Так само, як існує хвороба тіла, існує також і хвороба способу життя.

Демокріт

Наталія Джура

Харчування і стратегія здоров'я

Споживати їжу – природна потреба людини. Поживні речовини слугують „будівельним матеріалом" для організму, який росте, а також є джерелом енергії для його нормальної роботи. Та навряд чи, вибираючи продукти і страви, ми орієнтуємося на їхню харчову цінність чи склад. Передусім оцінюємо, смачно це чи ні, хочеться з'їсти саме це чи щось інше. Саме тому ми хочемо поговорити про стратегію прийняття рішення щодо системи твого харчування. Її кожна доросла людина вибирає самостійно, адже здоров'я її власне, і що з ним буде, перш за все, особиста турбота кожного. Ти маєш вибір. Зроби його на користь свого здоров'я і повноцінного життя. Зроби якнайшвидше, не зволікай. А для цього ми познайомимо тебе з існуючими стратегіями поведінки та ризиками, які тихо і мирно лежать на прилавках крамниць. Думай – це ще нікому не зашкодило ☺.

Стратегія правильного харчування:

- дивлюся, з яких страв я можу вибрати;
- оцінюю свіжість продуктів;
- уявляю їхній смак і відчуття в шлунку після того, як я це з'їм;
- з'їдаю їжу повільно, доки не відчую легку ситість;
- якщо їжа залишилася на тарілці, ставлю її в холодильник;
- відчуваю себе здоровим.

Нормальне харчування забезпечує повноцінну роботу організму людини, її фізичну та розумову працездатність, стійкість до несприятливих і шкідливих впливів навколишнього середовища.

Стратегія переїдання:

- їм не замислюючись;
- роблю інші справи водночас з їжею (дивлюся телевізор, читаю, виконую домашні завдання тощо);
- уявляю собі тільки смак їжі;
- їм доти, доки все не з'їм або не відчую, що більше не лізе;
- дивуюся своїй надмірній вазі.

Надмірне споживання їжі виснажує організм надмірним травленням, спричиняє накопичення шкідливих продуктів розпаду їжі, які не встигають виводитись з організму, призводить до накопичення жиру в організмі.

Стратегія недоїдання, навмисного голодування:

- постійно думаю про свою вагу, розмір талії тощо;
- старанно вираховую калорійність і кількість їжі;
- намагаюсь уявити собі і вибрати найменш привабливу страву;
- намагаюсь з'їсти якомога менше;
- дотримуюсь певної дієти;
- пишаюсь зниженням ваги;
- потрапляю до лікарні з виснаженням або повертаюся до переїдання.

Неповноцінне харчування викликає захворювання, пов'язані з нестачею речовин, необхідних для нормальної життєдіяльності організму, знижує його стійкість до несприятливих факторів довкілля.

І знову лікбез

Ми вже з'ясували, що справжній шанувальник свого здоров'я мусить знати абетку здорового способу життя[1]. Продовжимо її вивчати і з'ясуємо, що треба знати, купляючи продукти у супермаркеті.

Найперше, чого варто навчитися, – не купувати будь-що будь-де. І ВИРОБИТИ ЗВИЧКУ ЧИТАТИ ЕТИКЕТКИ, інколи – дуже дрібним кеглем.

Сьогодні харчова промисловість виготовляє напівфабрикати, сушені та концентровані продукти, консервації тощо. Це сприяє продовженню термінів зберігання продуктів, забезпечує перевезення їх на великі відстані. І саме тому ми почали вживати разом з їжею додаткові хімічні речовини: барвники, консерванти, емульгатори та ін.

[1] *Читай статтю Наталії Джури „Харчування – головна складова здорового способу життя" у журналі „КОЛОСОК", № 11/2013.*

Харчові домішки (їх відомо кілька сотень) – простий і дешевий спосіб надати продукту привабливого вигляду й кольору, підсилити смак, продовжити термін його зберігання. Сьогодні вже неможливо уявити жоден продукт з тривалим терміном зберігання без наявності у складі харчових домішок. Природні харчові домішки, такі як сіль, спеції, прянощі, людство використовує здавна, а синтезовані увійшли у вжиток наприкінці XX ст. і найбільше – в наш час.

Закон України „Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини" встановлює, що харчовою домішкою є природна чи синтезована речовина, яка спеціально додається до харчових продуктів для надання бажаних властивостей. Та чи завжди ці властивості такі бажані для нас? І чи безпечні для нашого здоров'я?

Виокремлюють такі групи харчових домішок:

- регулятори смаку і аромату (ароматизатори, смакові домішки, підсолоджувачі);
- поліпшувачі зовнішнього вигляду (барвники, стабілізатори кольору, відбілювачі);
- регулятори консистенції, які формують текстуру (згущувачі, гелеутворювачі, стабілізатори, емульгатори, розріджувачі);
- регулятори зберігання (консерванти, антиоксиданти, антиокислювачі).

Кожна харчова домішка має свій цифровий код з індексом Е (від Europe), яким у Європейському співтоваристві прийнято позначати наявність у продуктах харчування будь-яких харчових домішок, ідентифікованих відповідно до Міжнародної системи класифікації (INS). За цією системою харчові домішки поділяються на групи за принципом дії. Групу визначають за першою цифрою, зазначеною після букви Е.

- E100–E182 – барвники (посилюють колір продукту);
- E200–E299 – консерванти (продовжують термін придатності продукту, захищають його від псування, викликаного мікроорганізмами;
- E300–E399 – антиоксиданти (захищають продукти харчування від окиснення, згіркнення, втрати кольору);
- E400–E499 – стабілізатори (зберігають задану консистенцію продукту), загусники (підвищують в'язкість);
- E500–E599 – емульгатори (підтримують однорідну суміш, за дією схожі на стабілізатори);
- E600–E699 – підсилювачі смаку й запаху;
- E700–E899 – зарезервовані номери (запасні індекси для іншої можливої інформації);
- E900–E999 – підсолоджувачі, піногасники (попереджають або знижують утворення піни).

З 4.01.2000 р. в Україні дозволені тільки деякі натуральні і синтетичні (штучні) барвники для використання у харчовій промисловості: E100, E101, E140, E141, E150a, E150b E150c, E150d, E152, E153, E160a, E160b E160c, E162, E163, E164.

Деякі харчові домішки можуть спровокувати розвиток захворювань:

E102 – барвник жовтого кольору, небезпечний для астматиків, провокує розвиток алергії, міститься у морозиві, желе, гірчиці, супах швидкого приготування, йогуртах, газованих напоях жовтого кольору;

E103, 105, 121, 123, 125, 126, 128 викликають появу злоякісних пухлин, містяться у солодкій газованій воді, льодяниках, кольоровому морозиві, сосисках, ковбасах;

E213–E217 – дуже небезпечні – викликають появу злоякісних пухлин, провокують розвиток алергії, є у різноманітних консервах (гриби, соки, варення, тощо);

E127 – небезпечний – порушує функції щитовидної залози;

E131, 132, 142, 152, 153 викликають злоякісні пухлини, провокують розвиток алергії;

E154 провокує кишкові розлади.

Маленькі діти ще до п'ятирічного віку отримують приблизно 4 кг синтетичних харчових домішок! Ці домішки не потрібні ні для підвищення поживності продуктів, ні для зміцнення здоров'я. Вони містяться в сосисках, морозиві, сухих сніданках, чіпсах, майонезі тощо.

Сподіваємося, ти вже готовий замислитися про вплив харчових домішок на здоров'я та про можливі наслідки їхнього вживання? Тоді ми досягли мети, а більше інформації про харчові домішки ти знайдеш на сайті prodobavki.com.

Вибираючи той чи інший продукт, скористайся порадами:

1. Уважно вивчай інформацію на упаковці чи етикетці про сорт продукту, його склад, дату виготовлення і термін реалізації, умови і термін зберігання, адресу виробника.
2. Не купуй продуктів з неприродно яскравим забарвленням.
3. Не купуй продуктів з надто тривалим терміном зберігання.
4. Що менший список інгредієнтів, то краще (менше домішок).
5. Уникай вживання майонезу, маргарину, смаженої картоплі, копченостей. Припини перекушувати чіпсами, готовими сніданками, супами з пакетика, хотдогами, гамбургерами – це „мертва" їжа.
6. Надавай перевагу свіжим сирим овочам та фруктам, сухофруктам.
7. Бажання бути здоровим повинно переважати над бажанням спожити страву чи продукт, які можуть зашкодити зараз чи в недалекому майбутньому.
8. Дотримуйся принципів здорового харчування.

Основи здорового харчування

Щоб людина відчувала себе добре, організму необхідно щоденно отримувати достатню кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних елементів. Таке харчування називається збалансованим. Вибір здорового харчування зображають у вигляді харчової піраміди.

Чи таке співвідношення страв з продуктів різного походження у твоєму денному харчовому раціоні?

Перший рівень піраміди – це основа раціону збалансованого харчування, основні продукти рослинного походження, які містять вуглеводи, вітаміни і мінеральні речовини – цільнозернові, тобто злаки (рис, пшоно, овес, пшениця та інші), гречка, картопля, макарони. Саме різноманітні каші повинні становити основу щоденного раціону.

„Піраміда харчування"

Другий рівень піраміди – це овочева і фруктова складові. Щодня у раціоні мають бути 5 видів різнокольорових овочів і фруктів (морква, гарбуз, помідори, капуста, цибуля, солодкий перець, яблука, груші, сливи, чорна смородина, шипшина, обліпиха та ін.). На зиму можна заготовити швидкозаморожені фрукти, овочеві суміші, ягоди. Не забувай про сухофрукти (курагу, родзинки, чорнослив та ін.).

Третій рівень піраміди – це м'ясо, риба, яйця, боби, горіхи, а також молочні продукти (молоко, кефір, йогурти, м'який та твердий сири).

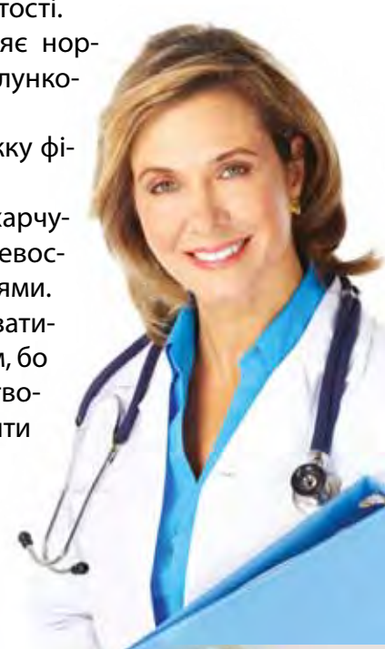
Вершина харчової піраміди – ***четвертий рівень*** – включає жири, масло, цукор, солодощі. Ці продукти у добовому раціоні мають бути у невеликій кількості.

Велике значення в організації раціонального харчування має правильна обробка продуктів харчування. Деякі види теплової обробки (смаження, запікання), особливо тривалі й інтенсивні, негативно позначаються на якості харчових продуктів. Однією з головних ідей правильного харчування є уникання або обмеження процесів смаження і пасерування. У результаті таких впливів у продуктах відбуваються незворотні зміни з білками, жирами, вуглеводами, амінокислотами, руйнуються вітаміни, пігменти, цінні для організму активні речовини.

Сучасне вчення про повноцінне харчування гласить: половина вживаних продуктів має складатись зі свіжої їжі (сирих овочів, фруктів, свіжого зерна, горіхів, вичавленої у холодному стані рослинної олії). Фрукти та овочі потрібно вживати відповідно до сезону. Споживання жиру не повинно перевищувати 80 грам на добу, і це мають бути натуральні жири та олії. Рекомендується помірне вживання м'яса, риби та яєць – на тиждень 2 прийоми м'яса, 1 прийом риби та 1–2 яйця. Обов'язково вживати молоко та молочні продукти. Солити небагато і морською сіллю; не варто застосовувати багато прянощів і приправ.

Принципи здорового харчування:

- Кількість та якість харчових продуктів, споживаних людиною, повинна відповідати виду праці (фізична чи розумова), віковим та індивідуальним особливостям організму, умовам життя, порі року.
- Споживання їжі лише в певні години зумовлює виділення в цей час травних соків.
- Ніколи не варто їсти без почуття голоду. Споживання їжі покликане тамувати голод, а не спричиняти почуття надмірної ситості.
- Помірне та якісне пережовування їжі сприяє нормальному травленню і запобігає захворюванням шлунково-кишкового тракту.
- Відразу після споживання їжі не виконуй важку фізичну чи розумову роботу і не лягай спати.
- Прагни до якнайширшого вибору продуктів харчування, намагайся вживати в їжу продукти своєї місцевості, узгоджуй їх споживання з національними традиціями.

Повноцінне харчування дає змогу активно турбуватися про здоров'я. Майбутнє – за здоровим поколінням, бо лише фізично і морально здорова людина здатна творити, отримувати задоволення від життя і приносити користь іншим людям.

Будьте здорові!