

УДК- 372.879.6

Кубатко А. І.¹, Журавель Г. М.²

¹ канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. ФЕУ-513 НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ЧЕРЕЗ РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

Серед різноманітних чинників зовнішнього середовища, які впливають на організм людини та стан його здоров'я, харчування є одним із вагоміших. Немає такої проблеми зі станом здоров'я, на яку певною мірою не впливало б харчування. За правильного використання їжа може стати ліками, які здатні запобігти захворюванню або допомогти одужанню організму без побічних негативних ефектів, а за неправильного – справляє руйнівний вплив на організм [1].

Важливою та пріоритетною проблемою серед різних верст населення наразі стає надлишкова вага тіла, та негативні наслідки які виникають через неї. Виною всьому є відсутність культури здоров'я, раціонального харчування та малорухомий нездоровий спосіб життя.

Присутня думка, що для втрати надлишкової ваги потрібно зменшити кількість вживаної їжі. Але швидка втрата ваги шляхом відмови від їжі негативно впливає не тільки на роботу шлунково-кишкового тракту, а й на інші системи та органи організму людини. Особливо, якщо є певні вади зі станом здоров'ям, то ні в якому разі не можна худнути, особливо відмовою від споживання продуктів харчування. Таким чином можна ще більше нашкодити своєму стану здоров'я та спровокувати негативні наслідки, такі як:

- гормональні зриви;
- метаболічні розлади;
- проблеми з печінкою і жовчовиділення;
- приступ панкреатиту;
- порушення кишкової мікрофлори;
- больові відчуття в шлунку;
- здуття і діареї;
- сухість шкіри;
- круги під очима [2].

Позбавлятися надмірної маси тіла слід поступово, залучаючи до цього процесу цілий комплекс заходів, а саме: по-перше, необхідно звернутись до

медичного фахівця; по-друге, варто збільшити рівень фізичної активності; по-третє, переглянути свої харчові звички та змінити їх на більш раціональні.

Доведено, що фізіологічно нешкідливим є зменшення маси тіла не більше, ніж на 3-4 кг за місяць до показника нормальної маси. У випадку такої неквапливої втрати надлишкової ваги організм поступово адаптується до нових зрушень та відсутній фактор «стресу», який негативно може вплинути на організм.

На сьогодні існує багато варіантів програм в обмеженні кількості їжі - дієт. Вони відрізняються між собою продуктами харчування, що входять в раціон, кількістю прийомів їжі та інтервалами між ними. Розглянемо деякі з них:

1) Кетодієта - полягає в споживанні продуктів із високим вмістом жирів, а раціон людини має складатись з 55-60% жирів, 30-35% білків і 5-10% вуглеводів. В деяких дослідженнях кетогенна дієта показала перспективні результати при різних неврологічних розладах, таких як деменція, бічний аміотрофічний склероз, та метаболічних розладах. Але без правильного використання цієї дієти є ризик виникнення багатьох ускладнень, таких як зневоднення, електролітне порушення та гіпоглікемія.

2) Вегетаріанські дієти - такі дієти досі набирають велику популярність, зазвичай через те, що при них спостерігається зменшення серцево-судинних захворювань, діабету та деяких видів раку. Але ці дієти відрізняються залежно від того, які продукти харчування вживаються та заборонено вживати:

- лактовегетаріанські дієти вилучають з раціону м'ясо, птахів, рибу та яйця, а також продукти, що їх містять;

- ововегетаріанські дієти вилучають з раціону м'ясо, птахів, морепродукти та молочні продукти, але дозволяють яйця;

- лактоововегетаріанські дієти вилучають м'ясо, рибу та птахів, але дозволяють молочні продукти та яйця;

- пскаатаріанські дієти вилучають з раціону м'ясо та птахів, молочні продукти та яйця, але дозволяють рибу;

- веганські дієти вилучають м'ясо, птахів, рибу, яйця, молочні продукти та продукти, що їх містять.

Однак є певні ризики виникнення певних порушень із станом здоров'я дотримуючись цієї дієти. Потрібно бути впевненим, що отримуєте достатню кількість калорій з достатнім вмістом білку рослинного походження. Також слід контролювати вміст вітамінів, омега-3 жирних кислот та мікроелементів, таких як залізо, кальцій та йод.

3) Інтервальне голодування. Назва говорить сама за себе: це чергування періодів голодування та прийому їжі. Дієти з періодичним голодуванням підпадають загалом до двох категорій: щоденне обмежене в часі голодування, яке зменшує час прийому продуктів харчування до 6-8 годин на день, і

так зване періодичне голодування 5:2, коли людина обмежується одним прийомом їжі (500-600 ккал) два дні на тиждень.

Пропуск прийому продуктів харчування та суворе обмеження калорій можуть бути небезпечними для людей з цукровим діабетом, серцево-судинними захворюваннями та деякими метаболічними порушеннями. Вагітним жінкам, матерям, що годують груддю, підліткам, дітям та людям, які мають недостатню вагу або дефіцит поживних речовин такий режим харчуванням слід уникати [2].

Перш ніж дотримуватися певного виду дієти, потрібно зважити всі недоліки та переваги. І по можливості проконсультуватися з фахівцем. Лікарі помітили, що люди, які ретельно слідкують за своїм меню та дотримуються режиму дня, набагато рідше мають зайві кілограми, а отже, і проблеми зі здоров'ям [4]. Досить зменшити на третину споживання таких продуктів як цукор, хліб і хлібобулочні вироби, каші, картопля, виноград, банани, вершкове масло, сметана, вершки, сало, жирні сорти м'яса. Рацион слід збагатити овочами, зеленню, нежирним м'ясом і рибою, молоком.

Набагато ефективніший вплив, ніж обмеження у харчуванні, мають фізичні навантаження. Для кожної людини, незалежно від його фізичної підготовленості, буде корисна ходьба, фітнес або інші види рухової активності. Завжди можна знайти оптимальний вид оздоровчого заняття з раціональною інтенсивністю та темпом. Вже через місяць занять руховою активністю будуть помітні зміни в статурі, м'язи стають більш міцними і пружними, а ваги покажуть зменшення маси тіла на 2-3 кг [5].

Отже, дотримання раціонального харчування в поєднанні з оптимальною фізичною руховою активністю є дієвим та ефективним засобом формування культури здоров'я у молоді та боротьби із гіподинамією та її наслідками у сучасному світі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. 11moicva.pdf <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-03/11moicva.pdf> (дата звернення: 25.03.2024).
2. Чим небезпечні дієти і як вони впливають на організм? - <https://weclinica.ua/ua/news/chem-opasny-diety-i-kak-oni-vliyayut-na-organizm/> (дата звернення: 25.03.2024).
3. Типи дієт: переваги та ризики | INgenius - <https://ingeniusua.org/articles/typy-diyet-perevahy-ta-ryzyky> (дата звернення: 26.03.2024)
4. Зайві кілограми і сантиметри: сидати на дієту чи лікуватися? – МІС Аптека 9-1-1 <https://apteka911.ua/ua/blog/zayvi-kilogramy-i-santimetri-sidati-na-dietu-chi-likuvatisya-37945> (дата звернення: 26.03.2024).

5. Схуднути без дієт і шкоди для здоров'я можливо — Into-Sana - <https://into-sana.ua/articles/shudnuti-bez-diyet-i-shkodi-dlya-zdorovya-mozhlivo/> (дата звернення: 31.03.2024).