Наталія Романюк

„NON UT EDAM VIVO, SED UT VIVAM EDO"

Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити.

(СОКРАТ)

ЖИВЕМО НЕ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ЇСТИ...

Частина 2

МИ Є ТЕ, ЩО МИ ЇМО

Що ж ми є?

Наше тіло побудоване з приблизно 60 різних поживних речовин, які ми отримуємо з їжею. Співвідношення води, жирів та інших компонентів, в т. ч. білків, легко запам'ятати як „60-20-20" (60 % води; 20 % жирів; 20 % білків, зосереджених здебільшого у м'язах, вуглеводів, мінералів і вітамінів).

Що ми п'ємо?

Здорове харчування передбачає гармонійне споживання основних речовин, які містяться в харчових продуктах: води, білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- і мікроелементів. Розглянемо, які функції вони виконують.

Вода становить 55–70 % маси нашого тіла, 30 % маси мозку – це вода! Не дивно, що робота організму залежить від води. Вона основний розчинник, транспортер поживних речовин і елементів крові до всіх частин організму. Вода виводить з організму продукти нашої життєдіяльності. Вода – це середовище поширення електричних імпульсів у клітинах, завдяки яким наші м'язи скорочуються, очі бачать, мозок працює та ін. Коли ви пітнієте, вода випаровується і охолоджує тіло.

Без їжі людина може прожити декілька тижнів, а без води – лише кілька днів. Якщо організм не отримуєте достатньо води, тіло досить швидко сигналізує про це. Перша ознака спраги – неприємна сухість у роті. Обмежене споживання рідини за високої температури повітря може стати причиною теплового удару. У стані спокою, в затінку, за температури 16–23 °С людина може не пити впродовж 10-ти днів, а за температури повітря 36 °С – лише 3 дні! Зазвичай втрата 20 % рідини з організму призводить до смерті. Проте бувають і унікальні випадки: після землетрусу в Мехіко 1985 року під уламками будівлі знайшли живого 9-річного хлопчика, який не їв і не пив 13 діб.

Для підтримання водного балансу ми п'ємо щодня. Кількість води, яку потрібно споживати за добу, залежить від стану здоров'я, фізичної активності людини, умов навколишнього середовища. Потреба молодших школярів у воді – 1–2 л на добу, старшокласників – від 1,5 до 3 л, а для тих, хто в спекотну погоду займається фізичною працею, зростає до 5–6 л!

Воду ми вживаємо не лише в чистому вигляді (2–3 склянки щодня), але й з рідкою та напіврідкою їжею, молоком, напоями, овочами та фруктами. Овочі і фрукти містять до 90 % води, молоко – 85 %, сир – 30–40 %. Чудовим джерелом „живої" води є огірки та кавуни. Та все ж найкраще втамувати спрагу чистою водою.

Вода є основою будь-якого напою. Окрім води, в напоях є інші речовини, які не завжди позитивно впливають на наш організм. Чи знаєте ви, який напій дієтологи вважають одним з найшкідливіших? Солодкі газовані напої! В одній маленькій пляшечці солодкої газованої води (0,33 л) може міститися 16 чайних ложок цукру – майже втричі більше щоденної норми! Коли ви п'єте такий напій, підшлункова залоза починає швидко виробляти інсулін. За 20 хв. кількість цукру в крові зростає, а ваша печінка реагує на появу інсуліну, перетворюючи цукор у жир. За 40 хв. закінчується всмоктування кофеїну, ваші зіниці розширюються, тиск крові і вміст цукру у ній зростає. Приблизно за 45 хв. організм збільшує вироблення гормону, який стимулює центри задоволення в мозку. За 60 хв. вміст цукру в крові різко знижується, і у вас знову з'являється бажання випити

скляночку цього „чудового” напою. Перепади вмісту цукру в крові можуть спричинити розвиток таких захворювань як цукровий діабет і рак підшлункової залози. Вчені встановили, що вживання газованих напоїв призводить до передчасного старіння. Фосфорна кислота є причиною „висушування” шкіри та м’язів, вона має шкідливий вплив на серце та нирки, негативно діє на зубну емаль і стан кісток, вимиваючи Кальцій. Хіба не достатньо аргументів проти вживання солодких газованих напоїв?

Що ми їмо?

Протеїн, або білок – важлива поживна речовина, назва якої походить від грецького слова „protos” – перший. Молекула білка – дуже довгий ланцюжок амінокислот. У тілі людини повнісінько білків: у мембранах клітин, м’язових волокнах, шкірі, кістках. Білком є гемоглобін – переносник кисню крові, білками є антитіла, які забезпечують наш імунітет, без білків неможливе згортання крові, наш організм використовує білок для побудови нових клітин – і це далеко не повний перелік. Білок може бути і джерелом енергії. Дітям, які ростуть, потрібно у 1,5–2 рази більше білка, ніж дорослим, а немовлятам – навіть у 3 рази більше.

З понад 20 амінокислот, з яких складаються білки, 8 – незамінні: вони не утворюються в людському організмі і мають надходити з їжею. Білки тваринного походження (м’ясо, птиця, яйця, молокопродукти) називають повноцінними, бо вони містять усі 20 амінокислот. За амінокислотним складом такі білки схожі на білки людини. В нашому організмі є ферментні системи, які краще і повніше розщеплюють такі білки. Корисним джерелом повноцінних білків є риба – вона легко засвоюється, містить багато мінеральних солей, вітамінів, жирні омега-3 кислоти.

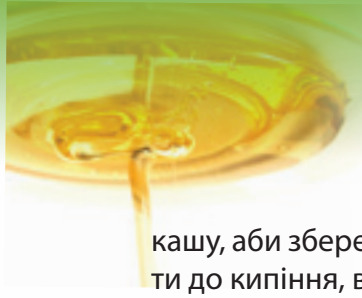
Білки рослинного походження (злаки, фрукти, овочі, бобові та горіхи) містять не всі амінокислоти, це знижує їхню цінність. Однак є винятки. Білок сої за якістю прирівнюють до яєчного чи молочного білка. Це єдина рослина, яка містить повноцінний білок з повним набором незамінних амінокислот. За поживною цінністю сої не поступається гречка.

Таблиця.
Вміст та якість білка у деяких харчових продуктах

Продукт	Вміст білка на 100 г,г	Кількість незамінних амінокислот, %
Яйце	33	100
Риба	61	100
Яловичина	29	100
Молоко коров'яче	23	100
Соя	29	100
Рис	7	62-66
Гречка	10-18	81-99
Кукурудза	7	47
Пшенична крупа	13	50
Пшеничне борошно	12	36

Добову норму білка можна отримати, з’ївши 3 порції нежирного м'яса, риби або птиці (по 30 г білка). Вегетаріанці можуть отримати денну норму білка, з’ївши 2 яйця, 2 шматочки нежирного сиру, 4 шматки хліба та один йогурт.

Вуглеводи потрібні організмові для вироблення енергії, яку ми витрачаємо, щоб ходити, стрибати і навіть кліпати очима. Найкращими джерелами вуглеводів є вироби з цільного неочищеного зерна та з висівок (хліб з борошна грубого помолу), макаронні вироби, пластівці, крупи, коричневий рис. Дуже корисні ячмінні, пшеничні та житні пластівці. Поживні кольорові мюслі на сніданок можна приготувати, додаючи до пластівців свіжі або сушені фрукти. У харчовому раціоні українців споконвіку чільне місце посідали каші з гречаної, ячмінної, кукурудзяної і пшоняної круп. З них готують і щоденні, і обрядові страви (кутя на Святвечір, „бабина каша” на хрестини, коливо на поминки). А чи доводилося вам куштувати куліш, зварений на багатті? Це просто смакота! Дуже важливо не переварювати



кашу, аби зберегти вітаміни. Тому крупу слід заздалегідь замочувати, довести до кипіння, відставити і запарювати. Гречана каша дає так багато енергії, що поснідавши нею в холодну пору, ви збережете тепло впродовж усього дня. Їжа – це „паливо", джерело енергії для нашого організму, необхідної для підтримування постійної температури тіла, здійснення нормальної фізичної та розумової діяльності.

Знамените джерело вуглеводів – мед. Він дуже поживний (335 ккал/100 г) за рахунок глюкози та фруктози, які легко засвоюються. Цей чудовий природний продукт містить багато вітамінів (С, К, Е, Р, групи В), ферментів, органічних кислот і протеїнів, а серед мікроелементів – цілу таблицю Менделєєва (Калій, Кальцій, Манган, Хром, Натрій, Нікель, Силіцій, Магній, Ферум, Купрум, Аргентум й інші. Мед підвищує опірність організму до багатьох інфекцій, має бактерицидні властивості. Квітковий мед сприяє роботі органів травлення, стимулює апетит, підвищує стійкість організму до деяких вірусів і захворювань дихальної системи. Добре смакує мед з кашами, фруктами або чаєм. Його не варто нагрівати вище 40 °С.

Клітковина та пектини (харчові волокна) – це вуглеводи, які не перетравлюються в організмі. Клітковина потрібна для життєдіяльності „правильних" мікроорганізмів у нашій травній системі, вона регулює роботу кишківника: сприяє переміщенню їжі, поглинає і виводить з організму токсичні та шкідливі речовини. Завдяки здатності набрякати і збільшуватися в об'ємі клітковина викликає відчуття ситості. Джерелом клітковини є фрукти, овочі, хліб грубого помолу, каші з неочищеного зерна. Пектини і клітковина зв'язують і виводять з організму токсичні речовини, в т. ч. важкі метали та радіонукліди. Тому багаті пектином свіжі плоди і овочі, плодові та овочеві соки, желе, джеми рекомендують для харчування людей, які працюють з токсичними сполуками, важкими металами та радіонуклідами.

Жири – це важливий будівельний матеріал для органів і тканин, в т. ч. мозку. Від жирів залежить засвоєння вітамінів і здоров'я шкіри. Мозок людини на 60 % складається з жирів (ліпідів) і в процесі росту потребує жирних кислот, особливо омега-3 жирних кислот. Недарма дітей годують риб'ячим жиром! Наше тіло використовує жири і як джерело енергії.

Більшість рідких олій (соняшникова, кукурудзяна, лляна, оливкова, ріпакова) – рослинного походження, а тверді жири – тваринного. Є винятки: риб'ячий жир рідкий, а пальмова олія тверда. Рідкі олії засвоюються краще, ніж тваринні, ними добре заправляти салати. Багато видів горіхів (мигдаль, волоські, арахіс, фундук, фісташки) містять корисні жири.

Існує „видимий жир" (наприклад, масло, смалець) і „невидимий жир", який є практично в усіх продуктах (нежирному м'ясі, хлібі тощо). На частку „невидимого жиру" припадає 60–65 % харчових жирів, здебільшого він міститься у продуктах тваринного походження. На упаковках продуктів вказують масу або відсоток вмісту жиру. Так, молоко може містити до 6 % жиру, вершки – від 6 до 20 %, а сметана – від 15 до 40 %. Більшість круп містить від 1 до 1,5 % жирів, гречана і пшоно – до 3 %, вівсяна – понад 6 %. А тому, навіть виключивши з меню „видимий жир", людина споживає значну кількість „невидимого".

Вітаміни. Термін „вітамін" запровадив польсько-американський хімік Казимир Функ. Назва походить від „vital" (життєво важливий) і „amine" (сполука, що містить Нітроген і Гідроген). Згодом виявилося, що не всі вітаміни є амінами. Вітаміни були відкриті впродовж 1900–1950 років. Більшість вітамінів не синтезуються в організмі в достатніх кількостях, а тому мають надходити з їжею. Не варто зловживати штучними вітамінами, які продають в аптеці. Найкращими є ті, які містяться в натуральних продуктах.

Вітаміни А, D, Е і К жиророзчинні, для їх засвоєння потрібні жири, і вони здатні нагромаджуватися в організмі. Вітаміни групи В і вітамін С водорозчинні, вони не можуть запасатися, тому мають надходити в організм щоденно. З'ясуємо, яке значення окремих вітамінів для нашого організму:

Вітамін А – вітамін росту. Він захищає наші очі та шкіру, за його нестачі розвивається „куряча сліпота" – нездатність бачити у темряві. Сприяє подоланню інфекцій. Джерело – темно-зелені, червоні, помаранчеві фрукти та овочі (диня, морква, помідори, шпинат, гарбуз).

Вітаміни групи В. Найважливіші вітаміни „для розуму" – це В1, В2, В6, В12. Ці вітаміни є у м'ясі птиці, рибі, грушах, бобових та зернових продуктах, деяких сортах хліба.

Вітамін С сприяє загоєнню ран і подряпин, підтримує зуби і ясна здоровими. Джерело – фрукти та овочі (помаранчі, грейпфрути, ківі, полуниці, помідори, перець, картопля, капуста).

Вітамін D зміцнює кістки. Основний чинник утворення вітаміну D – сонячне світло. Це незвичайний вітамін, бо лише він може синтезуватися в організмі людини. Дефіцит Кальцію та вітаміну D у дитячому віці призводить до рахіту. Джерело – молокопродукти, риб'ячий жир, тунець, горбуша.

Мінерали становлять 4 % маси нашого тіла. Це Кальцій, Ферум, Натрій та ін. Нестача певних мінералів (Цинку, Йоду) може призвести до затримки росту, порушення формування кісток і зубів (Кальцію), погіршення здатності до навчання, слухової та зорової пам'яті (Йоду, Феруму). Калій забезпечує роботу м'язів і нервової системи, важливий для роботи серця. Є у молоці, йогуртах, бананах, сушених абрикосах, дині, помаранчах, картоплі, квасолі, шпинаті. Кальцій забезпечує міцність кісток та зубів. Багато Кальцію є у молоці, йогуртах, сирі та продуктах, штучно збагачених Кальцієм. Ферум входить до складу гемоглобіну, який переносить кисень від легень до усіх органів. Ферум є у м'ясі, рибі, бобових, зернових. Йод – єдиний мінерал, який входить до складу гормонів. Він необхідний для розвитку головного мозку дітей та підлітків. Саме тому у регіонах, де не вистачає цього елемента, рекомендують вживати йодовану сіль. Йод є у морській капусті, морській рибі та інших морепродуктах.

Сподіваюся, ви вже вирішили, що будете правильно харчуватися, бо хочете бути здоровими і розумієте: треба навчитися контролювати споживання води, білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- і мікроелементів, які містяться в харчових продуктах і виконують в організму важливі функції. А як саме це робити, ми розповімо наступного разу.

ЦЕ ЦІКАВО

- Антропофаги, або людожери – це люди, які їдять людське м'ясо (воно містить високоякісний білок). Однак канібалізм у більшості культур мав радше символічне, ніж харчове значення.
- Терміти і мурахи забезпечують 10 % білка, який споживається у всьому світі. У тих культурах, де комахи є невід'ємною частиною раціону, вони дають 40 % харчового білка.
- Добрим джерелом білка є яйця. Їстівні всі його частини, навіть шкаралупа, збагачена Кальцієм.

- У Сполучених Штатах Америки кожен дорослий несвідомо споживає півкілограма комах щороку разом з фруктами, а також разом з комерційними продуктами, для яких Міністерство сільського господарства США допускає певну кількість фрагментів комах. Відповідно до цих норм арахісове масло, наприклад, може містити до 30 фрагментів комах на 100 г продукту. Аналогічних даних по Україні немає.
- До складу волосся, нігтів та зовнішніх шарів шкіри входить білок кератин. Кератин стійкий до дії травних ферментів: якщо ви гризете нігті, вони не перетравлюються :).
- Маргарин отримують з суміші рослинних олій, змінюючи їх так, щоб вони зберігалися в твердому стані за кімнатної температури. Трансжири, що містяться в маргарині, сприяють накопиченню „шкідливого" холестерину та послаблюють імунітет. Цей продукт присмачений барвниками, ароматизаторами та іншими не дуже корисними речовинами. Замість маргарину та вершкового масла краще вживайте олію.
- Англійців іноді називають „limes" (лайми), бо британські моряки їли кислючі цитруси – лайми, щоб уникнути цинги. Лайми згодом замінили лимонами, сік яких містить ще більше вітаміну С.
- Сонцезахисні креми з високим SPF перешкоджають утворенню вітаміну D.
- У мешканців великих загазованих міст виявляють нестачу вітаміну D внаслідок погіршеного доступу сонячного проміння.
- Деякі діти і вагітні жінки їдять фарбу, штукатурку, бруд. Цей потяг зумовлений нестачею певних мінеральних елемент

Наталія Романюк

„NON UT EDAM VIVO, SED UT VIVAM EDO"

Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити.

(СОКРАТ)

ЖИВЕМО НЕ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ЇСТИ...

Частина 3 ПІРАМІДА І ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Спочатку була Піраміда

Кожен вид продуктів корисний, але дуже важливе їхнє правильне співвідношення. Щоб унаочнити правила повноцінного харчування, американські фахівці розробили **Піраміду здорового харчування**. Вона демонструє набір продуктів, які треба вживати щодня. Піраміду зображали по-різному. Спочатку окремі групи продуктів розміщали вище або нижче залежно від того, як часто їх рекомендують споживати. Згодом продукти почали зображати у вертикальних сегментах: що товщий сегмент, то більше продукту рекомендується вживати впродовж тижня. В основі Піраміди – щоденна фізична активність, контроль за масою тіла (під пірамідою людина, яка біжить) і споживання достатньої кількості води. Чому саме води? Бо людина на 70 % з неї складається. Чому потрібно стежити за масою тіла? Ідеально, якщо ви спалюєте стільки ж калорій, скільки споживаєте з їжею: нічого не відкладається у жирових клітинах і маса тіла не змінюється.

На що ми витрачаємо енергію?

Калорійність раціону школяра 7–10 років має становити 2 400 ккал, 10–14 років – 2 500 ккал, 14–17 років – 2 600–3 000 ккал. Якщо ви займаєтесь спортом, то додатково потрібно ще 300–500 ккал. Оскільки ви ростете, то енергії має вистачати і для збільшення маси тіла: на 1 кг маси – майже 7 000 ккал. Якщо ви з'їдаєте більше, ніж використовуєте, надлишок енергії запасається у жировому депо. А тому доводиться балансувати між активністю і кількістю спожитої їжі. Уроків фізкультури в школі не забагато, тому замініть сидіння за комп'ютером чи біля телевізора щоденною годинною прогулянкою: покатайтеся на велосипеді чи роликах, потанцюйте, вигуляйте собаку.

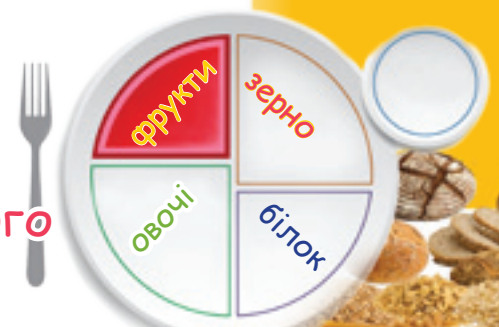
Енергія, яку ви „скидаєте" впродовж дня, має такі складові.

1. Енергія, яка витрачається в стані спокою. Навіть коли ви спите, ваше тіло працює: серце б'ється, легені дихають, кишківник перетравлює їжу, спеціальні залози синтезують гормони, м'язи скорочуються, клітини надсилають електричні імпульси, а мозок контролює роботу усіх органів.

2. Енергія, яка витрачається на виконання фізичної роботи: ви чистите зуби, бігаєте, прибираєте у кімнаті, поливаєте квіти в саду.

3. Енергія, яка витрачається на розумову працю. Щоб розв'язати кросворд або прочитати складну статтю у „Колоску", ваш мозок витрачає приблизно 1 калорію кожних 4 хвилини. Порівняйте: це третина енергії, яку споживає лампа потужністю 60 Вт протягом того ж часу.

Сидіння за комп'ютером чи перед телевізором по 2 години щодня підвищує ризик ожиріння на 23 %! Найбільше витрачається енергії під час виконання значної за обсягом фізичної роботи.



Особливості здорового харчування

Хто з нас у дитинстві не мріяв, щоб усі сніданки, обіди та вечері були з тістечок, морозива та цукерок! Але саме найвужчий сегмент Піраміди здорового харчування – цукор і солодощі, „швидкі" вуглеводи. Зовсім відмовлятися від солодощів не треба, проте обмежити їхнє споживання до кількох разів на тиждень варто. Як правило, діти витрачають енергію активніше, ніж дорослі, тому їм не завадять і „швидкі" вуглеводи, які миттєво підживлюють організм (цукор, глюкоза, фруктоза). Саме солодощі допомагають швидко відновити сили. Надавайте перевагу шоколадним цукеркам, які містять магній, зефіру, багатому на білок, чи пастилі (джерело пектинових речовин). А про чупа-чупси, льодяники на паличці, цукрову вату краще забути, адже це чистісінький розплавлений цукор! Саме такі солодощі псують зуби.

Подивившись уважно, можна зауважити, що Піраміда відображає деякі особливості здорового харчування.

- **Помірність.** Звуження кожної групи продуктів знизу вверх демонструє: що вища активність людини, то більше продуктів з високим вмістом жирів і вуглеводів можна вживати.
- **Індивідуальність.** На логотипі зображена людина: у кожного свої смаки, фізичні задатки, професія, що визначає спосіб життя і харчування.
- **Пропорційність.** Ширина сегментів харчових груп показує, яку кількість продуктів слід обирати з кожної групи.
- **Різноманіття.** Шість кольорових сегментів позначають різні групи продуктів: *1) зернові, 2) овочі, 3) фрукти, 4) здорові жири та олії, 5) молоко та молокопродукти, 6) м'ясо та бобові.* Усі продукти містять поживні речовини, необхідні для правильного харчування.

Жоден продукт з однієї групи повноцінно не замінить продукту з іншої.

„Моя тарілка" – просто і наочно

Складаючи щоденне меню за Пірамідою здорового харчування, доволі важко визначити кількість продуктів кожної групи. Щоб легше орієнтуватися у виборі їжі, американський уряд у 2011 році запропонував нову, доволі наочну версію **Піраміди** – **„Моя тарілка" (My Plate),** яка набуває популярності в всьому світі.

„Моя тарілка" включає декілька простих порад: 1) їж із задоволенням, але з'їдай менші порції; 2) обмежуй споживання солі; 3) пий звичайну воду замість солодких газованих напоїв.

Логотип нової системи здорового харчування має форму тарілки, поділеної на чотири сектори: зернові продукти, фрукти, білкові продукти, овочі. Окремо додається „чашка" з молокопродуктами. Подивись на "Тарілку" (мал.), і ти відразу зрозумієш: овочі і фрукти мають складати половину твого раціону (овочі переважають), інша половина – зернові та білкові (переважають зернові). Поруч зображені молокопродукти (молоко, сир, йогурт); діти та підлітки мають споживати їх тричі на добу. Для здорового харчування молодшого школяра це може бути 1 упаковка йогурту, 1 склянка молока, 1 кусочок сиру розміром з сірникову коробку.

На відміну від „Піраміди", „Моя тарілка" не містить олії та жирів, оскільки їх використовують для приготування страв та заправляння салатів. Логотип змінився, а суть залишилася. Дорослим та дітям потрібно споживати багато овочів, фруктів, зернових продуктів, не забувати про білкові та молочні продукти і не зловживати жирами.

Що позначають кольори піраміди?

Овочі – джерело вітамінів і мінералів, необхідних для роботи нашого організму. Ці низькокалорійні продукти містять клітковину. Овочевих груп є п'ять: 1) зелені (броколі, шпинат, салат капуста, салат, огірок); 2) червоні та помаранчеві (помідори, морква, болгарський перець, гарбуз); 3) бобові (біб, квасоля, соя, сочевиця, горох); 4) крохмаль-вмісні (картопля, кукуру-

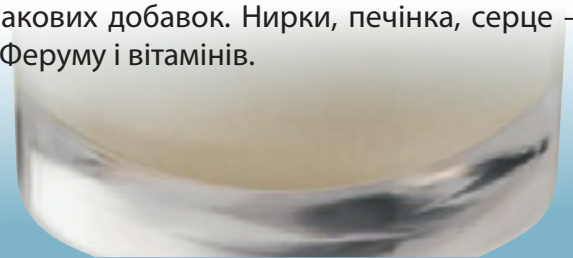
дза, зелений горошок, банани); 5) інші (авокадо, буряк, спаржа, селера). Овочі треба їсти щоразу, свіжі, заморожені або сушені.

Фрукти – дуже важлива складова нашої дієти. Їх на „Тарілці" менше, ніж овочів. Яблука, груші, кавун, диня, слива, виноград, чорниці, грейпфрути, апельсини, банани, ківі, родзинки, полуниці, суниці, вишні, черешні, малина – чудове джерело вітаміну С, Калію, клітковини. Смакуйте цілі фрукти, фруктові салати, коктейлі, соки або смузі. Надавайте перевагу свіжим і сушеним фруктам, а не консервованим; корисніше поласувати свіжим фруктом, ніж 100 %-им соком, бо в процесі приготування соку втрачаються поживні речовини та вітаміни.

Зернові продукти – це група продуктів і страв з пшениці, кукурудзи, вівса, ячменю, гречки, пшона, жита та інших злаків. Цільнозернові (з неочищеного зерна): хліб, печиво, макаронні вироби з цільнозернового борошна, попкорн, вівсяні та інші пластівці, коричневий рис, гречана, пшенична, кукурудзяна, ячмінна та перлова каші. Очищене зерно: білий хліб і булочки, білий рис, макаронні вироби з білого борошна, більшість крекерів, печиво, здоба. Приблизно половина цих продуктів у нашому раціоні має бути з цілого, неочищеного зерна, багатого клітковиною, вітамінами і мінеральними елементами. Їх споживання попереджує розвиток серцевих захворювань і цукрового діабету.

Молочні продукти. Ця група включає молоко та молочні продукти: йогурти, сири, простоквашу, кефір, ряжанку, сметану. Для дітей вони є основним джерелом Кальцію, провітаміну D, вітаміну B2 і білка. Вітамін D сприяє засвоєнню Кальцію, який впливає на здоров'я наших кісток і зубів.

Білкові продукти. Білок потрібен нам для побудови тіла, відновлення пошкоджених тканин. Продукти, які його містять, постачають нам вітаміни групи В. Це м'ясо (нежирна яловичина, свинина, баранина), птиця (курка, індичка), яйця, квасоля і горох, соєві продукти (тофу), горіхи і насіння (мигдаль, кеш'ю, кунжут), арахісове масло, морепродукти (тріска, креветки, лосось, хек, тунець). Обирайте нежирне (пісне) м`ясо. Уникайте вживання різних ковбас (варених і копчених), сосисок і сардельок. Вони містять багато солі і різних смакових добавок. Нирки, печінка, серце – це джерело повноцінного білка, Феруму і вітамінів.



ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ

Навчись їсти корисну та смачну їжу

Якщо твоя дієта 2 000 ккал, у щоденному меню мають бути:

Овочі – 2,5 порції. Одна порція – це 1 чашка сирих чи варених овочів або 2 чашки свіжого салату.

Фрукти – 2 порції. Одна порція – це 1 чашка сирих чи варених фруктів, або 1 склянка 100 %-го соку (краще з м`якоттю), або 0,5 чашки сухофруктів (наприклад, родзинки чи курага).

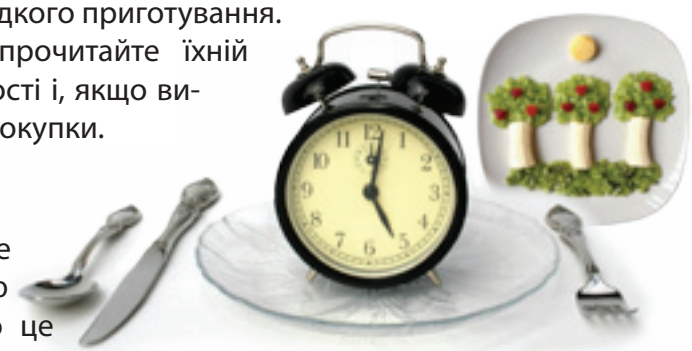
Зернові продукти – 6 порцій. Одна порція – це: 1 шматочок хліба; 0,5 чашки вареної круп`яної каші (рис, гречка, пластівці) чи макаронів.

Молокопродукти – 3 порції. Одна порція – це: 1 склянка молока, питного йогурту чи кефіру, 45 г натурального йогурту або 60 г сиру.

Білкові продукти – 5,5 порцій. Одна порція – це: 1 шматочок (21 г) червоного м`яса, птиці чи риби; 1 яйце; 15 г горіхів; 0,5 чашки гороху чи квасолі.

Дуже корисно їсти свіжі продукти. Адже харчові добавки і барвники часом шкідливіші, ніж це здається на перший погляд. Вони входять до складу чіпсів, чупа-чупсів, продуктів швидкого приготування.

Купуючи продукти, уважно прочитайте їхній склад, перевірте термін придатності і, якщо виникають сумніви, відмовтесь від покупки.



Режим харчування

Правильний вибір їжі – це ще не все. Важливою запорукою успіху є режим харчування. Що це означає? Ви маєте їсти 5 разів на добу – перший сніданок удома, другий сніданок у школі, обід, підвечірок та вечеря. Три прийоми їжі обов`язково мають містити гарячу страву. Якщо ви залишаєтесь у школі після уроків, то неодмінно пообідайте в їдальні. Адже ніякий бутерброд не замінить повноцінного обіду! Якщо не їсти понад 4 години, через нестачу енергії знижується працездатність, погіршується пам`ять. Їсти частіше теж недобре, бо тоді їжа погано засвоюється. Отже, другий сніданок у школі – це річ необхідна! Вам слід навчитися самостійно, без мам і бабусь, дотримуватися режиму харчування. По-перше, це корисно для вашого організму, а по-друге – знадобиться у самостійному дорослому житті. Адже від того, як ви харчуєтесь, залежить ваше здоров`я!

Які продукти брати в школу?

Бутерброд. Правильно обирайте хліб. Білий хліб швидко засвоюється і через 20–30 хв. відбувається спад енергії, з'являється сонливість, погіршується увага. Хліб із зерна грубого помолу або з висівками – саме те, що потрібно: він забезпечує поступове і тривале надходження енергії. Між шматочками хліба можна покласти м`ясо, сир, листок зеленого салату. А щоб така канапка не покришилася, помістіть її у спеціальний контейнер.

Фрукти – замість чіпсів. Їжте фрукти, а не чіпси чи солодощі. Фрукти – чудовий перекус, цінне джерело вітамінів, мінеральних речовин та клітковини. Солодке яблуко, груша чи невеликий банан – джерело швидкого надходження цукру до мозку.

Горішки та сухофрукти усунуть втому в разі виснажливої та тривалої розумової роботи. Вони легко втамовують голод.

Вода – замість газованих напоїв. Не забувайте пити воду. Мозок різко реагує на нестачу води: з`являється втома, головний біль та слабкість. Замініть солодкі газовані напої водою. Вона необхідна організмові, немає калорій та штучних барвників.

ЦЕ ЦІКАВО

- Травна система людини є домівкою для 10–100 трильйонів бактерій, що майже в 10 разів перевищує кількість клітин в організмі.
- М'ясо в шлунку перетравлюється 8 годин, овочі – 4, фрукти – 2.
- У країнах з найвищим рівнем споживання м'яса відзначено найвищий показник онкологічних захворювань і хвороб серця. І навпаки, у вегетаріанських країнах рівень цих захворювань найменший.
- Апетит людини залежить від температури. В холодну пору людина з'їдає більше їжі.
- Під час звичайного обіду людина приблизно 250 разів ковтає їжу.
- Дорослий може витримати без їжі 8–12 тижнів. Наприкінці такого голодування можуть розпочатися галюцинації, судоми, біль у м'язах, порушення серцевого ритму. Органи, ослаблені голодуванням, можуть розірватися, якщо їсти занадто швидко.
- Кращий спосіб нормалізувати масу тіла – їсти менш калорійну їжу і збільшити фізичні навантаження.
- Тривалість життя у племені хунзів у північній Індії і Пакистані часто сягає 115 років і більше. Їхня дієта здебільшого складається з цільного зерна, свіжих фруктів і козячого молока.
- Жителі Окінави (Японія) старіють повільніше і живуть довше, ніж будь-яка інша народність. Середня тривалість життя чоловіків – 88 років, жінок – 92. Їхня дієта багата складними вуглеводами і рослинними продуктами з низьким вмістом жиру. Вони фізично активні. Але найважливіше – ЯК вони їдять. Впродовж усього дорослого життя окінавці практично не набирають вагу. Їхній основний принцип – „хара хачи бу", що перекладається з японської як „їж, поки не наситишся на 8/10".

ЛАБОРАТОРІЯ КОЛОСКА

Як розрахувати індекс маси тіла?

Індекс маси тіла (ІМТ) показує, чи є у вас зайва маса тіла. Цей показник запровадив бельгійський учений Адольф Кетеле ще 1869 року. Щоб розрахувати індекс маси тіла, потрібно знати зріст та масу:

ІМТ = (маса тіла, кг): (зріст, м)2.

Наприклад, дитині 8 років. Зріст дитини 1,5 м, а маса 45 кг. ІМТ = 45 : (1,5 * 1,5) = 20. Отримане число порівняйте з таблицею для віку від 2 до 20 років, її можна знайти в Інтернеті. Коефіцієнт ІМТ у межах від 19,5 до 24,9 вважають нормою, нижчий результат – недостатня маса. Якщо коефіцієнт від 25 до 27,9 – це зайва маса, 28 і вище – ожиріння. Якщо показник більший за 41 – це ожиріння, яке потрібно лікувати під наглядом лікаря.

За результатами досліджень, люди, у яких ІМТ наближається до 30, живуть приблизно на дев'ять років менше, ніж їхні стрункі однолітки. Якщо ж ІМТ перевищує 45, тривалість життя людини скорочується приблизно на 13 років. Середня тривалість життя в Україні за офіційною статистикою становить 70 років, отже, зайва маса тіла може забрати у людини шосту частину життя!