

АНАЛІЗ ПРАВИЛ ХАРЧУВАННЯ ЯК ОСНОВИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ І ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Правильне харчування може допомогти зберегти наші органи та зменшити ризик розвитку хвороби, підвищити загальний рівень енергії. Зростаюча пропозиція продуктів, що зазнали промислової обробки, а також темпи урбанізації та пов'язані з нею зміни у способі життя людей суттєво вплинули на харчові звички. Люди стали споживати більше висококалорійної їжі, що містить більшу кількість жирів, простих цукрів, кухонної солі, харчової соди. Незбалансована дієта та нестаток фізичної активності – це велика погроза для здоров'я навіть здорової людини, адже вона допомагає збалансувати потрапляння нутрієнів та передбачити розвиток хронічних хвороб, таких як діабет, хвороби серця, онко хвороби тощо.

На нашу думку, для складання збалансованої дієти слід враховувати низку індивідуальних чинників (таких як вік, стать, спосіб життя, ступінь фізичної активності), культурний контекст, доступність тих чи інших видів їжі.

Водночас базові принципи здорової дієти мають залишатися незмінними, а саме: щодня слід споживати щонайменше 400 грамів фруктів та овочів. Прості цукри не більше 10% від загальної калорійності їжі, що відповідає приблизно 50 г (12 чайним ложкам), для дорослої людини, яка споживає 2000 калорій на день. Ідеальним показником можна вважати частку простих цукрів у раціоні – нижче 5% [1]. Загальна кількість жирів у раціоні не має перевищувати 30 % [1, 2]. Слід віддавати перевагу ненасиченим жирам (які містяться, наприклад, у рибі, авокадо, горіхах, соняшниковій та оливковій олії) порівняно з насиченими (особливо багато їх міститься в жирному м'ясі, салі, вершковому та топленому маслі, пальмовій та кокосовій олії, кремах, сирі і т.д.).

У спорті здорове харчування є особливо важливим, оскільки під час тренувань та змагань ми витрачаємо більше енергії, ніж зазвичай. Якщо не отримувати достатньої кількості поживних речовин, то можемо почуватися слабкими та неефективними, що може погіршити наші результати. Також не отримувати корисні споживні ресурси від їжі, які б допомагали відпочивати та відновлювати м'язову тканину після тренувань.

Основними принципами здорового харчування в спорті полягають в

тому, щоб був збалансованим і містив всі важливі поживні речовини, пити достатню кількість води для уникнення дегідратації та підтримки нормальної роботи організму, а харчування перед тренуванням повинно бути легким та включати вуглеводи, щоб забезпечити енергію.

Отже, для досягнення максимальних результатів в спорті, важливо дотримуватися здорового харчування. Найкраще їсти різноманітну їжу, яка містить достатню кількість білків, вуглеводів та здорових жирів. Також важливо пити достатню кількість води, щоб уникнути дегідратації.

Список літератури

1. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916.

2. Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2010.

*Науковий керівник: Катерина
СТАРОСТИНА, викладач*