих речовин
 3. Теорія адекватного харчування
 4. Функції їжі
 5. Компоненти їжі
 6. Визначення поняття “раціональне харчування”
 7. Біологічна дія їжі та різновиди харчування
 8. Причини порушення структури харчування
 9. Визначення поняття “прихований голод” та його наслідки
 10. Поняття продовольчої безпеки
- 

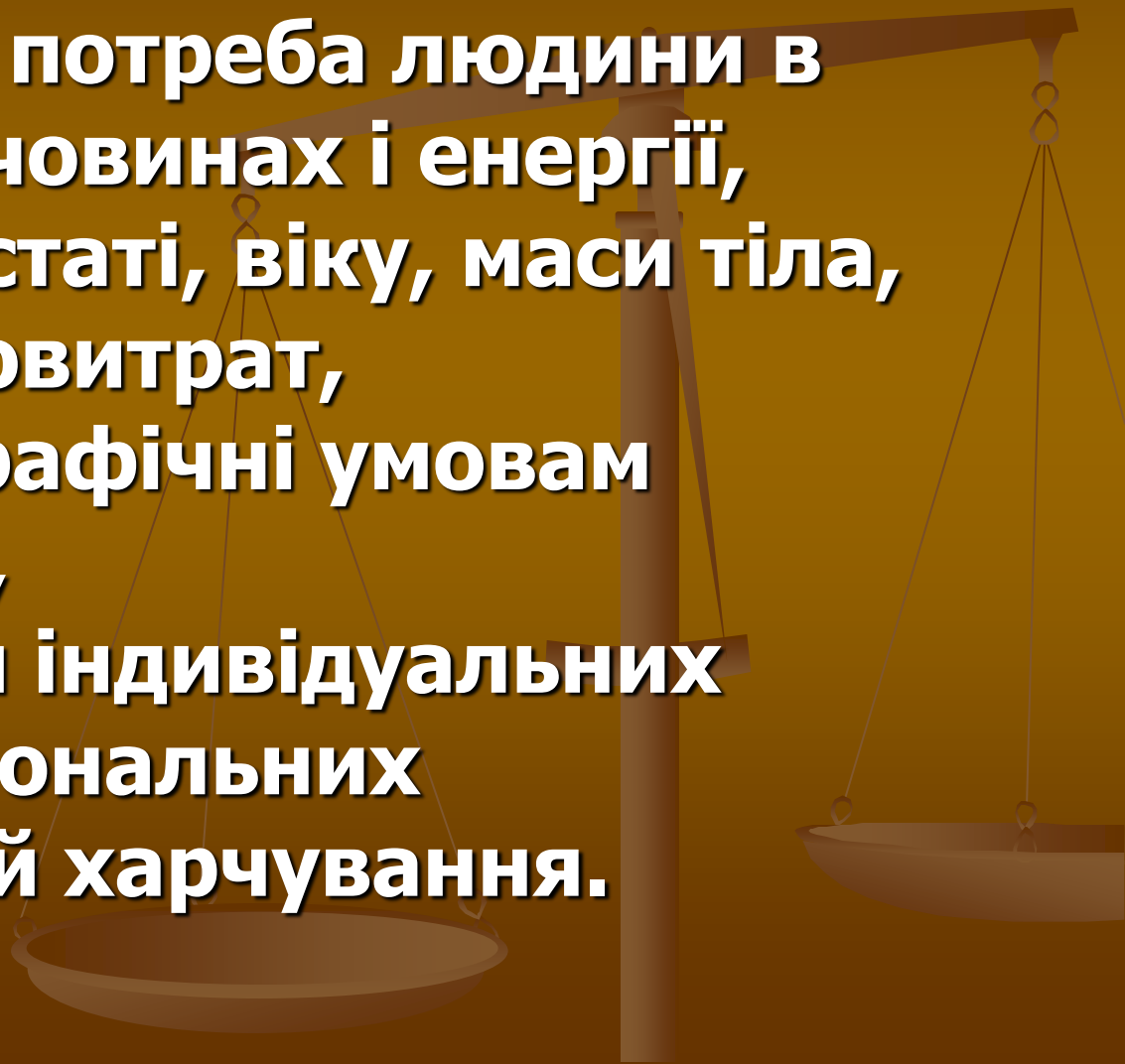
**«Дієта» в перекладі з грецької
означає здоровий спосіб життя.**

Харчування — головний керований
чинник, що забезпечує
нормальний ріст та
розвиток дітей, здоров'я
та якість життя людини,
працездатність, активне
довголіття, творчий
потенціал нації.



Критерії визначення кількісних пропорцій окремих речовин

- фізіологічна потреба людини в харчових речовинах і енергії,
- врахування статі, віку, маси тіла, рівню енерговитрат,
- кліматогеографічні умовам проживання,
- урахуванням індивідуальних звичок і національних особливостей харчування.



Теорія адекватного харчування (А. М. Уголев)

- харчові речовини утворюються з їжі при ферментативному розщепленні її макромолекул за рахунок порожнинного і мембранного травлення, а також формування в кишечнику нових хімічних компонентів, у тому числі й незамінних;
- нормальне харчування обумовлено не лише потоком корисних речовин з шлунково-кишкового тракту у внутрішнє середовище організму, а й ендогенними потоками харчових і регуляторних речовин;
- необхідним компонентом їжі є не тільки корисні, але й баластні речовини (харчові волокна);
- значну роль у процесах травлення і всмоктування харчових речовин відіграє симбіотична мікрофлора — важливий функціональний елемент внутрішнього середовища організму людини.

Функції їжі



Компоненти їжі

*Тривалий час харчові речовини поділяли на дві групи: макронутрієнти (**білки, жири, вуглеводи**) і мікронутрієнти (**вітаміни, макро та мікроелементи**).*

Міnorні (хемопротектори) нехарчові біологічно активні компоненти (покращують якість життя і знижують ризик розвитку багатьох захворювань):

- біофлавоноїди,
- індоли, фітостероли,
- ізотіоціанати

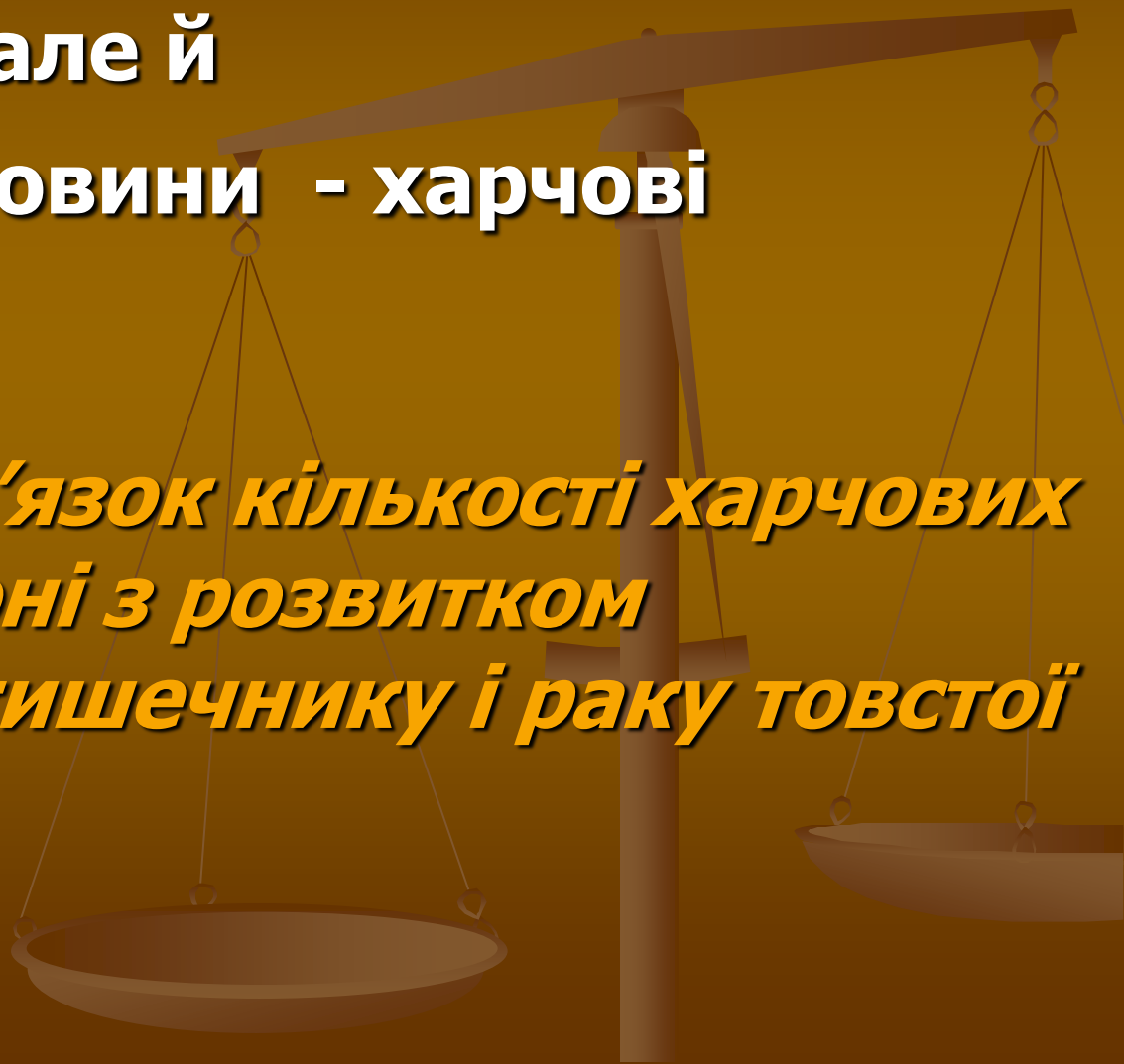
Основне джерело - рослинна їжа — культивовані та дикі рослини.

Хронічні неінфекційні захворювання розглядають як прояв стану маладаптації в результаті постійного дефіциту в раціоні компонентів, вкрай необхідних для забезпечення захисно-адаптаційних можливостей організму.

Компоненти їжі

Необхідними компонентами їжі є не тільки корисні, але й **баластні** речовини - харчові волокна.

Встановлено зв'язок кількості харчових волокон у раціоні з розвитком дисбактеріозу кишечника і раку товстої кишки.

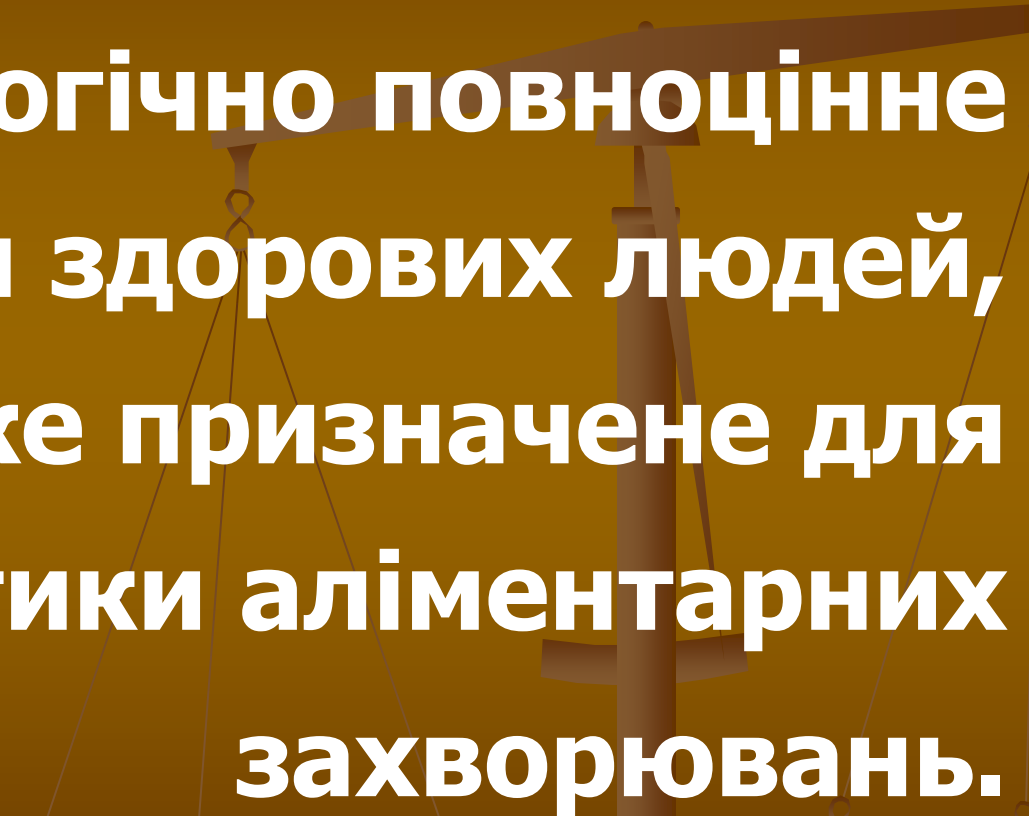


Шкідливі чужорідні речовини

(ксенобіотики) – забруднювачі харчових продуктів хімічного та біологічного походження, які, залежно від своєї кількості, можуть суттєво зашкодити здоров'ю людини:

- природні біологічні компоненти їжі;
- речовини з навколишнього середовища (контамінанти);
- речовини, що вносяться в харчові продукти спеціально за технологічною доцільністю.

**Раціональне харчування —
це фізіологічно повноцінне
харчування здорових людей,
яке призначене для
профілактики аліментарних
захворювань.**

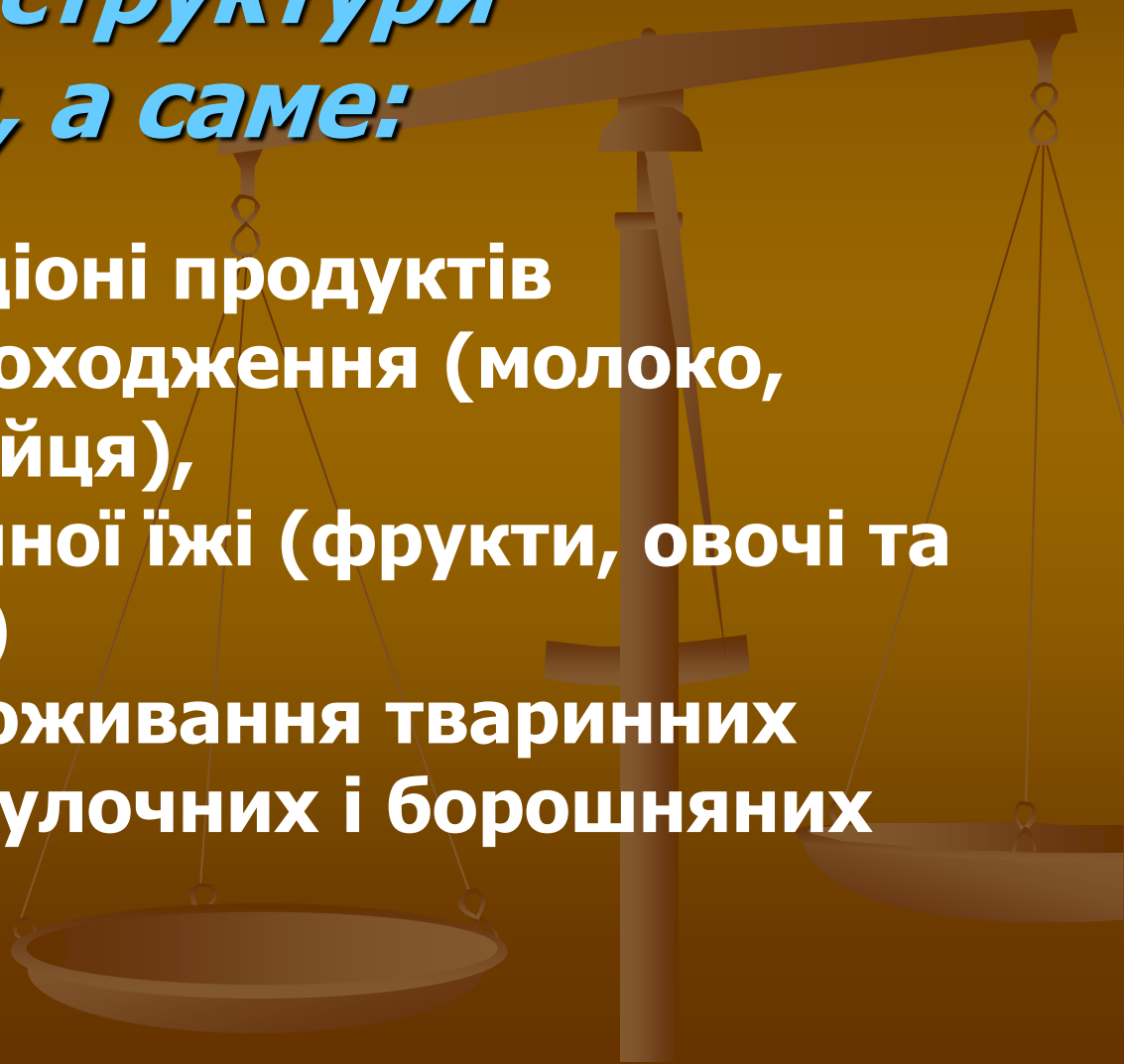


Біологічна дії їжі та різновиди харчування

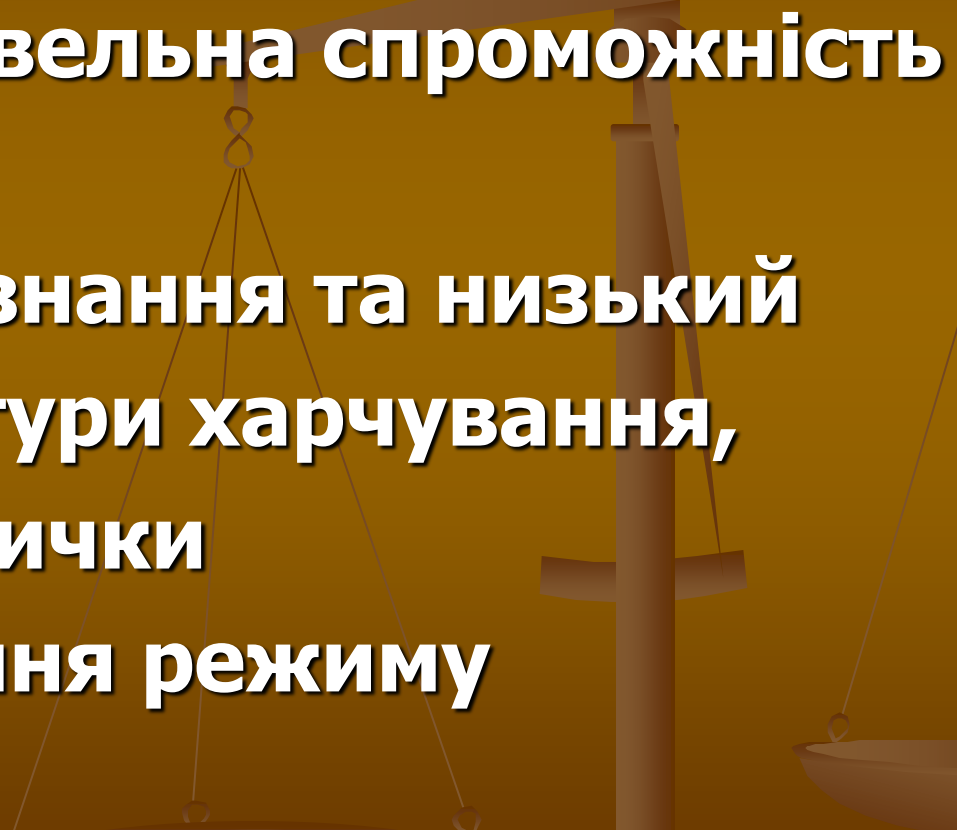
Біологічна дія	Призначення харчування	Різновид харчування	Групи населення
Специфічна	Профілактика аліментарних захворювань	Раціональне	Здорові
Неспецифічна	Профілактика захворювань неспецифічної (багатофакторної) природи	Превентивне	Групи ризику
Захисна	Профілактика професійних захворювань	Лікувально-профілактичне	Групи із шкідливими і надзвичайно шкідливими умовами праці
Фармакологічна	Відновлення порушеного хворобою гомеостазу і діяльності функціональних систем організму	Дієтичне (лікувальне)	Хворі

***Останнім часом у населення
України спостерігається значне
порушення структури
харчування, а саме:***

- дефіцит у раціоні продуктів тваринного походження (молоко, м'ясо, риба, яйця),
- свіжої рослинної їжі (фрукти, овочі та інші рослини)
- надлишок споживання тваринних жирів, хлібобулочних і борошняних виробів.

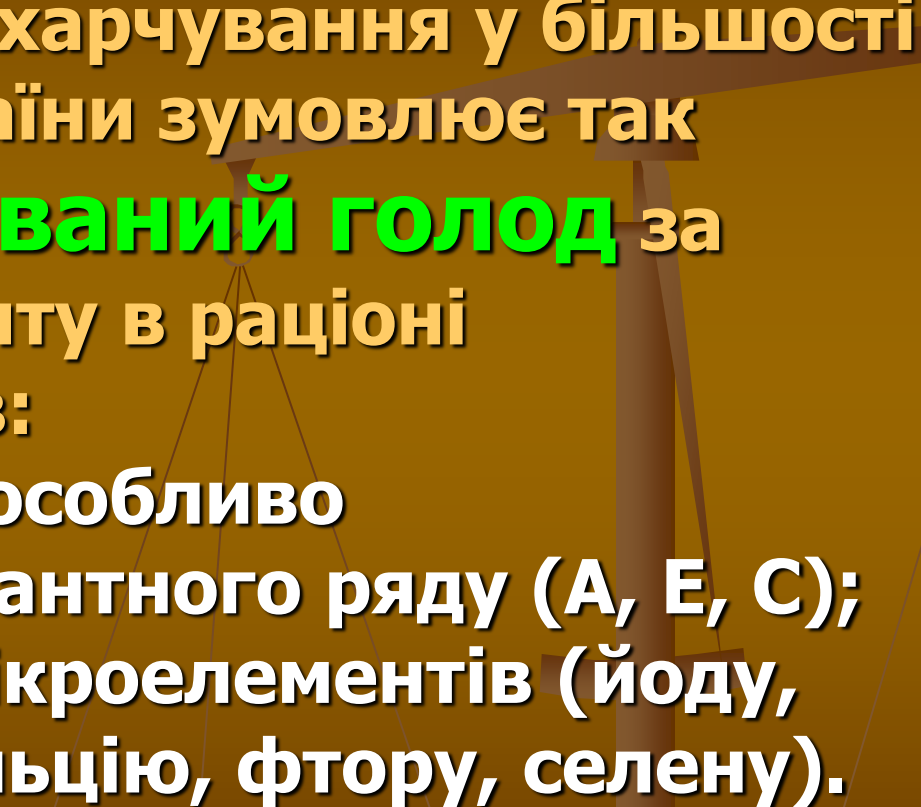


Причинами такої розбалансованості:

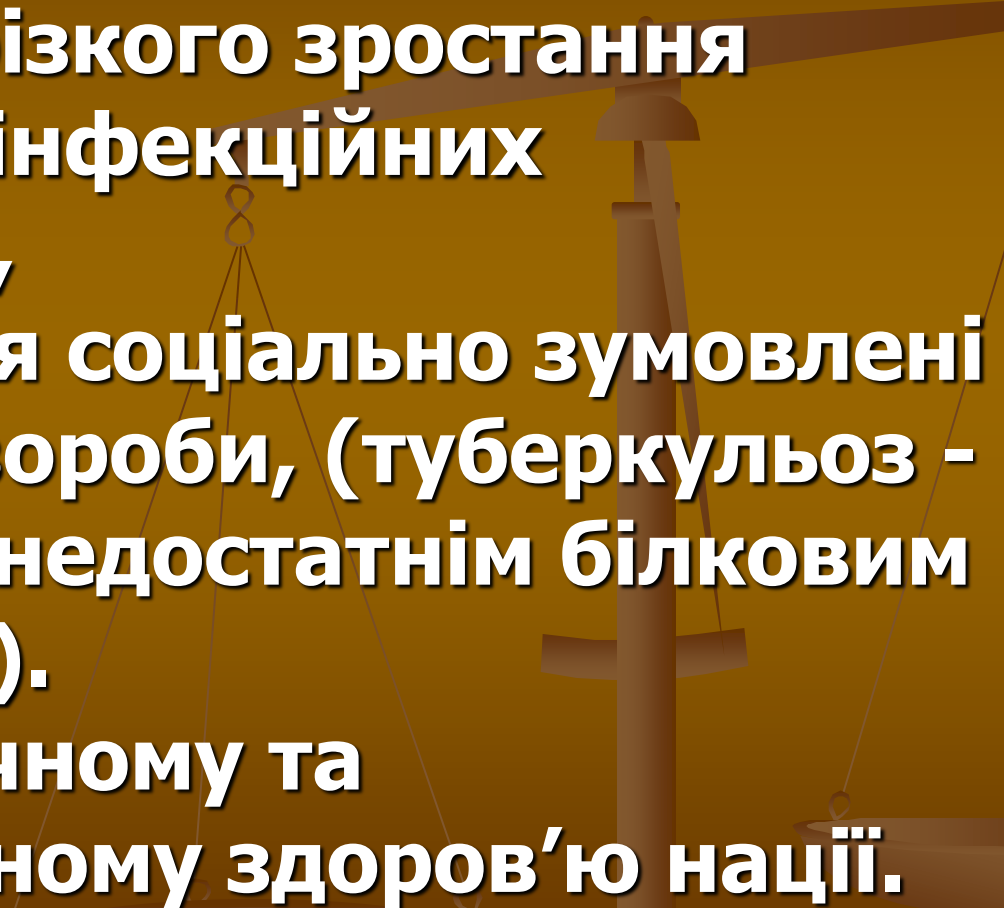
- **низька купівельна спроможність населення,**
 - **недостатні знання та низький рівень культури харчування,**
 - **шкідливі звички**
 - **недотримання режиму харчування.**
- 

Порушення структури харчування наслідки України і його основні причини



- 
- **Нераціональне**
 - **розбалансоване,**
 - **полідефіцитне харчування у більшості населення України зумовлює так званий **прихований голод** за рахунок дефіциту в раціоні мікронутрієнтів:**
 - **вітамінів, особливо антиоксидантного ряду (А, Е, С);**
 - **макро- і мікроелементів (йоду, заліза, кальцію, фтору, селену).**

Це призводить до:

- розвитку та різкого зростання хронічних неінфекційних захворювань,
 - поширюються соціально зумовлені інфекційні хвороби, (туберкульоз - пов'язаний з недостатнім білковим харчуванням).
 - загрози фізичному та інтелектуальному здоров'ю нації.
- 

Продовольча безпека

будь-якої держави, згідно з визначенням ВООЗ, — *це «спроможність держави забезпечити фізичну і економічну доступність продуктів харчування всім громадянам і соціальним групам країни, яка гарантована наявністю власного виробництва продовольства і прийняттям соціальної політики, що забезпечує достатній прожитковий мінімум».*

