



ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ

(16.10- Всесвітній день здорового харчування)





**«Доля нації залежить від способу її харчування».
(А.Брілья-Саварен. «Фізіологія смаку»)**

Здоров'я людини на 70% залежить від способу життя. Так кажуть експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я. А найважливішим чинником способу життя є харчування.

Їжа – це “пальне”, без якого організм не може функціонувати, вона дає нам енергію, котра забезпечує нормальну роботу організму, будівництва й оновлення всіх його структур. Треба усвідомлювати, що надлишок енергії так само небезпечний, як і її нестача. Організм, не маючи змоги використати всю енергію, відкладає її у вигляді зайвих жирів, і людина починає набирати вагу, що може мати сумні наслідки для здоров'я, не кажучи вже про естетичний бік проблеми.

Раціональне харчування – це повноцінне харчування людей з урахуванням статі, віку, характеру праці, кліматичних умов та інших чинників. Правильне харчування сприяє збереженню здоров'я, опору шкідливим впливам довкілля. Воно підвищує фізичну та розумову працездатність і таким чином забезпечує активне довголіття.

Піраміда здорового харчування

Жири та солодощі

Молочні
продукти

Риба та м'ясо

Овочі

Фрукти

Злаки



Що їсти, скільки та як?

Сучасні рекомендації дієтологів в галузі раціонального харчування такі:

Дотримуйтесь правила 25-50-25 для визначення кількості калорій на кожен прийом їжі: 25% калорій повинні припадати на сніданок, 50% – на обід, 25% – на вечерю. Це допоможе утримувати нормальну вагу тіла.

Регулярність харчування. Кратність харчування протягом доби. Сідати необхідно за стіл тільки з відчуттям голоду. Слід робити не менше 20-30 жувальних рухів перед проковтуванням. Не слід запивати їжу водою, не можна вживати занадто гарячу або занадто холодну їжу.

Їжа не повинна бути основним джерелом позитивних емоцій, хоча саме на це націлено кулінарне мистецтво. “Жити не для того, щоб їсти, а їсти для того, щоб жити”, “Хороший кухар – ворог здоров’я” і “Голод – кращий кулінар” – ці принципи ставлення до харчування повинні бути взяті на озброєння кожною освіченою людиною.

Враховуючи вищесказане, хочеться сподіватись, що сучасна людина, незважаючи на високий ритм і складність життя, буде приділяти збереженню свого здоров’я достатньо уваги. В наш непростий час, не забувайте, що правильно організоване харчування допоможе зберегти здоров’я, енергію та високу працездатність.

61
М69

Міхеєнко О. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навчальний посібник для студ. вnz / О. І. Міхеєнко. - Суми : Університетська книга, 2021. - 184 с.



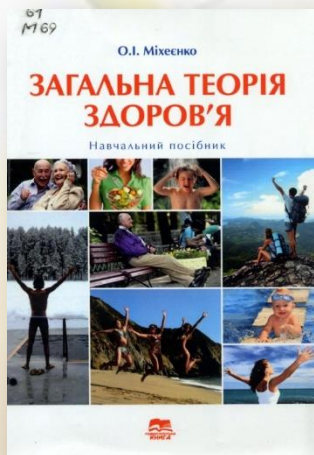
Серед різноманітних чинників зовнішнього середовища, які впливають на організм і визначають здоров'я людини, харчування є одним із найважливіших. Немає такої проблеми зі здоров'ям, на яку, певною мірою, не впливало б харчування. У разі якщо людина переходить від випадкового, бездумного й автоматичного харчування до усвідомленого, творчого, індивідуального, цілющого, її життя суттєво змінюється.

Для студентів спеціальності "Здоров'я людини", валеологів, біологів, фізіологів, учителів, які викладають курс "Основи здоров'я", а також широкого кола читачів, яких цікавлять питання здоров'я, здорового способу життя та культура харчування.

61

M69

Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. - Суми : Університетська книга, 2020. - 156 с.



Для оздоровчої освіти актуальною залишається проблема опрацювання змісту знань про здоров'я, які формують інтегративне бачення людини, її здоров'я як багатовимірного процесу, розвивають здатність аналізувати, узагальнювати, створювати оздоровчі теорії і концепції, творчо та ефективно здійснювати оздоровчу діяльність, шукати оптимальний індивідуальний шлях до здоров'я.

Посібник призначений для тих, хто присвятив себе оздоровленню, профілактиці, психофізичній реабілітації, а також розрахований на широке коло читачів, яких цікавить проблема здоров'я.

61

Є41

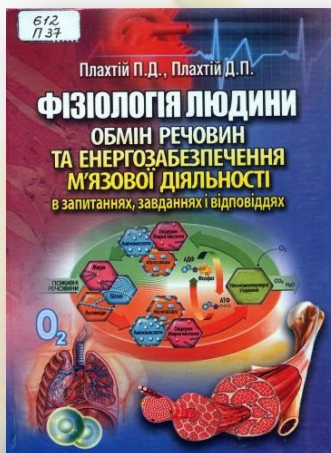
Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник / О. О. Єжова. - Суми : Університетська книга, 2011. - 125 с.



В посібнику розглянуто сучасні проблеми, що стосуються здоров'я людини та її способу життя. Зокрема, приділяється увага таким актуальним питанням, як ціннісне ставлення до здоров'я, вибір продуктів харчування, вплив слабоалкогольних напоїв на організм людини, використання в спілкуванні мобільного телефону, лихослів'я тощо.

612
П37

Плахтій П. Д. Фізіологія людини. Обмін речовин та енергозабезпеченням м'язової діяльності в запитаннях, завданнях і відповідях : навчальний посібник / П. Д. Плахтій, Д. П. Плахтій. - Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. - 463 с.

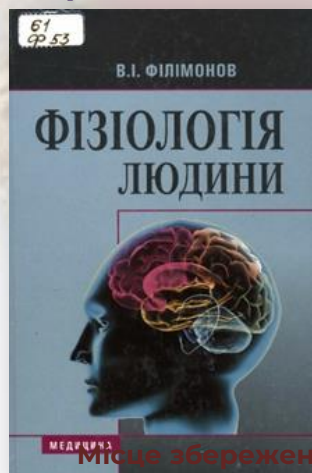


У посібнику у вигляді відповідей на ситуаційні запитання і завдання розкриваються фізіологічні механізми перебігу процесів обміну речовин і енергії в організмі людини. Окремо, і в той же час в тісному взаємозв'язку з руховою активністю і механізмами енергозабезпечення м'язової діяльності, розглядаються питання фізіології травлення, обміну білків, жирів, вуглеводів, води, мінеральних солей, теплообміну і виділення.

Для студентів закладів освіти III - IV рівнів акредитації, галузі знань Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, Біологічні науки, Природничі науки.

61
Ф53

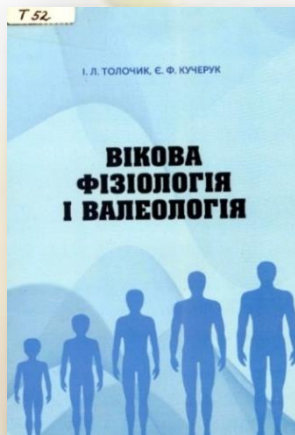
Філімонов, В. І. Фізіологія людини : підручник для студентів вищих медичних навч. закл. / В. І. Філімонов. - Київ : ВСВ "Медицина", 2011. - 488 с.



У пропонованому підручнику з фізіології людини матеріал викладено на основі структурно-функціонального взаємозв'язку клітин, органів і систем організму як єдиного цілого. Це дає змогу сформулювати більш точне уявлення про взаємозв'язок функцій окремих органів.

61
Т52

Толочик І. Л. Вікова фізіологія та валеологія : навчальний посібник для студ. природничих спец. внз / І. Л. Толочик, Є. Ф. Кучерук ; Рівненський державний гуманітарний університет. - Херсон : Гельветика, 2019. - 140 с.



У навчальному посібнику розкрито зміст і предмет вікової фізіології та валеології, поняття про ріст і розвиток; охарактеризовані вікові періоди онтогенезу та вікові особливості розвитку систем організму дітей і підлітків. Знання даних понять дають змогу майбутньому педагогу виховувати бережливе ставлення до свого здоров'я у дітей та підлітків. Рекомендовано для студентів природничих спеціальностей вищих навчальних закладів.

61
П12

Павлоцька, Л. Ф. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів : навчальний посібник для вищ. навч. закладів / Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Л. Р. Дмитрієвич. - Суми : Університетська книга, 2007. - 441 с.

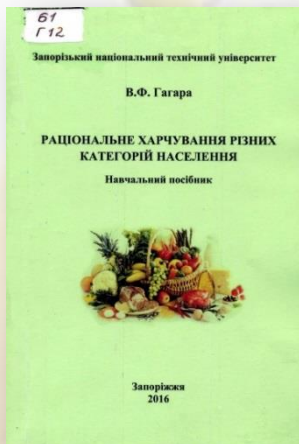


У посібнику наведені дані щодо білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин, їх значення в харчуванні людини, рекомендовані середні норми в добових раціонах. Надається характеристика особливостей харчування різних верств населення (дітей та підлітків, людей похилого віку, студентів, різних професійних груп населення, людей, що контактують із шкідливими чинниками, та людей, що потребують дієтичного харчування).

місце збереження читальний зал наукової літератури та нормативно-технічної документації, 5 корп., кімн. 511

61
Г12

Гагара В. Ф. **Раціональне харчування різних категорій населення : навчальний посібник / В. Ф. Гагара ; Запорізьк. нац. тех. ун-т. Кафедра спеціальної освіти та реабілітології. - Запоріжжя : ЗНТУ, 2016. - 184 с.**



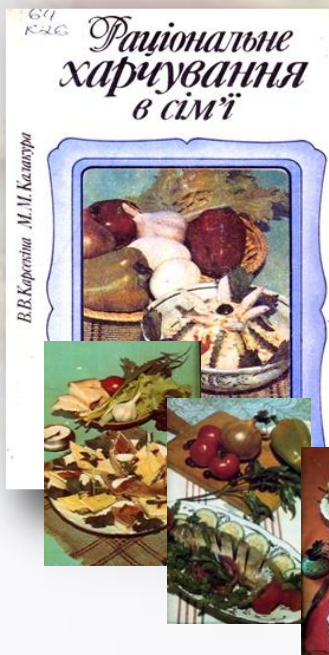
Навчальний посібник "Раціональне харчування різних категорій населення" з дисципліни Основи оздоровчого харчування для студентів напряму підготовки 6.010203 - Здоров'я людини, спеціальності - Фізична реабілітація та напряму підготовки 6.010201 - Фізичне виховання, спеціальності Фізичне виховання денної та заочної форм навчання.

Місце збереження читальний зал наукової літератури та нормативно-технічної документації, 5 корп., кімн. 511

64
K26

Карсекіна В. В. **Раціональне харчування в сім'ї / В. В. Карсекіна, М. М. Калакура. - Київ : Техніка, 1986. - 272 с.**

У книзі описано широкий асортимент різноманітних страв, розроблених з урахуванням науково обґрунтованих норм харчування. Наведено рецепти овочевих страв, виробів з борошна, черствого хліба, риби та нерибних продуктів моря. Описано рецепти страв, які можна швидко приготувати за допомогою напівфабрикатів.



Місце збереження абонемент наукової літератури кімн. 251-5

61
M57

Мигунова Д. К. Якщо у вас надмірна маса / Д. К. Мигунова. - Київ : Здоров'я, 1980. - 45 с. - (Поради лікаря).



Д. К. Мигунова — кандидат медичних наук, старший науковий співробітник Київського науково-дослідного інституту гігієни харчування.

У брошурі розповідається про те, чому з'являється зайва маса тіла, яким професійним і віковим групам загрожує ожиріння, що негативно впливає на здоров'я людини. Особливу увагу приділено питанням попередження та лікування ожиріння, викладено принципи лікувального харчування, дієтичні рекомендації при різних стадіях захворювання.

64
B88

Бродило Г. С. Дієтична кулінарія / Г. С. Бродило. - Київ : Здоров'я, 1972. - 198 с.



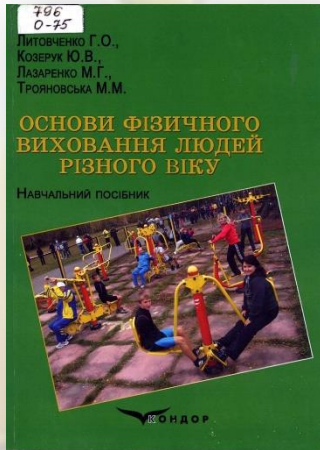
У книжці висвітлено харчову вартість різних продуктів, подано основні відомості про дієтичне харчування та науково обгрунтовано кулінарні способи холодної і теплової обробки харчових продуктів при готуванні їжі.

Докладно описано 291 страву і вказано дієту, для якої можна готувати ці страви.

796

О-75

Основи фізичного виховання людей різного віку : навчальний посібник / Г. О. Литовченко, Ю. В. Козерук, М. Г. Лазаренко, М. М. Трояновська. - Київ : Кондор, 2016. - 224 с.

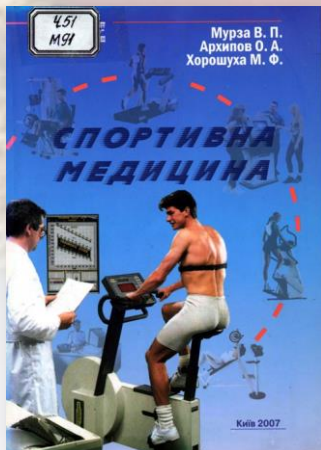


Авторами висвітлюються теоретичні аспекти фізичного виховання людей різного віку і досліджуються специфічні засоби зміцнення здоров'я, викладаються організаційні та методичні основи. У посібнику зроблена спроба розкрити різнобічність форм і засобів фізичної і психологічної реабілітації. Запропонований навчальний посібник написаний відповідно до діючої програми університетів.

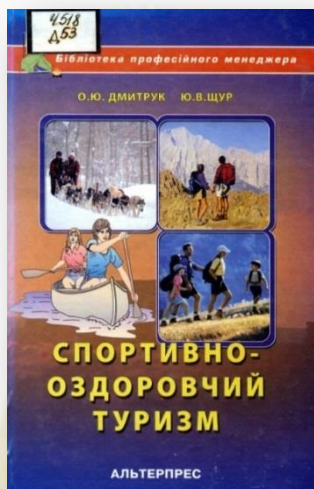
Ч51

М91

Мурза В. П. Спортивна медицина : навчальний посібник для вищ. навч. закладів / В. П. Мурза, О. А. Архипов, М. Ф. Хорошуха. - К. : Університет "Україна", 2007. - 249 с.



Посібник містить матеріали щодо методів обстеження в спортивній медицині, а також сучасних методів традиційної та нетрадиційної діагностики фізичного стану у спортивній медицині та фізичній реабілітації. Розглядаються основні принципи побудови харчування студентів, які займаються фізичною культурою та спортом. Важливим є забезпечення організму потрібною кількістю енергії, що відповідає її витраті в процесі навчальної та (особливо) спортивної роботи.



**Ч518
Д53**

Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навчальний посібник / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. - 2-ге вид., перероб. та допов. - Київ : Альтерпрес, 2008. - 280 с.

У посібнику розглянуто коло питань, щодо організації спортивно-оздоровчого туризму, безпечного, безаварійного проведення туристського походу у контексті взаємовідносин людини з природою. Успішність туристського походу значною мірою залежить від ефективності системи життєзабезпечення в польових умовах, складовою частиною якої є харчування.



**Ч518
Щ98**

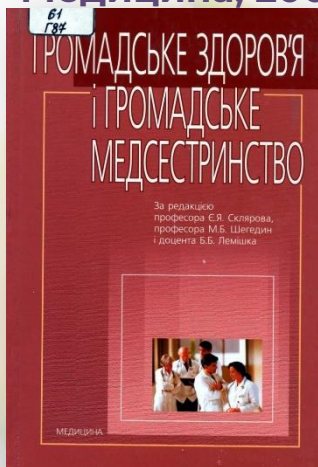
Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм : навчальний посібник / Ю. В. Щур, О. Ю. Дмитрук. - К. : Альтерпрес, 2003. - 232 с.

У посібнику розглянуто теоретичні положення, методики, правила та практичні рекомендації спрямовано в першу чергу для менеджерів туризму, керівників організованих туристських походів, широкого загалу туристів. Розглядаються різні екстремальні ситуації, наприклад втрата продуктів, голод. Як вийти зі скрутних становищ.

61

Г87

Громадське здоров'я і громадське медсестринство : підручник для студентів вищ. навч. закладів / Є. Я. Склярів, М. Б. Шегедин, Б. Б. Лемішко [та ін.] ; за ред. Є. Я. Склярова, М. Б. Шегедин, Б. Б. Лемішка. - 2-е вид., перероб. та допов. - Київ : Медицина, 2008. - 224 с.



У підручнику викладено основні завдання в справі збереження, зміцнення й відновлення громадського здоров'я, шляхи виконання цих завдань, первинної і вторинної профілактики найпоширеніших патологічних процесів у дорослого населення та дітей, планування сім'ї й запобігання небажаних вагітностей, приділена увага ролі раціонального і лікувально-профілактичного харчування у збереженні та зміцненні здоров'я.

Для студентів вищих закладів освіти.

61

Г46

Гігієна та екологія : підручник для студентів вищ. навч. закладів / В. Г. Бардов, В. Ф. Москаленко, С. Т. Омельчук [та ін.] ; за ред. В. Г. Бардова. - Вінниця : Нова Книга, 2006. - 720 с.



У підручнику викладені теоретичні основи, методологія, методи і засоби вивчення факторів навколишнього середовища та їх впливу на здоров'я людини і громадське здоров'я, а також на умови побуту, праці, відпочинку, навчання, харчування, виховання, лікування тощо.

ДОБІРКА ПОСИЛАНЬ

<https://moz.gov.ua/uk/jak-harchuvatisja-zbalansovano#!> Як харчуватися збалансовано

<https://bonduelle.ua/stattya/piramida-harchuvannja-dlja-pidlitkiv> Піраміда харчування

<https://steviasun.com.ua/blog/pravilnoe-pitanie-s-chego-nachat-podrobnaya-instruktsiya-po-perehodu-na-pp/> Правильне харчування: з чого розпочати? Детальна інструкція по переходу на ПХ!

<https://znaimo.gov.ua/korysni-porady-y-laifkhaky-zi-zdorovoho-kharchuvannja>

КОРИСНІ ПОРАДИ Й ЛАЙФХАКИ ЗІ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

<https://mp1.ck.ua/%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5-%D1%85%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%B4%D1%96%D1%94%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F/>

ЛІКУВАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ (ДІЄТОТЕРАПІЯ)

<https://www.youtube.com/watch?v=mIu1O0VFsvM> Тарілка здорового харчування

<https://www.youtube.com/watch?v=6xuT029LJIw> Як обирати продукти в супермаркеті |

Поради від нутриціолога

https://www.youtube.com/watch?v=nSL7TjFsa_w Лайфхаки для кухні та правильного харчування