ХАРЧУВАННЯ І ТРАВЛЕННЯ.

Ðàö³îíàëüíå õàð÷óâàííÿ. Ìè ¿ìî, ùîá æèòè, à íå æèâåìî,

ùîá ¿ñòè

Îäíèì ³ç íàéâàæëèâ³øèõ ïèòàíü ã³ã³ºíè òðàâëåííÿ º ðàö³î-íàëüíå õàð÷óâàííÿ. Áàãàòî ëþäåé ââàæàþòü, ùî ãîëîâíå â æèò-ò³ — öå ìàòè ÿêíàéá³ëüøå ïðîäóêò³â, à ùî ç íèõ ïðèãîòóâàòè

³ ñê³ëüêè ç’¿ñòè — öå îñîáèñòà ñïðàâà êîæíîãî. Çà òàêîãî ï³äõîäó

ìîæíà ìàòè äîñòàòíüî ïðîäóêò³â, àëå õàð÷óâàòèñü íåïðàâèëüíî.

Öå îçíà÷àº ¿ñòè ñîëîäê³, æèðí³, ìó÷í³ ñòðàâè, íà¿äàòèñü íà í³÷,

îáòÿæóâàòè øëóíîê ì’ÿñíèìè âèðîáàìè àáî ãîñòðèìè ñòðàâàìè.

Âðåøò³-ðåøò öå ïðèçâîäèòü äî îæèð³ííÿ, ãàñòðèò³â, ïàíêðåà-òèò³â òà âèðàçêè øëóíêà. Ïðî ïåðå¿äàííÿ ³ íåðàö³îíàëüíå õàð÷ó-âàííÿ ïîïåðåäæóâàâ ñòàðîãðåöüêèé ô³ëîñîô Ñåíåêà: «Õ³áà íåìàº

ó õâîðèõ ³ â çäîðîâèõ ñï³ëüíîãî, ïðî ùî ¿ì íåîáõ³äíî íàãàäóâàòè:

Íàïðèêëàä, ùîá âîíè íå áóëè æàäí³ äî ¿æ³…». ßê æå ïîòð³á-íî õàð÷óâàòèñü, ùîá çáåðåãòè ñâîº çäîðîâ’ÿ ³ íå íàáðàòè çàéâî¿

âàãè? ×è ìîæíà êåðóâàòèñü ëèøå âëàñíèì àïåòèòîì ó âèáîð³

ïðîäóêò³â õàð÷óâàííÿ?

Ïðè÷èíè ïåðå¿äàííÿ òà ìåõàí³çìè ãîëîäó é íàñè÷åííÿ

Ãîëîäí³é ëþäèí³ íàâ³òü ÷åðñòâà ñêîðèíêà ÷îðíîãî õë³áà

çäàºòüñÿ ñìà÷íîþ. ×îìó? Á³ëüø³ñòü ñìàêîâèõ ðåöåïòîð³â ÿçèêà

çíàõîäèòüñÿ ó çáóäæåíîìó ñòàí³ ³ ãîòîâ³ êóøòóâàòè âñå, ùî ¿ì

çàïðîïîíóþòü. Ï³ä ÷àñ ¿æ³ àêòèâí³ñòü ðåöåïòîð³â çíèæóºòüñÿ, ³

ãîëîä äåùî âãàìîâóºòüñÿ. ×èì ñèòí³øà ¿æà ³ á³ëüø íàïîâíåíèé

øëóíîê, òèì ìåíøå ïðàöþº ñìàêîâèõ ðåöåïòîð³â. Ìîæíà øâèä-êî íàïîâíèòè øëóíîê, àëå ãîëîä øâèäêî íå çíèêíå. Çà ïî÷óòòÿ

ãîëîäó òà íàñè÷åííÿ â³äïîâ³äàº õàð÷îâèé öåíòð ãîëîâíîãî ìîçêó.

Éîãî çàâäàííÿ — ñë³äêóâàòè çà òèì, ùîá ëþäèíà çàâæäè áóëà

ñèòîþ ³ â³äïîâ³äíî ôîðìóâàòè õàð÷îâó ïîâåä³íêó. Êîëè øëóíîê

çàïîâíåíèé, à â êðîâ³ ç’ÿâëÿþòüñÿ ïðîäóêòè ðîçùåïëåííÿ ïîæèâ-íèõ ðå÷îâèí, äî õàð÷îâîãî öåíòðó ïî íåðâàì ³ ãóìîðàëüíî éäå

ñèãíàë ïðî ñèò³ñòü. Â³ä÷óòòÿ ñèòîñò³ ç’ÿâëÿºòüñÿ ïðèáëèçíî ÷åðåç

15 õâèëèí ï³ñëÿ ¿æ³. Öå îäíà ç ïðè÷èí ïåðå¿äàííÿ, áî ëþäèíà

íå ìîæå çóïèíèòèñü â÷àñíî. ²íøà ïðè÷èíà — ïåðåõ³ä íà âå÷³ðíº

àáî íàâ³òü íà í³÷íå õàð÷óâàííÿ, êîëè ëþäèí³ í³êîëè îá³äàòè àáî

âå÷åðÿòè â÷àñíî. ×îòèðèðàçîâå õàð÷óâàííÿ — íå ïðèìõà ä³ºòî-ëîã³â, à íåîáõ³äí³ñòü, ïîâ’ÿçàíà ç äåííèìè á³îðèòìàìè ëþäèíè.

Ïðè òî÷íîìó äîòðèìàíí³ ðåæèìó õàð÷óâàííÿ ôîðìóþòüñÿ óìîâ-í³ ðåôëåêñè ³ øëóíêîâèé ñ³ê âèä³ëÿºòüñÿ â ïåâíèé ÷àñ (ñí³äàíêó,

îá³äó, ï³äâå÷³ðêó òà âå÷åð³). Àïåòèò ìàº âèá³ðêîâèé õàðàêòåð,

òîìó ä³òè ÷àñòî â³äìîâëÿþòüñÿ ¿ñòè â³âñÿíó êàøó, àëå ³ç çàäî-âîëåííÿì ëàñóþòü ïå÷èâîì àáî öóêåðêàìè. ßêùî ïðèâ÷èòè ñåáå

¿ñòè íå ò³ëüêè ñìà÷íó, àëå é êîðèñíó ¿æó ³ ïðèéìàòè ¿¿ â òî÷-íî âèçíà÷åíèé ÷àñ — öå ï³äå íà êîðèñòü çäîðîâ’þ. Îñîáëèâ³ñòþ

åíåðãîâèòðàò øêîëÿð³â ÿê ëþäåé ðîçóìîâî¿ ïðàö³ º òå, ùî ìîçîê

âèòðà÷àº áàãàòî ãëþêîçè, ÿêà ñëóæèòü îñíîâíèì ³íäèêàòîðîì

ãîëîäó. Îòæå, ¿ì õî÷åòüñÿ âåñü ÷àñ ¿ñòè, à îñîáëèâî ÷îãîñü ñîëî-äåíüêîãî. Íà æàëü, öå ìàéæå çàâæäè çàéâ³ êàëîð³¿ ³ ïðîáëåìà

çàéâî¿ âàãè. ×àñòî òèì, õòî ïðîñèäæóº äí³ íàä êíèæêàìè, õî-÷åòüñÿ ïåðåêëþ÷èòèñü, ³ âîíè íå çíàõîäÿòü í³÷îãî êðàùîãî, í³æ

ï³òè ³ çàãëÿíóòè â õîëîäèëüíèê. Âçàãàë³ ìàëîðóõëèâèé ñïîñ³á

æèòòÿ òà ïåðå¿äàííÿ ïðèçâîäÿòü äî ñåðéîçíèõ íàñë³äê³â: îæèð³í-íÿ, ä³àáåòó, ã³ïåðòîí³¿ òà îíêîëîã³÷íèõ çàõâîðþâàíü. Òîìó ïåðø

çà âñå òðåáà ïðèéíÿòè âàæëèâå ð³øåííÿ — âåñòè àêòèâíèé ñïîñ³á

æèòòÿ òà ïðàâèëüíî õàð÷óâàòèñü.

Êîíöåïö³¿ ðàö³îíàëüíîãî õàð÷óâàííÿ ³ åíåðãåòè÷í³ ïîòðåáè

ëþäèíè

Â³äïîâ³äíî äî êîíöåïö³¿ ðàö³îíàëüíîãî õàð÷óâàííÿ ¿æà ïîâèí-íà ïðèíîñèòè çàäîâîëåííÿ òà áóòè ïðàâèëüíî çáàëàíñîâàíîþ, çà-äîâîëüíÿòè åíåðãåòè÷í³ âèòðàòè ëþäèíè. ². Ï. Ïàâëîâ íàçèâàâ

íàäì³ðíå çàõîïëåííÿ ¿æåþ òâàðèíí³ñòþ, à íåóâàæí³ñòü äî ¿æ³ —

áåçãëóçäÿì. ²ñíóþòü íàóêîâ³ íîðìè õàð÷óâàííÿ, ÿê³ âðàõîâóþòü

åíåðãåòè÷í³ âèòðàòè ëþäèíè â ð³çíîìó â³ö³, ïðè ð³çíîìó ñïîñîá³

æèòòÿ ³ õàðàêòåð³ ðîáîòè, ñòàíó çäîðîâ’ÿ òîùî. Çà ³íòåíñèâí³ñòþ

âèêîíóâàíî¿ ðîáîòè ³ çà ðåêîìåíäîâàíèìè åíåðãåòè÷íèìè ïîòðå-áàìè ëþäåé ïîä³ëÿþòü íà ï’ÿòü îñíîâíèõ ãðóï. Äî ïåðøî¿ ãðóïè

íàëåæàòü ëþäè, ÿê³ çàéìàþòüñÿ íåâàæêîþ ðîáîòîþ, ùî íå ïîòðå-áóº ô³çè÷íèõ çóñèëü. Äî íå¿ íàëåæàòü ³ øêîëÿð³. Åíåðãåòè÷í³ âèò-ðàòè ö³º¿ ãðóïè — â³ä 8000 äî 9600 êÄæ íà äîáó (àáî 2000–2400

êêàë). Çà âèòðàòàìè åíåðã³¿ âèçíà÷àþòü íåîáõ³äíó ê³ëüê³ñòü ¿æ³ ç

óðàõóâàííÿì åíåðãåòè÷íî¿ ö³ííîñò³ ïðîäóêò³â. Â äîáîâîìó ðàö³îí³

ñï³ââ³äíîøåííÿ á³ëê³â, æèð³â òà âóãëåâîä³â ñòàíîâèòü 1: 1 : 4.

Ó ñåðåäíüîìó íà äîáó ïîòð³áíî 80–100 ã á³ëê³â, 80–90 ã æèð³â òà

300–400 ã âóãëåâîä³â (ç íèõ ïðîñòèõ âóãëåâîä³â, ãëþêîçè ³ ôðóê-òîçè — 50–100 ã). Æèðè ïîâèíí³ áóòè íå ò³ëüêè òâàðèííîãî, àëå é

ðîñëèííîãî ïîõîäæåííÿ (îëèâêîâà òà ñîíÿøíèêîâà îë³ÿ, 25–30 ã).

Íèí³ ñïîñòåð³ãàºòüñÿ ï³äâèùåíå ñïîæèâàííÿ ðàô³íîâàíîãî

öóêðó òà òâàðèííèõ æèð³â, ùî ïðèçâîäèòü äî íàäì³ðíî¿ âàãè òà

ð³çíèõ çàõâîðþâàíü — ä³àáåòó, àòåðîñêëåðîçó, îæèð³ííÿ. ßêèì

÷èíîì çàõèñòèòèñÿ â³ä öèõ íåáåçïå÷íèõ õâîðîá? Â÷åí³ ïðîïîíó-þòü ä³ºòîòåðàï³þ, ïðè ÿê³é âèá³ð ðåæèìó ³ ïðîäóêò³â õàð÷óâàííÿ

çàëèøàºòüñÿ çà ëþäèíîþ. Ñàìå ñëîâî «ä³ºòà» îçíà÷àº õàð÷îâèé

ðåæèì, ÿêèé âñòàíîâëþºòüñÿ äëÿ çäîðîâèõ ³ õâîðèõ â³äïîâ³äíî

äî â³êó, ñòàò³, ô³ãóðè, ðîäó çàíÿòü òîùî. Ë³êàð³ ñåðåäíüîâ³÷÷ÿ

íàñòàâëÿëè ìîëîäå ïîêîë³ííÿ òàê: «Âèùîãî çàêîíó ìåäèöèí³ —

ä³ºòè — äîòðèìóâàòèñü íåóõèëüíî, áóäå ë³êóâàííÿ ïîãàíèì,

ÿêùî çàáóäåø, ë³êóþ÷è, ïðî ä³ºòó».

Àëå ñë³ä ïàì’ÿòàòè, ùî ïîøèðåí³ â ïîáóò³ «÷óäîä³éí³ ä³ºòè» òà

ãîëîäóâàííÿ íå ìàþòü í³÷îãî ñï³ëüíîãî ç íàóêîâîþ îðãàí³çàö³ºþ

õàð÷óâàííÿ ³ íåð³äêî çàâäàþòü øêîäè çäîðîâ’þ. Âì³ííÿ ñêëàäàòè

õàð÷îâèé ðàö³îí ìàº âåëè÷åçíå çíà÷åííÿ äëÿ çäîðîâ’ÿ ëþäèíè.

Öå ïðèâ÷àº ëþäèíó êîíòðîëþâàòè ê³ëüê³ñòü ¿æ³ òà íå ïåðå¿äà-òè, ùîá íå íàáðàòè íàäì³ðíî¿ âàãè. Çíàþ÷è ñâ³é ðîçïîðÿäîê äíÿ

³ åíåðãîâèòðàòè, ìîæíà «â³äïðàöüîâóâàòè» íàäì³ðí³ ê³ëîäæîóë³

åíåðã³¿, ÿê³ íàä³éøëè ç ¿æåþ. Â ïåð³îä ðîñòó êàëîð³éí³ñòü ¿æ³ ìàº

äåùî ïåðåâèùóâàòè åíåðãåòè÷í³ âèòðàòè. Ç â³êîì íîðìè õàð÷ó-âàííÿ çìåíøóþòüñÿ, îñîáëèâî ÿêùî ëþäèíà âåäå ìàëîðóõëèâèé

ñïîñ³á æèòòÿ.

Çáàëàíñîâàíå õàð÷óâàííÿ. Ðîëü á³ëê³â, æèð³â òà âóãëåâîä³â

Ðàö³îíàëüíå õàð÷óâàííÿ ïîâèííå áóòè çáàëàíñîâàíèì ³ ïîâíî-ö³ííèì. Âîíî ïîòðåáóº íåîáõ³äíî¿ ê³ëüêîñò³ á³ëê³â, æèð³â ³ âóãëå-âîä³â, à òàêîæ íåçàì³ííèõ ðå÷îâèí. Äî íèõ â³äíîñÿòü íåçàì³íí³

àì³íîêèñëîòè, â³òàì³íè, ì³íåðàëüí³ ðå÷îâèíè òîùî. Íå ìîæíà

õàð÷óâàòèñü ëèøå âóãëåâîäàìè, àáî ëèøå á³ëêàìè, áî öå ïðèçâî-äèòü äî ïîðóøåíü îáì³íó ðå÷îâèí òà õâîðîá.

Ïîâíîö³ííå òà çáàëàíñîâàíå õàð÷óâàííÿ îñîáëèâî âàæëèâå

äëÿ ä³òåé øê³ëüíîãî â³êó. Âîíî ñïðèÿº íîðìàëüíîìó ðîñòó òà

ðîçâèòêó, ï³äâèùåííþ îïîðó õâîðîáàì.

Çàâäÿêè çáàëàíñîâàíîìó õàð÷óâàííþ, ìè ìîæåìî çðîáèòè

ñâ³é ðàö³îí äîñèòü ïîæèâíèì, ð³çíîìàí³òíèì òà êîðèñíèì. ¯æà

ñëóæèòü òèì íåîáõ³äíèì ïàëèâîì, ÿêå äîçâîëÿº îðãàí³çìó íîð-ìàëüíî ôóíêö³îíóâàòè, â³äíîâëþâàòè ³ áóäóâàòè âëàñíå ò³ëî òà

çàáåçïå÷óâàòè îáì³í ðå÷îâèí.

Êîëè ìè êëàäåìî íà òàð³ëêó áóäü-ÿêó ¿æó, òî ÷àñòî íå çà-ìèñëþºìîñÿ, ùî ôàêòè÷íî ñïîæèâàºìî åíåðã³þ Ñîíöÿ. Çàâäÿêè

ôîòîñèíòåçó ðîñëèíè ïîãëèíàþòü 3 % ñîíÿ÷íî¿ åíåðã³¿, ùîá ïå-ðåòâîðèòè ¿¿ íà åíåðã³þ õ³ì³÷íèõ çâ’ÿçê³â ó ìîëåêóëàõ îðãàí³÷-íèõ ðå÷îâèí (á³ëê³â, æèð³â ³ âóãëåâîä³â). Ðîñëèíî¿äí³ òâàðèíè

çàñâîþþòü 10 % åíåðã³¿, çàêëàäåíî¿ â îðãàí³÷íèõ ðå÷îâèíàõ ðîñ-ëèí, à õèæàêè — 10 % åíåðã³¿, ÿêà º â ì’ÿñ³ ðîñëèíî¿äíèõ òâà-ðèí. Ëþäèíà ñïîæèâàº ïðîäóêòè ðîñëèííîãî ³ òâàðèííîãî ïîõîä-æåííÿ, îòæå, áåðå ó÷àñòü ó õàð÷îâèõ ï³ðàì³äàõ, îñíîâîþ ÿêèõ º

åíåðã³ÿ Ñîíöÿ.

Îðãàí³çì ëþäèíè âèêîðèñòîâóº õàð÷îâó åíåðã³þ äëÿ äâîõ âàæ-ëèâèõ ö³ëåé. Ïî-ïåðøå, äëÿ ï³äòðèìàííÿ æèòòºä³ÿëüíîñò³, òîá-òî äèõàííÿ, ñåðöåáèòòÿ, êðîâîîá³ãó, ðîáîòè âíóòð³øí³õ îðãàí³â,

òðàâëåííÿ òîùî. Öå íàçèâàºòüñÿ îñíîâíèì îáì³íîì ðå÷îâèí. Íà

îñíîâíèé îáì³í âèòðà÷àºòüñÿ äâ³ òðåòèíè åíåðã³¿. Ïî-äðóãå, åíåð-ã³ÿ íåîáõ³äíà äëÿ âèêîíàííÿ ð³çíîìàí³òíî¿ ðîáîòè òà ô³çè÷íî¿ é

ðîçóìîâî¿ àêòèâíîñò³. Íà öå âèòðà÷àºòüñÿ îäíà òðåòèíà åíåðã³¿,

ÿêó ëþäèíà îòðèìóº ç ¿æåþ. Âèçíà÷èòè çàãàëüíèé ð³âåíü åíåðãå-òè÷íèõ âèòðàò äëÿ êîæíî¿ ëþäèíè áóâàº íåëåãêî, òîìó ùî ð³âåíü

îñíîâíîãî îáì³íó òà ô³çè÷íî¿ àêòèâíîñò³ ó êîæíîãî ð³çíèé. Àëå

ñïåö³àë³ñòè ââàæàþòü, ùî ï³äë³òîê âèòðà÷àº çà äîáó â³ä 8000 äî

9600 êÄæ (àáî 2000–2400 êêàë). Çäîðîâà ëþäèíà, ÿêà íå âòðà÷àº

³ íå íàáèðàº âàãè, çàçâè÷àé âèêîðèñòîâóº òó ê³ëüê³ñòü åíåðã³¿,

ÿêó âîíà îòðèìóº ç ¿æåþ. ßêùî ìè îòðèìóºìî ç ¿æåþ á³ëüøå

åíåðã³¿, í³æ ìîæåìî âèêîðèñòàòè, òî íàäëèøîê ïîæèâíèõ ðå÷î-âèí â³äêëàäàºòüñÿ ó âèãëÿä³ æèðó ï³ä øê³ðîþ. ßêùî åíåðã³¿ íå

äîñòàòíüî, — ëþäèíà ïî÷èíàº âèòðà÷àòè ñâ³é çàïàñ ³ õóäíóòè.

Âåëè÷åçíó ðîëü ó êîíòðîë³ çà âàãîþ ò³ëà â³ä³ãðàº ï³äòðèìàííÿ

åíåðãåòè÷íîãî áàëàíñó îðãàí³çìó.

Á³ëêè. Îñîáëèâå çíà÷åííÿ â çáàëàíñîâàíîìó õàð÷óâàíí³ ìà-þòü îðãàí³÷í³ ðå÷îâèíè — á³ëêè, æèðè òà âóãëåâîäè. Á³ëêè º

îñíîâíèì áóä³âåëüíèì ìàòåð³àëîì îðãàí³çìó. Îðãàí³çì â³ä÷óâàº

ïîñò³éíó ïîòðåáó â á³ëêàõ, òîìó ùî âîíè âõîäÿòü äî ñêëàäó áóäü-ÿêî¿ òêàíèíè: ì’ÿç³â, øê³ðè, êðîâ³, íåðâîâèõ âîëîêîí àáî ìåìá-ðàí åï³òåë³þ. Âèíÿòêîâî âàæëèâå çíà÷åííÿ ìàþòü á³ëêè-ôåðìåí-òè, ÿê³ êàòàë³çóþòü õ³ì³÷í³ ðåàêö³¿ â êë³òèíàõ. Îñîáëèâî âåëèêà

ïîòðåáà â á³ëêàõ ï³ä ÷àñ ðîñòó ìîëîäîãî îðãàí³çìó, òîáòî â äè-òÿ÷îìó â³ö³. Àëå íàâ³òü ï³ñëÿ çàâåðøåííÿ ðîñòó îðãàí³çì ïîñò³é-íî îíîâëþº ñâî¿ á³ëêîâ³ ñòðóêòóðè. Íàéïîâ³ëüí³øå îíîâëþþòüñÿ

ì’ÿçîâ³ á³ëêè, ÿê³ ïîñòóïîâî çàì³íþþòüñÿ ïðîòÿãîì ðîêó. Á³ëêè

ïëàçìè êðîâ³ ó ëþäèíè ìàþòü ïåð³îä íàï³âðîçïàäó 10 ä³á, à ãîð-ìîíè «æèâóòü» ëèøå äåê³ëüêà õâèëèí.

Óñÿ ð³çíîìàí³òí³ñòü á³ëêîâèõ ñòðóêòóð ïîáóäîâàíà ç íåïîâòîð-íèõ êîìá³íàö³é ëèøå äâàäöÿòè àì³íîêèñëîò. ×àñòèíà àì³íîêèñëîò

ñèíòåçóºòüñÿ ñàìèì îðãàí³çìîì ç ³íøèõ àì³íîêèñëîò, àëå º é òàê³,

ÿê³ íå ìîæóòü ñèíòåçóâàòèñü ³ ïîâèíí³ îáîâ’ÿçêîâî íàäõîäèòè

ç ¿æåþ. Öå òàê çâàí³ íåçàì³íí³ àì³íîêèñëîòè. Â îðãàí³çì³ âèùèõ

òâàðèí ³ ëþäèíè äåñÿòü ç äâàäöÿòè àì³íîêèñëîò º íåçàì³ííèìè,

à ³íø³ ìîæóòü ñèíòåçóâàòèñü ³ç ïðîäóêò³â îáì³íó âóãëåâîä³â àáî

ë³ï³ä³â. Á³ëêè, ÿê³ ì³ñòÿòü íåçàì³íí³ àì³íîêèñëîòè, íàçèâàþòü

á³îëîã³÷íî ïîâíîö³ííèìè. Äæåðåëîì á³ëê³â äëÿ ëþäèíè ñëóæàòü

ïåðåâàæíî ïðîäóêòè òâàðèííîãî ïîõîäæåííÿ: ì’ÿñî, ðèáà, ìîëî-êî, ñèð, ÿéöÿ òîùî. Ñåðåä ðîñëèí áàãàò³ íà á³ëêè áîáè, êâàñîëÿ,

ñîÿ, àðàõ³ñ. Äîáîâà ïîòðåáà â á³ëêàõ ñêëàäàº 80–100 ã. Á³ëêè

ðîçùåïëþþòüñÿ â øëóíêó ³ êèøå÷íèêó äî àì³íîêèñëîò ³ âñìîê-òóþòüñÿ â êðîâ. Ó êë³òèíàõ ç àì³íîêèñëîò óòâîðþþòüñÿ á³ëêè,

âëàñòèâ³ äàíîìó îðãàí³çìó. ×àñòèíà àì³íîêèñëîò, íå âèêîðèñòà-íèõ ó ñèíòåç³ á³ëêà, ðîçùåïëþºòüñÿ ç âèâ³ëüíåííÿì åíåðã³¿ (17,6

êÄæ íà 1 ã ðå÷îâèíè) òà óòâîðåííÿì òîêñè÷íèõ ïðîäóêò³â ðîçïà-äó (àì³àê, ñå÷îâèíà). Öå îäíà ç ïðè÷èí îòðóºííÿ îðãàí³çìó ïðè

íàäì³ðíîìó âæèâàíí³ á³ëê³â. Â ñòàðîäàâí³ ÷àñè âèêîðèñòîâóâàëè

ñâîºð³äí³ «òîðòóðè» äëÿ çëî÷èíö³â: ¿ì äàâàëè ¿ñòè îäíå ì’ÿñî.

Ñêîðî íèðêè òàêèõ ëþäåé ïî÷èíàëè â³äìîâëÿòè ÷åðåç îòðóºííÿ

àì³àêîì, ³ ëþäèíà ìîãëà çàãèíóòè. Öå ÿñêðàâèé ïðèêëàä òîãî,

ùî ìè æèâåìî íå äëÿ òîãî, ùîá ¿ñòè, à ¿ìî, äëÿ òîãî, ùîá æèòè.

Â õàð÷óâàíí³ âàæëèâî ïðèòðèìóâàòèñü «çîëîòî¿ ñåðåäèíè» ³ íå

çëîâæèâàòè ïðîäóêòàìè. Ðàçîì ç òèì íåìîæëèâî ³ íåäîîö³íþâàòè

á³ëêè, ÿê³ º ãîëîâíèì áóä³âåëüíèì ìàòåð³àëîì òà êàòàë³çàòîðàìè

á³îõ³ì³÷íèõ ðåàêö³é. Â Àôðèö³, äå îñíîâó õàð÷óâàííÿ ñêëàäàþòü

çåðíîâ³ êóëüòóðè, ÷àñòî çóñòð³÷àþòüñÿ çàõâîðþâàííÿ, ïîâ’ÿçàí³

ç íåñòà÷åþ á³ëê³â. Ðàö³îí âêðàé íåäîñòàòíüî ì³ñòèòü îäíó ç íå-çàì³ííèõ àì³íîêèñëîò — òðèïòîôàí. Ó òàêèõ õâîðèõ ñïîñòåð³-ãàºòüñÿ àïàò³ÿ, ïîðóøåííÿ ðîñòó ³ ðîçâèòêó, íàáðÿêè òîùî.

Âóãëåâîäè. Îñíîâíà ôóíêö³ÿ âóãëåâîä³â — çàáåçïå÷åííÿ îð-ãàí³çìó åíåðã³ºþ. Íà äîáó ëþäèíà ïîâèííà îäåðæóâàòè 400–500 ã

âóãëåâîä³â. Îñíîâíèì äæåðåëîì âóãëåâîä³â º ïðîäóêòè ðîñëèí-íîãî ïîõîäæåííÿ (êàðòîïëÿ, õë³á, îâî÷³, ôðóêòè, êðóïè, ñîëî-äîù³). Ó øëóíêîâî-êèøêîâîìó òðàêò³ âîíè ðîçùåïëþþòüñÿ äî

ãëþêîçè ³ âñìîêòóþòüñÿ â êðîâ. Êë³òêîâèíà òà ïåêòèí íå ïåðå-âàðþþòüñÿ, àëå â³ä³ãðàþòü âàæëèâó ðîëü ó ìîòîðèö³ êèøêîâî-ãî òðàêòó. Ð³âåíü ãëþêîçè â êðîâ³ â³äíîñíî ïîñò³éíèé ³ ñêëàäàº

4,4–7,0 ììîëü/ë. Ó êë³òèíàõ ãëþêîçà ðîçùåïëþºòüñÿ ç âèä³-ëåííÿì åíåðã³¿ (17,6 êÄæ íà 1 ã ãëþêîçè). Íàäëèøîê ãëþêîçè

ïåðåòâîðþºòüñÿ â ïå÷³íö³ íà òâàðèííèé êðîõìàëü — ãë³êîãåí.

Ïðè íàäì³ðíîìó âóãëåâîäíîìó õàð÷óâàíí³ ãëþêîçà òà ãë³êîãåí

ìîæóòü ïåðåòâîðþâàòèñü íà æèðè. Çàïàñè ãë³êîãåíó çíàõîäÿòü-ñÿ â ïå÷³íö³ òà ì’ÿçàõ ³ ñêëàäàþòü áëèçüêî 400 ã. Öå ðåçåðâíèé

çàïàñ åíåðã³¿, ÿêèé ìîá³ë³çóºòüñÿ ïðè ô³çè÷íèõ íàâàíòàæåííÿõ

òà òåðì³íîâèõ ïîòðåáàõ åíåðãîîáì³íó. Éîãî âèñòà÷àº íà äåê³ëüêà

ãîäèí ³íòåíñèâíî¿ ðîáîòè.

ª ïðîñò³ âóãëåâîäè, ÿê³ ëåãêî «ñïàëèòè» ³ îòðèìàòè åíåðã³þ,

à º ñêëàäí³. Ïðîñò³ — öå ãëþêîçà, ôðóêòîçà, ñàõàðîçà, ëàêòîçà,

ìàëüòîçà òà ³íø³ ìîíîñàõàðèäè òà äèñàõàðèäè. Ñêëàäí³ âóãëå-âîäè — öå ïåðø çà âñå êðîõìàëü, ÿêèé ñêëàäàº ³íêîëè á³ëüøó

÷àñòèíó ðàö³îíó. Ïðîäóêòè, ÿê³ ì³ñòÿòü ïðîñò³ âóãëåâîäè, — öå

ñîëîäê³ ôðóêòè, ìåä, øîêîëàä, ìîëîêî, ïå÷èâî, öóêåðêè òîùî.

Êðîõìàëü æå çíàõîäèòüñÿ â êàðòîïë³, êðóïàõ, íàñ³íí³ ðîñëèí,

íåäîçð³ëèõ ôðóêòàõ òîùî. Éîãî âàæêî ðîçùåïèòè, òîìó â³í ïîò-ðåáóº òåðì³÷íî¿ îáðîáêè òà ñêëàäíîãî ïðîöåñó òðàâëåííÿ. ² òóò

ëþäèíó ï³äñòåð³ãàº íåáåçïåêà: îðãàí³çì íàìàãàºòüñÿ îòðèìàòè

ÿêîìîãà á³ëüøå ïðîñòèõ âóãëåâîä³â, ùîá øâèäêî îòðèìàòè åíåð-ã³þ. ßê³ âóãëåâîäè ìè âèáèðàºìî? Íàé÷àñò³øå — ñîëîäê³ öóêåð-êè, ò³ñòå÷êà, ïå÷èâî, øîêîëàä, ìîðîçèâî, êåêñè, âàðåííÿ òîùî.

Ï³ääàâøèñü íà âèìîãè îðãàí³çìó, ìè ðèçèêóºìî îòðèìàòè íàä-ì³ðíó âàãó. Ìè ïî÷èíàºìî ñïîæèâàòè çíà÷íî á³ëüøå ñîëîäîù³â,

í³æ ïîòð³áíî äëÿ çàáåçïå÷åííÿ åíåðãîïîòðåá îðãàí³çìó. ßêèé æå

âèõ³ä? Ïðîñò³ âóãëåâîäè êðàùå îòðèìóâàòè ç ôðóêò³â, ñóõîôðóê-ò³â, ìåäó, àëå òåæ íå çëîâæèâàòè íàäì³ðíîþ ê³ëüê³ñòþ öèõ ïðî-äóêò³â. Êðîõìàëü êðàùå îòðèìóâàòè ç êðóï òà îâî÷³â, ÿê³ äîâãî

ïåðåòðàâëþþòüñÿ ³ ïîñòóïîâî âèâ³ëüíÿþòü åíåðã³þ, íåîáõ³äíó äëÿ

æèòòÿ. Îòæå, â³âñÿíà êàøà ³ç ñóõîôðóêòàìè íà ñí³äàíîê çíà÷íî

êîðèñí³øà, í³æ ò³ñòå÷êî àáî öóêåðêè, ÿê³ íåñóòü â ñîá³ âåëèêó

ê³ëüê³ñòü åíåðã³¿. Çâèêëèé äî ñîëîäîù³â îðãàí³çì áóäå âèìàãàòè

âñå á³ëüøå öóêðó, âïàäàþ÷è ó ñâîºð³äíó çàëåæí³ñòü, ñõîæó íà

íàðêîçàëåæí³ñòü, ³ çá³ëüøóâàòè âàãó. Äî òîãî æ öå ðàô³íîâàí³

ïðîäóêòè, ÿê³ íå íåñóòü ó ñîá³ æèâî¿ åíåðã³¿ ôðóêò³â òà îâî÷³â,

à òàêîæ â³òàì³í³â.

Æèðè. Íå ìåíø âàæëèâ³ çà á³ëêè òà âóãëåâîäè æèðè òâàðèí-íîãî é ðîñëèííîãî ïîõîäæåííÿ. Æèðè òà æèðîïîä³áí³ ðå÷îâèíè

âõîäÿòü äî ñêëàäó êë³òèííèõ ìåìáðàí ³ º íàéâàæëèâ³øèì çàïà-ñîì åíåðã³¿ «íà ÷îðíèé äåíü». Ïðè ãîëîäóâàíí³ îðãàí³çì ïîòðîõó

ðîçùåïëþº âëàñí³ çàïàñè æèðó ³ âèâ³ëüíÿº åíåðã³þ, íåîáõ³äíó

äëÿ çàáåçïå÷åííÿ á³îõ³ì³÷íèõ ïðîöåñ³â. Æèðîâà «ïîäóøêà» ï³ä

øê³ðîþ ³ íàâêîëî âàæëèâèõ îðãàí³â íåîáõ³äíà äëÿ àìîðòèçàö³¿

óäàð³â òà çàõèñòó â³ä õîëîäó. Êð³ì òîãî, â ï³äøê³ðí³é æèðîâ³é

êë³òêîâèí³ çíàõîäÿòüñÿ æèðîðîç÷èíí³ â³òàì³íè À, Ä, Å, Ê. Óñ³

õàð÷îâ³ æèðè ÷àñòî íàçèâàþòü ë³ï³äàìè. Âîíè íàäõîäÿòü äî îð-ãàí³çìó ðàçîì ç òâàðèííîþ òà ðîñëèííîþ ¿æåþ. Öå ìàñëî, ñàëî,

ìàðãàðèí, ñìåòàíà, ìàéîíåç, ðîñëèííà îë³ÿ, ì’ÿñî, ìîëîêî, ñèð

òîùî. Äîáîâà ïîòðåáà îðãàí³çìó â æèðàõ — ïðèáëèçíî 80–90

ã. Íåîáõ³äíî â³ääàâàòè ïåðåâàãó ïðîäóêòàì ðîñëèííîãî ïîõîä-æåííÿ, ÿê³ êîðèñí³ø³ òà ìåíø êàëîð³éí³, í³æ òâàðèíí³. Ïðè

âæèâàíí³ ñîíÿøíèêîâî¿, îëèâêîâî¿, êóêóðóäçÿíî¿ îë³¿ ðèçèê çà-õâîðþâàíü ñåðöÿ òà ñóäèí çíà÷íî ìåíøèé. Ë³ï³äè âñìîêòóþòüñÿ

â ë³ìôó, à ïîò³ì íàäõîäÿòü äî êîæíî¿ êë³òèíè. ×àñòèíà ñêëàäî-âèõ åëåìåíò³â æèð³â âèêîðèñòîâóºòüñÿ íà ïîáóäîâó ìåìáðàí, ðå-øòà º áóä³âåëüíèì ìàòåð³àëîì äëÿ ñèíòåçó ñòàòåâèõ ãîðìîí³â òà

õîëåñòåðèíó. Îñîáëèâî áàãàòî ë³ï³ä³â ó íåðâîâ³é òêàíèí³. Ë³ï³äè

º íå ò³ëüêè ïëàñòè÷íèì, à é åíåðãåòè÷íèì ìàòåð³àëîì. Âîíè º

âàæëèâèì äæåðåëîì åíåðã³¿. Ïðè ðîçùåïëåíí³ 1 ã æèðó âèâ³ëü-íÿºòüñÿ 38,9 êÄæ åíåðã³¿. Ðåçåðâí³ çàïàñè âóãëåâîä³â â îðãàí³çì³

íåâåëèê³ (áëèçüêî 400 ã), à çàïàñè ë³ï³ä³â ïðàêòè÷íî íåîáìåæåí³.

Íàéá³ëüøå æèðó â³äêëàäàºòüñÿ â ï³äøê³ðí³é êë³òêîâèí³, ó ñàëü-íèêó, íàâêîëî íèðîê òà â ñêåëåòíèõ ì’ÿçàõ. Æèðîâà òêàíèíà çà-õèùàº âíóòð³øí³ îðãàíè â³ä ìåõàí³÷íèõ óøêîäæåíü. Îäíîãî ê³-ëîãðàìó æèðîâèõ çàïàñ³â äîñòàòíüî äëÿ ïîäîëàííÿ ëèæíî¿ òðàñè

äîâæèíîþ 90 êì, ÿêáè åíåðã³ÿ íàäõîäèëà âèíÿòêîâî çà ðàõóíîê

îêèñíåííÿ îäíèõ æèð³â. Â îðãàí³çì³ ëþäèíè æèðè ìîæóòü ñèí-òåçóâàòèñü ³ç âóãëåâîä³â ³ á³ëê³â. Îñü ÷îìó ñïîæèâàííÿ íàäì³ðíî¿

ê³ëüêîñò³ ñîëîäîù³â òà õë³áîáóëî÷íèõ âèðîá³â ³ ìàëîðóõëèâèé

ñïîñ³á æèòòÿ, ïðè ÿêîìó âîíè íå ñïàëþþòüñÿ, ìîæå ïðèçâåñòè

äî îæèð³ííÿ.

Ðîëü âîäè òà ì³íåðàëüíèõ ðå÷îâèí ó çáàëàíñîâàíîìó õàð÷ó-âàíí³

Âîäà. Êð³ì ¿æ³, ëþäèí³ ïîòð³áí³ ³íø³ æèòòºâî âàæëèâ³ ðå÷î-âèíè — âîäà, ì³íåðàëüí³ ñîë³ òà â³òàì³íè. Ëþäèíà íà äâ³ òðåòè-íè ñêëàäàºòüñÿ ç âîäè, òîìó íå äèâíî, ùî âîäà º îäí³ºþ ç íàé-âàæëèâ³øèõ ïîòðåá îðãàí³çìó. Çäîðîâà ëþäèíà ìîæå áàãàòî äí³â

îáõîäèòèñü áåç ¿æ³, àëå áåç âîäè çìîæå ïðîæèòè âñüîãî äåê³ëü-êà äí³â. Âîäà íàäõîäèòü äî îðãàí³çìó ó äâîõ âèäàõ: â³ëüíîìó

³ çâ’ÿçàíîìó ó ñêëàä³ õàð÷îâèõ ïðîäóêò³â. Äîðîñëà ëþäèíà çà

íîðìàëüíèõ óìîâ ñïîæèâàº çà äîáó ïðèáëèçíî 2,5 ë â³ëüíî¿ âîäè.

Îêð³ì òîãî, â îðãàí³çì³ óòâîðþºòüñÿ áëèçüêî 300 ìë ìåòàáîë³÷-íî¿ âîäè, ÿêà º ê³íöåâèì ïðîäóêòîì åíåðãåòè÷íîãî îáì³íó. Âîäà

íåîáõ³äíà íå ò³ëüêè äëÿ ï³äòðèìàííÿ ïîñò³éíîãî ñêëàäó âíóò-ð³øíüîãî ñåðåäîâèùà, àëå é äëÿ âèäàëåííÿ øëàê³â ³ç ñå÷åþ òà

ïîòîì. Ïðîòÿãîì äîáè ëþäèíà âòðà÷àº áëèçüêî 1,5 ë âîäè ³ç ñå-÷åþ, ìàéæå ë³òð — øëÿõîì âèïàðîâóâàííÿ ÷åðåç ëåãåí³ òà øê³-ðó. Îðãàí³çì ñàìîñò³éíî ï³äòðèìóº âîäíèé áàëàíñ, ñèãíàë³çóþ÷è

â ìîçîê â³ä÷óòòÿì ñïðàãè. Àëå â äóæå ñïåêîòíó ïîãîäó àáî ï³ä

÷àñ õâîðîáè â³ä÷óòòÿ ñïðàãè ñëàáíå ³ âæå íå â³äîáðàæàº ðåàëü-íî¿ ïîòðåáè îðãàí³çìó ó âîä³. Öå ìîæå ïðèçâåñòè äî çíåâîäíåííÿ

îðãàí³çìó ³ òðàã³÷íèõ íàñë³äê³â äëÿ çäîðîâ’ÿ. Òîìó âàæëèâî íå

çàáóâàòè ïðî öå ³ ïîïîâíþâàòè çàïàñ ð³äèíè, ùîá çàì³ñòèòè ¿¿

âèòðàòè ç ïîòîì, âîäÿíîþ ïàðîþ òà ñå÷åþ.

Îðãàí³çìó âàæëèâî, ó ÿêîìó âèãëÿä³ ñïîæèâàºòüñÿ âîäà. Âë³ò-êó áàãàòî õòî ï’º ñîëîäê³ ãàçîâàí³ íàïî¿, ÿê³ íå çàäîâîëüíÿþòü

ïîòðåáó îðãàí³çìó ó âîä³, à íàâïàêè, âèêëèêàþòü ùå á³ëüøó ñïðà-ãó. Ìîëîêî àáî ôðóêòîâèé ñ³ê íåñóòü ó ñîá³ äîäàòêîâ³ êàëîð³¿,

òîìó êðàùà çà âñå çâè÷àéíà ÷èñòà âîäà àáî íåñîëîäê³ ôðóêòîâ³

êîìïîòè.

Ì³íåðàëüí³ ñîë³ íåîáõ³äí³ îðãàí³çìó â äîñòàòíüî âåëèêèõ

ê³ëüêîñòÿõ.

Êàëüö³é. Æèòòºâî íåîáõ³äí³ ñîë³ êàëüö³þ — âàæëèâîãî ìàê-ðîåëåìåíòó, ÿêèé âõîäèòü äî ñêëàäó ê³ñòîê òà çóá³â. Êàëüö³é êîí-òðîëþº ñêîðî÷åííÿ òà ðîçñëàáëåííÿ ñêåëåòíèõ ì’ÿç³â, çàáåçïå÷óº

ð³âíîâàãó ì³æ ïðîöåñàìè çáóäæåííÿ òà ãàëüìóâàííÿ â êîð³ ãî-ëîâíîãî ìîçêó. Ñîë³ êàëüö³þ çàáåçïå÷óþòü çãîðòàííÿ êðîâ³, ï³ä-òðèìóþòü òîíóñ êðîâ’ÿíèõ ñóäèí, ïîñëàáëþþòü àëåðã³÷í³ ðåàêö³¿

îðãàí³çìó çà ðàõóíîê ï³äâèùåííÿ ì³öíîñò³ ñóäèí. Âèñîêèé âì³ñò

êàëüö³þ ìàþòü ìîëî÷íîêèñë³ ïðîäóêòè, ñèðè, æîâòîê ÿºöü, ñàð-äèíè, ëîñîñü, ìèãäàëü, êàïóñòà, öèáóëÿ, øïèíàò, áîáîâ³, êóðàãà,

ïåðñèêè, ãðóø³. Äîáîâà íîðìà êàëüö³þ — 0,8 ã. Äëÿ òîãî, ùîá

ìàòè á³ëîñí³æíó óñì³øêó ³ ì³öíèé ñêåëåò ïîòð³áíî âæèâàòè ö³

ïðîäóêòè.

Ôîñôîð òåæ âõîäèòü äî ñêëàäó ê³ñòîê ³ çóá³â, à òàêîæ òàêèõ

âèñîêî åíåðãåòè÷íèõ ñïîëóê, ÿê ÀÒÔ. Áåç íüîãî íå áóëî á ìîëå-êóë, ÿê³ íåñóòü ñïàäêîâó ³íôîðìàö³þ — ÄÍÊ òà ÐÍÊ. Íàéá³ëüø

áàãàò³ íà ôîñôîð ïðîäóêòè: ì’ÿñî ðèá, æîâòîê ÿºöü, ñèðè, ïå÷³í-êà, â³âñÿíà òà ãðå÷àíà êðóïè, êàêàî, ãðåöüê³ ãîð³õè, ãàðáóç.

Êàë³é òà íàòð³é . Õëîðèä íàòð³þ ³ õëîðèñòèé êàë³é æèòòºâî

íåîáõ³äí³ îðãàí³çìó äëÿ ðîáîòè êîæíîãî íåðâà òà ì’ÿçà. Êàë³é òà

íàòð³é — åëåìåíòè á³îåëåêòðè÷íèõ ïîòåíö³àë³â êë³òèíè. Äîêè

êë³òèíà æèâà, ïðàöþº îñîáëèâèé «íàñîñ æèòòÿ» çà ó÷àñòþ êàë³þ

òà íàòð³þ, ÿêèé ïîñòà÷àº íåîáõ³äí³ ðå÷îâèíè âñåðåäèíó êë³òèíè.

Êàë³é — íåçàì³ííèé åëåìåíò äëÿ ñåðöÿ. Â³í çàñïîê³éëèâî ä³º íà

ñåðöå, à òàêîæ àêòèâóº ôåðìåíòè á³ëêîâîãî ñèíòåçó. Áåç íüîãî íå

áóäå ñèíòåçó á³ëêà, à îòæå, ð³ñò ïðèïèíèòüñÿ. Ìåäèêè ðåêîìåí-äóþòü áàãàò³ íà êàë³é ïðîäóêòè: ñóõîôðóêòè, ãîð³õè, àáðèêîñè,

³íæèð, áàíàíè, àïåëüñèíè, ìàíäàðèíè, ñìîðîäèíó, êàâóíè, ñîþ,

îã³ðêè, çåëåíü, êàðòîïëþ.

Íàòð³é áåðå ó÷àñòü ó ôóíêö³îíóâàíí³ íàñîñó æèòòÿ ðàçîì ç

êàë³ºì, à òàêîæ â óòâîðåíí³ øëóíêîâîãî ñîêó. Â³í ðåãóëþº âè-âåäåííÿ ÷åðåç íèðêè øëàê³â, àêòèâ³çóº äåÿê³ ôåðìåíòè ñëèííèõ

çàëîç ³ ï³äøëóíêîâî¿ çàëîçè. Çâè÷àéíà êóõîííà ñ³ëü — äæåðå-ëî õëîðèäó íàòð³þ. Âîíà ñêëàäàº çíà÷íó ÷àñòèíó ì³íåðàëüíèõ

ðå÷îâèí êðîâ³ (0,9 %), òîìó â³ä³ãðàº âàæëèâó ðîëü ó ðåãóëÿö³¿

âîäíîãî îáì³íó, ï³äòðèìàíí³ ðÍ îðãàí³çìó. Çíà÷íà ê³ëüê³ñòü ñîë³

ùîäåííî âèâîäèòüñÿ ç îðãàí³çìó, òîìó ïîòðåáóº ïîñò³éíîãî ïî-

ïîâíåííÿ. Àëå íå ìîæíà çëîâæèâàòè ñ³ëëþ. Äîáîâà ïîòðåáà â

íàòð³þ — 4–6 ã, ùî â³äïîâ³äàº 10–15 ã êóõîííî¿ ñîë³ (÷àéíà ëîæ-êà). Äëÿ òâàðèí äîáîâà íîðìà çíà÷íî á³ëüøà. Íàïðèêëàä, êîðîâà

ñïîæèâàº äî 300 ã ñîë³ çà äîáó. Àëå äëÿ ëþäèíè íàäì³ðíà ê³ëü-ê³ñòü ñîë³ ïðèçâîäèòü äî ïîÿâè íàáðÿê³â, ã³ïåðòîí³¿ òà õâîðîá

íèðîê. Íàäëèøîê ñîë³ ³ âîäè âèâîäèòüñÿ ÷åðåç íèðêè.

Ìàãí³é — íàéâàæëèâ³øèé ì³íåðàë äëÿ ñåðöÿ. Â³í âõîäèòü

äî ñêëàäó ìîëåêóë áàãàòüîõ ôåðìåíò³â. Áåç ìàãí³þ îáì³í ðå÷î-âèí âçàãàë³ ïðèïèíÿºòüñÿ, îñîáëèâî åíåðãåòè÷íèé îáì³í, ÿêèé

çàáåçïå÷óº íàñ åíåðã³ºþ. Ñîë³ ìàãí³þ ñïðèÿþòü ðîñòó ê³ñòîê, ðå-ãóëþþòü âì³ñò öóêðó â êðîâ³, çíèæóþòü àðòåð³àëüíèé òèñê, ïîê-ðàùóþòü ôóíêö³þ äèõàííÿ ïðè õðîí³÷íèõ áðîíõ³òàõ òà ³íøèõ

çàõâîðþâàííÿõ äèõàëüíèõ øëÿõ³â, çí³ìàþòü ñèíäðîì õðîí³÷íî¿

âòîìè. Ïðè äåô³öèò³ ìàãí³þ ëþäèíà íå â çìîç³ ÷èíèòè îï³ð õâî-ðîáàì. Òîìó ìàãí³é äîïîìàãàº ïðè íåðâîâèõ õâîðîáàõ, õâîðîáàõ

ñåðöÿ, ïîïåðåäæàº ðîçâèòîê êàð³ºñó, ðàêîâ³ çàõâîðþâàííÿ òîùî.

Õòî øâèäêî âòîìëþºòüñÿ, òèì îñîáëèâî ðåêîìåíäóþòü ïðîäóê-òè, ÿê³ ì³ñòÿòü çíà÷íó ê³ëüê³ñòü ìàãí³þ: áàíàíè, ãîð³õè, çàðîä-êè ïøåíèö³, çåëåí³ ëèñòîâ³ îâî÷³, êðåâåòêè, ìîëî÷í³ ïðîäóêòè,

ðèáó.

Çàë³çî — îñíîâíèé åëåìåíò êë³òèííîãî äèõàííÿ. Ñîë³ çàë³-çà âõîäÿòü äî ñêëàäó ìîëåêóë ãåìîãëîá³íó òà ì³îãëîá³íó, á³ëê³â

êðîâ³ òà ì’ÿç³â. Òîìó öå íåçàì³ííèé åëåìåíò äëÿ êë³òèííîãî äè-õàííÿ, ÿêèé áåðå ó÷àñòü ó òðàíñïîðòóâàíí³ êèñíþ òà âóãëåêèñ-ëîãî ãàçó. Ôåðìåíòè òà á³ëêè, äî ñêëàäó ÿêèõ âõîäÿòü ñïîëóêè

çàë³çà, êîíòðîëþþòü ïðîöåñè êðîâîòâîðåííÿ òà ³ìóí³òåò. Íàé-á³ëüøå ñïîëóê çàë³çà ì³ñòèòüñÿ â ïå÷³íö³, íèðêàõ òà ñåëåç³íö³

òâàðèí. Ñåðåä ïðîäóêò³â ðîñëèííîãî ïîõîäæåííÿ, áàãàòèõ íà çà-ë³çî, ìîæíà íàçâàòè ÿáëóêà, ãðóø³, ïåðñèêè, àáðèêîñè, êàðòîïëþ,

ãàðáóç, áîáîâ³, öèáóëþ. Îäíà ç ïðè÷èí çàë³çîäåô³öèòíî¿ àíåì³¿ ó

ä³òåé — íåïîâíîö³ííå õàð÷óâàííÿ. Öå çàì³íà âàæëèâèõ ïðîäóê-ò³â, ÿê³ ì³ñòÿòü ö³íí³ ì³íåðàëüí³ ðå÷îâèíè, òàê çâàíîþ «øâèä-êîþ ¿æåþ», òîáòî ÷³ïñàìè, öóêåðêàìè, ãàìáóðãåðàìè òîùî. Ä³òè,

ÿê³ ìàþòü çàë³çîäåô³öèòíó àíåì³þ, øâèäêî ñòîìëþþòüñÿ, ó íèõ

çíèæóºòüñÿ ðîçóìîâà òà ô³çè÷íà ïðàöåçäàòí³ñòü, ñïîñòåð³ãàºòüñÿ

ñëàáê³ñòü, ìåðçëÿêóâàò³ñòü, íåâð³âíîâàæåí³ñòü õàðàêòåðó. ×àñò³-øå àíåì³ÿ ñïîñòåð³ãàºòüñÿ â äèòÿ÷îìó â³ö³, êîëè îðãàí³çì øâèä-êî ðîñòå. Òîìó â ï³äë³òêîâîìó â³ö³ îñîáëèâî âàæëèâî îäåðæóâàòè

ç ¿æåþ âñ³ íåîáõ³äí³ åëåìåíòè. Õòî ñïîæèâàº ÿáëóêà, âèíîãðàä,

ìàëèíó, àáðèêîñè, êàðòîïëþ ³ ãàðáóçè, — òîìó çàë³çîäåô³öèòíà

àíåì³ÿ íå çàãðîæóº.

Öèíê. Íå ìåíø âàæëèâó ðîëü ùîäî ðîñòó òà ðîçâèòêó äèòÿ-÷îãî îðãàí³çìó â³ä³ãðàþòü ì³êðîåëåìåíòè. Íàïðèêëàä, öèíê —

åëåìåíò ìîëîäîñò³ òà ñòàòåâèõ ãîðìîí³â. Â³í âõîäèòü äî ñêëàäó

á³ëüøå 80 á³ëê³â-ôåðìåíò³â òà ãîðìîí³â, áåðå ó÷àñòü ó ðåãóëþ-âàíí³ ïîíàä 200 ôåðìåíòíèõ ñèñòåì. Áåç íüîãî â êë³òèíàõ íå

ìîæóòü â³äáóâàòèñÿ áëèçüêî 200 á³îõ³ì³÷íèõ ðåàêö³é. Öèíê çà-áåçïå÷óº îñíîâí³ æèòòºâ³ ïðîöåñè â êë³òèíàõ, òêàíèíàõ òà îð-ãàíàõ, à ñàìå: êðîâîòâîðåííÿ, ðåãóëÿö³þ ïîä³ëó êë³òèí, à îòæå,

ðåãåíåðàö³þ, ñèíòåç íóêëå¿íîâèõ êèñëîò, ³íñóë³íó, òåñòîñòåðîíó.

Òåñòîñòåðîí — ÷îëîâ³÷èé ãîðìîí, ÿêèé âïëèâàº íà ðîçâèòîê ñòà-òåâèõ îçíàê, ñèëó ³ ì³öíó ñòàòóðó õëîïö³â. Íàéá³ëüøå öèíêó â

ìîðñüêèõ ïðîäóêòàõ. Íàïðèêëàä, 100 ã óñòðèöü ì³ñòÿòü 100 ìã

öèíêó. Âèñîêèé âì³ñò öèíêó â òêàíèíàõ êðåâåòîê, ÿëîâè÷èíè,

ãóñÿ÷³é ïå÷³íö³, íàñ³íí³ ãàðáóçà, ñîíÿøíèêà, ãðåöüêèõ ãîð³õàõ.

Éîä — ì³êðîåëåìåíò ðîçâèòêó. Â³í âõîäèòü äî ñêëàäó ãîð-ìîí³â ùèòîïîä³áíî¿ çàëîçè, îñíîâíèì ç ÿêèõ º òèðîêñèí. Òèðîê-ñèí âïëèâàº íà îáì³í ðå÷îâèí òà íîðìàëüíèé ðîçâèòîê îðãàí³çìó.

Äåô³öèò éîäó ó ëþäèíè ìîæå ïðèçâåñòè äî õâîðîá îáì³íó, ñåðåä

ÿêèõ íàéâ³äîì³ø³ ì³êñåäåìà òà êðåòèí³çì. Íàäëèøîê éîäó ìîæå

âèêëèêàòè áàçåäîâó õâîðîáó, òîêñèêîçè. Äîáîâà íîðìà éîäó äëÿ

ëþäèíè ñêëàäàº 0,1–0,2 ìã. Áàãàòî éîäó ì³ñòÿòü ïðîäóêòè:

ìîðñüêà êàïóñòà, êðåâåòêè, ìîðñüêà ðèáà, êàëüìàðè. Íåçíà÷íà

ê³ëüê³ñòü éîäó ì³ñòèòüñÿ â ìîëî÷íèõ ïðîäóêòàõ.

Âèáóõ íà ×îðíîáèëüñüê³é ÀÅÑ ñóïðîâîäæóâàâñÿ âèêèäîì

ðàä³îàêòèâíèõ åëåìåíò³â, ñåðåä ÿêèõ áóâ ³ ðàä³îàêòèâíèé éîä,

äóæå íåáåçïå÷íèé äëÿ ùèòîïîä³áíî¿ çàëîçè. Òàáëåòêè çâè÷àéíî-ãî éîäó ïîïåðåäæóâàëè íàñè÷åííÿ çàëîçè ðàä³îàêòèâíèì åëåìåí-òîì. Ï³ñëÿ àâàð³¿ ïðîéøëî áàãàòî ðîê³â, àëå âåëèêà ê³ëüê³ñòü

ä³òåé, ÿê³ íå îäåðæàëè ìåäè÷íîãî ïðåïàðàòó ç éîäîì, ³ çàõâîð³-ëè íà ðàê ùèòîïîä³áíî¿ çàëîçè. Öå ùå ðàç ï³äêðåñëþº çíà÷åííÿ

çâè÷àéíîãî éîäó äëÿ íîðìàëüíîãî ôóíêö³îíóâàííÿ ùèòîâèäíî¿

çàëîçè, íîðìàëüíîãî ðîñòó ³ ðîçâèòêó äèòÿ÷îãî îðãàí³çìà. Äëÿ

âèçíà÷åííÿ äåô³öèòó éîäó ìîæíà íàíåñòè íà øê³ðó íåâåëèêó ñ³-òî÷êó ³ç ñïèðòîâîãî ðîç÷èíó öüîãî åëåìåíòó. ßêùî éîäó îáìàëü,

òî â³í øâèäêî çíèêàº ç³ øê³ðè. Â÷åí³ ðåêîìåíäóþòü ä³òÿì âæè-âàòè ìîðñüê³ ïðîäóêòè, îâî÷³ é ôðóêòè, âèðîùåí³ â ïðèìîðñüê³é

çîí³. Â³äïî÷èíîê íà ìîð³ çáàãà÷óº îðãàí³çì éîäîì òà ñïðèÿº íîð-ìàëüíîìó ðîçâèòêó îðãàí³çìó.

Çíà÷åííÿ â³òàì³í³â äëÿ çáàëàíñîâàíîãî õàð÷óâàííÿ òà ïðàâè-ëà ¿õ çáåðåæåííÿ

Â³òàì³íè . Äëÿ íîðìàëüíîãî ðîñòó òà îáì³íó ðå÷îâèí íåîáõ³ä-í³ íå ò³ëüêè îðãàí³÷í³ òà ì³íåðàëüí³ ðå÷îâèíè, àëå é õàð÷îâ³ äî-áàâêè. Öå ðå÷îâèíè, ÿê³ íå ñèíòåçóþòüñÿ îðãàí³çìîì àáî ñèíòå-çóþòüñÿ â íåäîñòàòí³é ê³ëüêîñò³, ùî ìàþòü íàçâó â³òàì³íè. Âîíè

áåðóòü ó÷àñòü ó âñ³õ îáì³ííèõ ïðîöåñàõ. Â³òàì³íè ïîä³ëÿþòüñÿ

íà âîäîðîç÷èíí³ òà æèðîðîç÷èíí³. Âîäîðîç÷èíí³ — öå â³òàì³íè

ãðóïè Â, Ñ, Ð, Í, à æèðîðîç÷èíí³ — â³òàì³íè ãðóïè À, Ä, Å, Ê.

Ïîòðåáà ó á³ëüøîñò³ â³òàì³í³â ñêëàäàº 2–25 ìã íà äîáó. Äåÿê³

â³òàì³íè ïîòð³áí³ ó á³ëüø³é ê³ëüêîñò³ — 50–100 ìã (àñêîðá³íîâà

êèñëîòà) àáî 200 ìã (ôîë³ºâà êèñëîòà).

Â³òàì³í Ñ íå ñèíòåçóºòüñÿ â îðãàí³çì³ ëþäèíè, àëå â³ä³ãðàº

îñîáëèâó ðîëü â îáì³í³ òà ïîòðåáóº ïîñò³éíîãî íàäõîäæåííÿ

ç ïðîäóêòàìè õàð÷óâàííÿ. Ââàæàºòüñÿ, ùî àñêîðá³íîâà êèñëîòà

çàõèùàº â³ä çàñòóäíèõ çàõâîðþâàíü ³ öèíãè, ï³äâèùóº îï³ðí³ñòü

îðãàí³çìó õâîðîáàì. Â³òàì³í Ñ ì³ñòèòüñÿ â öèòðóñîâèõ, ïåðö³,

ñìîðîäèí³, õðîí³, ãîðîáèí³, ïëîäàõ øèïøèíè, êàïóñò³, ñóíèöÿõ

òîùî. Íåäîñòà÷à â³òàì³íó ïðèçâîäèòü äî çíèæåííÿ ³ìóí³òåòó,

ëàìêîñò³ ê³ñòîê, öèíãè òà çàñòóäíèõ õâîðîá. Ïîðÿä ç öèì ³ñíó-þòü ôàêòè, ùî âèñîê³ äîçè â³òàì³íó Ñ ìîæóòü áóòè òîêñè÷íèìè

òà âèêëèêàòè óòâîðåííÿ êàìåí³â ó íèðêàõ. Òîìó ïåðåâèùåííÿ

äîáîâî¿ íîðìè â³òàì³íó Ñ (50–100 ìã) íåáàæàíå äëÿ çäîðîâ’ÿ.

Íåñòà÷à â³òàì³íó Â

1

ïðèçâîäèòü äî ðîçëàä³â íåðâîâî¿ ñèñòåìè òà

ä³ÿëüíîñò³ ñåðöÿ ³ òðàâíèõ îðãàí³â. Äåô³öèò â³òàì³íó Â

ñïðè-÷èíÿº òÿæê³ ôîðìè àíåì³¿. Ö³ â³òàì³íè ì³ñòÿòüñÿ ïåðåâàæíî â

ïå÷³íö³, íèðêàõ, ì’ÿç³ ñåðöÿ, ìîçêó òâàðèí. Âèñîê³ äîçè â³òàì³íó

Â ìîæóòü âèêëèêàòè ñåíñîðíó íåâðîïàò³þ, òîáòî ïîðóøåííÿ ÷óò-ëèâîñò³. Â³òàì³í À (ðåòèíîë) âïëèâàº íà ñòàí øê³ðè òà ñëèçîâèõ

îáîëîíîê, à òàêîæ íà ç³ð. Ïðè éîãî íåñòà÷³ ðîçâèâàºòüñÿ ñóõ³ñòü

òà çàïàëåííÿ øê³ðè, êóðÿ÷à ñë³ïîòà. Âäåíü ëþäèíà áà÷èòü äîáðå,

à â ñóò³íêàõ âçàãàë³ í³÷îãî íå áà÷èòü. Íåñòà÷à â³òàì³íó Ä ìîæå

âèêëèêàòè ðàõ³ò ó ä³òåé, à ó äîðîñëèõ — ëàìê³ñòü ê³ñòîê. Â³òà-ì³í Ä óòâîðþºòüñÿ â øê³ð³ ïðè ñîíÿ÷íîìó îñâ³òëåíí³. Äæåðåëîì

â³òàì³íó À òà Ä ç òâàðèííèõ ïðîäóêò³â º ðèá’ÿ÷èé æèð, âåðøêîâå

ìàñëî, ïå÷³íêà, ÿéöÿ, ìîëîêî òà ñèðè. Ìîðêâà, ÷åðâîíèé ñîëîä-êèé ïåðåöü, çåëåíà öèáóëÿ, àáðèêîñè, êóðàãà ì³ñòÿòü ïðîâ³òàì³í

êàðîòèí, ç ÿêîãî â îðãàí³çì³ ëþäèíè ñèíòåçóºòüñÿ ðåòèíîë. Äî-áîâà ïîòðåáà â³òàì³íó À — 1–2 ìã. Ó ðîçâèíóòèõ êðà¿íàõ ïðîáëå-ìîþ ââàæàºòüñÿ ïåðåäîçóâàííÿ â³òàì³íó À â ðåçóëüòàò³ ïðèéîìó

êîíöåíòðîâàíèõ ïðåïàðàò³â. Ñë³ä áóòè äóæå îáåðåæíèì ç ïðèéî-ìîì øòó÷íèõ â³òàì³í³â, ÿê³ ìîæóòü âèêëèêàòè ã³ïåðâ³òàì³íîçè.

Âàæëèâî íå ò³ëüêè âêëþ÷àòè â ðàö³îí ñâ³æ³ îâî÷³, ôðóêòè òà

ïðîäóêòè òâàðèííîãî ïîõîäæåííÿ, àëå é ïðàâèëüíî ¿õ ãîòóâàòè.

Âñòàíîâëåíî, íàïðèêëàä, ùî â³òàì³íè À òà Ñ øâèäêî ðóéíóþòü-ñÿ ïðè òåðì³÷í³é îáðîáö³ òà ñóø³íí³ ïðîäóêò³â. Òîìó îâî÷³ òðåáà

÷èñòèòè òà íàð³çàòè áåçïîñåðåäíüî ïåðåä âàðêîþ. Îïóñêàòè ¿õ

òðåáà ó êèïëÿ÷ó âîäó ³ âàðèòè íåäîâãî ó çàêðèòîìó ïîñóä³, êðà-ùå åìàëüîâàíîìó àáî ñêëÿíîìó. Â íàø ÷àñ ïîïóëÿðí³ ìåòîäè

øâèäêîãî çàìîðîæóâàííÿ ïðîäóêò³â, îñê³ëüêè ïðè öüîìó äîáðå

çáåð³ãàþòüñÿ â³òàì³íè. Íàéá³ëüøîþ ì³ðîþ çàáåçïå÷óº çáåðåæåí-íÿ â³òàì³í³â âàêóóìíà ñóøêà, ÿêà ïðîâîäèòüñÿ çà òåìïåðàòóðè,

íå âèù³é 50 °Ñ. Îäèí ³ç ðåöåïò³â, ÿê çáåðåãòè æèðîðîç÷èíí³ â³òà-ì³íè â ìîðêâ³ ³ ñïðèÿòè ¿õ êðàùîìó çàñâîºííþ: çâàðèòè ìîðêâó

ó âîä³ äî íàï³âãîòîâíîñò³, à ïîò³ì òóøêóâàòè â ìîëîö³, çíÿâøè

øê³ðêó ³ ïîð³çàâøè íà øìàòî÷êè. Â ê³íö³ ïðèãîòóâàííÿ äîäà-òè âåðøêîâå ìàñëî àáî îë³þ. Êîæíà ëþäèíà ïîâèííà ñïîæèâàòè

æèâó â³òàì³ííó ¿æó, à íå ðàô³íîâàí³ êîíöåíòðàòè, ÿê³ íå ïðèíî-ñÿòü æîäíî¿ êîðèñò³.

Îñòàíí³ì ÷àñîì ó ïðîäàæó ç’ÿâèëèñü òàê çâàí³ ÃÌÏ — ãåíå-òè÷íî ìîäèô³êîâàí³ ïðîäóêòè, äî ÿêèõ ïåðø çà âñå â³äíîñÿòü ñîþ

(ðîñëèííèé á³ëîê), êàðòîïëþ, êóêóðóäçó, ñîñèñêè òà êîâáàñó, â

ÿê³ äîäàþòü ñîþ òîùî. Òðàíñãåíí³ ïðîäóêòè — ðåçóëüòàò âæèâ-ëÿííÿ ÷óæèõ ãåí³â ó ñïàäêîâèé àïàðàò ðîñëèí àáî òâàðèí. Òàê,

ç’ÿâèëàñü êàðòîïëÿ, ÿê³é âæèâèëè ãåíè ïðîë³ñê³â, ³ âîíà ñòàëà

íå¿ñò³âíîþ äëÿ æóê³â. ª ñîðòè ïîì³äîð³â, ÿê³ íåñóòü â ñîá³ ãåíè

êàìáàëè, ñò³éêî¿ äî õîëîäó. Ó ñâ³ò³ âæå ³ñíóþòü ÿáëóêà, ÿê³ âè-ðîáëÿþòü îòðóòó ïðîòè ãóñåí³. Àëå êîìó ïîòð³áí³ òàê³ ïðîäóêòè,

ùî íåñóòü íåáåçïåêó äëÿ ëþäèíè? Íåâ³äîìî, ÿê òîé ÷è ³íøèé

ìîäèô³êîâàíèé ïðîäóêò âïëèíå íà çäîðîâ’ÿ. Ñó÷àñí³ äîñë³äæåí-íÿ ïðîòèâíèê³â ÃÌÏ äîâîäÿòü, ùî ìîäèô³êîâàíà ñîÿ ïðèçâîäèòü

äî áåçïë³ääÿ, à êàðòîïëÿ ç ïðîë³ñêàìè — äî àòðîô³¿ ïå÷³íêè.

Â³äîìî, ùî ïðîäóêòè ç ìàðêóâàííÿì “ðîñëèííèé á³ëîê” ì³ñòÿòü

âåëèêó ê³ëüê³ñòü ñî¿. Öå ñîñèñêè, êîâáàñà, ð³çí³ ìàéîíåçè òîùî.

Â Óêðà¿í³ â ñåðïí³ 2007 ðîêó áóëî âèíåñåíî ð³øåííÿ óðÿäó ïðî

ìàðêóâàííÿ ÃÌÏ, àëå äî öüîãî ÷àñó âîíî íå âèêîíàíå.

Ïðèíöèïè ðàö³îíàëüíîãî õàð÷óâàííÿ

Ðàö³îíàëüíå õàð÷óâàííÿ ïîâèííî áóòè äîñòàòí³ì â ê³ëüê³ñíîìó

òà ÿê³ñíîìó â³äíîøåíí³. Çäàòí³ñòü îðãàí³çìó ïðèñòîñîâóâàòèñü äî

ð³çíîìàí³òíèõ ïðîäóêò³â äàº ìîæëèâ³ñòü âèä³ëèòè ãîëîâí³ ïðè-íöèïè, ÿê³ ëåæàòü â îñíîâ³ ðàö³îíàëüíîãî õàð÷óâàííÿ ëþäèíè:

• ¯æà ïîâèííà áóòè ð³çíîìàí³òíîþ, òîä³ íåñòà÷à îäí³º¿ õàð÷î-âî¿ ðå÷îâèíè áóäå êîìïåíñóâàòèñü â³äíîñíèì íàäëèøêîì â ³íøî-ìó ïðîäóêò³. Îäíîìàí³òíå õàð÷óâàííÿ ïðèçâîäèòü äî ïîðóøåííÿ

îáì³íó ðå÷îâèí, âèêëþ÷åííÿ îêðåìèõ äóæå âàæëèâèõ êîìïîíåí-ò³â ç ðàö³îíó.

• Ðàö³îí õàð÷óâàííÿ ñêëàäàºòüñÿ ç óðàõóâàííÿì äîáîâî¿ ïîò-ðåáè â åíåðã³¿. Äëÿ ï³äë³òê³â â³í ñêëàäàº áëèçüêî 200 êÄæ íà

1 êã âàãè, à â ñåðåäíüîìó — áëèçüêî 8–9000 êÄæ íà äîáó.

Ó ä³òåé âèñîêà ³íòåíñèâí³ñòü îáì³ííèõ ïðîöåñ³â, òîìó ï³äâèùåí³

é åíåðãåòè÷í³ âèòðàòè. Äîáîâà ïîòðåáà â åíåðã³¿ ïîâèííà äåùî

ïåðåâèùóâàòè åíåðãåòè÷í³ âèòðàòè.

• Çáàëàíñîâàíå õàð÷óâàííÿ âêëþ÷àº á³ëêè, æèðè òà âóãëåâîäè

ó â³äíîøåíí³ 1 : 1 : 4. Ïðè öüîìó 10–15 % åíåðã³¿ ìàº ïðèïàäà-òè íà á³ëêè, íå á³ëüøå 30 % — íà æèðè ³ áëèçüêî 40 % — íà

âóãëåâîäè. Íà äîáó ëþäèí³ ïîòð³áíî 80–100 ã á³ëê³â, òàêà ñàìà

ê³ëüê³ñòü æèð³â, à âóãëåâîä³â — 400–500 ã. Íàéðàö³îíàëüí³øèì º ðåæèì ÷îòèðèðàçîâîãî õàð÷óâàííÿ,

ïðè ÿêîìó çàáåçïå÷óºòüñÿ êðàùå ïåðåòðàâëåííÿ òà çàñâîºííÿ ¿æ³.

²íòåðâàëè ì³æ ¿æåþ ïîâèíí³ ñêëàäàòè íå ìåíøå 4 ãîäèí. Ñí³äà-íîê ìàº ñêëàäàòè 20 % äîáîâîãî ðàö³îíó, ïåðåâàæíî ç ïðîäóêò³â,

áàãàòèõ íà âóãëåâîäè. Îá³ä (äî 45 % ðàö³îíó) ïîâèíåí áóòè ãà-ðÿ÷èì ³ ì³ñòèòè á³ëêè, æèðè òà âóãëåâîäè. Âå÷åðÿ òà ï³äâå÷³ðîê

ðàçîì ñêëàäàþòü äî 35 % ðàö³îíó ³ ì³ñòÿòü ïåðåâàæíî á³ëêè òà

âóãëåâîäè. ×àñ âå÷åð³ — 18–19 ãîäèí. Ï³çíÿ âå÷åðÿ ïðèçâîäèòü

äî ïåðåíàïðóæåííÿ òðàâíî¿ ñèñòåìè òà íàäì³ðíî¿ âàãè.

• Ïîì³ðí³ñòü ó ¿æ³, íå çëîâæèâàííÿ îäíèìè ïðîäóêòàìè çà

ðàõóíîê ³íøèõ. ²ñíóº ïðèêàçêà: «íåíàæåðà ðèº ñîá³ ìîãèëó çóáà-ìè». Íàäì³ðíà ê³ëüê³ñòü ¿æ³ ïðèçâîäèòü äî ðîçâèòêó îæèð³ííÿ,

ä³àáåòó òà ñåðöåâèõ çàõâîðþâàíü.

• Çáàëàíñîâàí³ñòü, òîáòî îïòèìàëüíå ñï³ââ³äíîøåííÿ êîìïî-íåíò³â ¿æ³ (àì³íîêèñëîò, æèðíèõ êèñëîò, öóêð³â, â³òàì³í³â, ì³íå-ðàëüíèõ ñîëåé òîùî).

• Äëÿ çàáåçïå÷åííÿ íîðìàëüíèõ ïðîöåñ³â îáì³íó ï³äë³òêàì îñîá-ëèâî íåîáõ³äí³ íåçàì³íí³ àì³íîêèñëîòè, òîìó òâàðèíí³ á³ëêè ïî-âèíí³ ñêëàäàòè 60 % â³ä çàãàëüíî¿ ¿õ ê³ëüêîñò³. Ðàö³îí øêîëÿðà ìàº

îáîâ’ÿçêîâî âêëþ÷àòè ì’ÿñî, ìîëîêî òà ìîëî÷íîêèñë³ ïðîäóêòè.

• Äëÿ ïîâíîö³ííîãî õàð÷óâàííÿ íåîáõ³äí³ æèâ³ ïðîäóêòè ç

ì³íåðàëüíèìè ñîëÿìè òà â³òàì³íàìè. Ïðè íåäîñòàòí³é ê³ëüêîñò³

â³òàì³í³â ðîçâèâàþòüñÿ àâ³òàì³íîçè, à ïðè íàäì³ðí³é — ã³ïåðâ³-òàì³íîçè.

• Íåîðãàí³÷í³ ñîë³ íåîáõ³äí³ îðãàí³çìó äëÿ íîðìàëüíîãî ôóí-êö³îíóâàííÿ, á³îõ³ì³÷íèõ ðåàêö³é ó êë³òèíàõ, ðîñòó òà ðîçâèòêó

ñêåëåòà, çóá³â, òðàíñïîðòóâàííÿ êðîâ’þ êèñíþ òà âóãëåêèñëîãî

ãàçó, âèíèêíåííÿ çáóäæåííÿ â íåðâîâèõ òà ì’ÿçîâèõ òêàíèíàõ

òîùî. Çàãàëüíà ê³ëüê³ñòü ì³íåðàëüíèõ ðå÷îâèí ó ò³ë³ ëþäèíè —

áëèçüêî 3,46 %. Ïîòðåáà îðãàí³çìó â ñîëÿõ çàäîâîëüíÿºòüñÿ çà

ðàõóíîê ïðîäóêò³â õàð÷óâàííÿ òà çâè÷àéíî¿ êóõîííî¿ ñîë³. Íàä-ëèøîê ñîë³ íåãàòèâíî âïëèâàº íà çäîðîâ’ÿ, âèêëèêàþ÷è õâîðîáè.

• Âîäà ñòàíîâèòü 65–70 % â³ä ìàñè ò³ëà ³ º îñíîâíèì

ñåðåäîâèùåì êë³òèí, äå ïðîò³êàþòü âñ³ á³îõ³ì³÷í³ ðåàêö³¿.

Ó êë³òèíàõ âîäà ïîâ’ÿçàíà ç á³ëêàìè, âóãëåâîäàìè òà ³íøèìè

ñïîëóêàìè. Äîáîâà ïîòðåáà ó âîä³ — 2–3 ë, àëå ïðè ï³äâèùåí-í³ òåìïåðàòóðè ïîâ³òðÿ àáî ò³ëà ñïîæèâàííÿ âîäè çá³ëüøóºòüñÿ.

Êðàùå âæèâàòè ÷èñòó çâè÷àéíó âîäó ç äæåðåë àáî ñòðóêòóðîâàíó

ó âèãëÿä³ ñâ³æîïðèãîòîâëåíèõ ñîê³â.

• Îñîáëèâî íåáåçïå÷í³ ÃÌÏ — ãåíåòè÷íî ìîäèô³êîâàí³ ïðî-äóêòè. Òîìó íåîáõ³äíî äóæå óâàæíî ÷èòàòè åòèêåòêè, ùîá íå

êóïóâàòè òàê³ ïðîäóêòè, äå íàïèñàíî «ðîñëèííèé á³ëîê».

Ïðîðîê ²ñàÿ ïîïåðåäæóâàâ: «Íàùî áóäåòå âàæèòè ñð³áëî çà

òå, ùî íå õë³á, ³ ïðàöþ âàøó çà òå, ùî íå ñèòèòü?». Ðàö³îíàëüíå

õàð÷óâàííÿ âèìàãàº ðàö³îíàëüíîãî ï³äõîäó ç âèáîðîì ïðîäóêò³â.

Òðåáà êóïóâàòè ³ âæèâàòè íå ¿æó øâèäêîãî ïðèãîòóâàííÿ, íå

ðàô³íîâàí³ ìåðòâ³ ïðîäóêòè, à åíåðãåòè÷íî ö³ë³ñí³ ³ æèâ³ ïðî-äóêòè ïðèðîäíîãî ïîõîäæåííÿ. Ùî ¿ëè äàâí³ ëþäè, êîëè ùå íå

áóëî öóêðó, ïå÷èâà, öóêåðîê, ÷³ïñ³â, ïåïñ³-êîëè òà ìàéîíåçó? ¯õ

ðàö³îí âêëþ÷àâ õë³á, îëèâó, ñóøåí³ ñìîêâè òà ðîäçèíêè, ïå÷åíó

ðèáó òà ñâ³æî ïðèãîòîâàíå ì’ÿñî òåëÿòè àáî â³âö³. Ìåä òà ôðóêòè

áóëè ºäèíèìè ëàñîùàìè íà ñòîë³ ëþäåé. Äî òîãî æ ¿ì äîâîäèëîñü

÷èìàëî ïîïðàöþâàòè, ùîá çàñëóæèòè ¿æó.