

Ю. В. Безрученков
к.пед.наук, доцент кафедри туризму, готельної і
ресторанної справи,
ДЗ «Луганський національний університет імені
Тараса Шевченка» м. Старобільськ, Україна

ДІЄТИЧНІЙ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ПРИ ФІЗИЧНОМУ НАВАНТАЖЕННІ

Харчування це процес, під час якого до нашого організму поступають, перетравлюються, всмоктуються та засвоюються харчові поживні речовини, які необхідні для отримання чистої енергії яка використовується під час фізичних навантажень та підтримання життєдіяльності організму. В дослідженні поставлена мета окреслити засади організації правильного харчування при фізичному навантаженні, та довести вплив харчування на організм людини.

Проблема раціонально-збалансованого, здорового харчування, є однією з найважливіших турбот кожної сучасної людини, який мріє прожити довге і активне життя. Не дивлячись на величезний потік доступної інформації, на практиці сформувавши свій власний здоровий раціон виявляється не просто [1]. Фізичне здоров'я, стан імунітету, довголіття, психічна гармонія – все це безпосередньо пов'язано з проблемою здорового харчування людини.

Одна причин того, що правильне харчування стає для нас проблемою – це сила звички. Зазвичай всі замислюються про своє здоров'я люди, які вже перетнули межу в 30 років, і які зіткнулися з різними проблемами і хворобами. При цьому яким би сильним не було бажання людини перейти на здорове харчування, при цьому отримати харчовий досвід не так просто відкоригувати.

За цей період свідомого життя складаються міцні харчові звички і переваги, переглянути які, навіть заради здорового харчування і правильного способу життя – вельми проблематично для будь-якої людини [1]. Відомо, що для розвинутих країн характерне зменшення фізичного навантаження, що призводить до зменшення енергозатрат, як результат в організм людини повинно потрапляти менше поживних речовин.

Однак зменшення раціону знижує кількість поживних, біологічно необхідних речовин. Науковцями доведено що їх достатня кількість знаходиться в раціоні 5-6т.к.кал., що фактично в умовах сьогодення дорівнює потребам людини яка займається постійними фізичними навантаженнями. Недостатня кількість поживних речовин, знижена фізична активність стають наслідком цілого ряду захворювань.

Згідно ряду наукових досліджень в умовах сучасного життя (зниження фізичної активності, зменшення раціону харчування, екологічні проблеми, складні, комбіновані режими теплової обробки продуктів, порушення режимів харчування) дуже важко забезпечити організм людини оптимальною кількістю життєво необхідних поживних речовин за рахунок стандартного «повсякденного харчування». Одним зі шляхів вирішення цієї проблеми є введення в раціон харчування біологічно активних добавок, розробка функціональних продуктів та дієтичне харчування, за рахунок якого можливо підібрати комплекс необхідних речовин для кожної верстви населення залежно від статі та фізичного навантаження.

Дієтичні засади організації правильного харчування включають дотримання основних принципів: забезпечення балансу енергії, що надходить з їжею, і витрачається людиною в процесі життєдіяльності; задоволення потреби організму в певних харчових речовинах; дотримання режиму харчування. Харчування має задовольняти потребу організму у всіх необхідних харчових компонентах: білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, воді, мінеральних речовинах, клітковині. Забезпечення умови правильного харчування вимагає чіткого планування харчового раціону. При цьому слід обов'язково враховувати не тільки потреби людини, але і його індивідуальні, професійні, побутові та інші особливості, а також поточний функціональний стан. Так, для людей астеничної статури рекомендується більше вживати калорійних продуктів, таких, як зернові, солодкі ягоди і фрукти, слабо термічно оброблені овочі, рослинні і тваринні жири, м'ясо птиці, рибу, кисломолочні продукти. Для людей гиперстеничного типу статури рекомендовано переважно легка їжа: крупи, рослинні масла, фрукти і овочі з високим вмістом клітковини, бобові, спеції, м'ясо птиці та ін. Проміжний варіант їжі рекомендується людям нормостеничного типу статури. При виборі правильного раціону особливу увагу слід звертати на рівень розумової працездатності людини та на тип його вищої нервової діяльності. В основі побудови раціонального режиму харчування повинні лежати генотипні особливості людини.

З урахуванням цих чинників при організації правильного харчування слід передбачити: час і частота прийому їжі повинні узгоджуватися з режимом роботи; при малій рухової активності кожного прийому їжі повинні здрібнюватись 15-хвилинні фізичні вправи; при високої рухової активності в раціоні повинна бути передбачена відповідна вуглеводна і білкова компенсація; основним показником правильного, збалансованого харчування повинен бути високий рівень здоров'я, та незмінна маса тіла; їжу слід; напруженій роботі повинна передувати легка їжа, слідувати за такою роботою – більш груба їжа. Правильна організація харчування дозволяє підтримувати і зміцнювати здоров'я, а порушення, як це, на жаль, частіше

за все і буває в сучасному світі, веде до виникнення багатьох функціональних порушень і захворювань.

Підводячи підсумки відзначимо, що правильне харчування – найбільш зрозуміле і дотримуються правило профілактики неінфекційних захворювань. Але планування харчування безпосередньо залежить від рівня енерговитрат при різних типах діяльності. Важливо усвідомлювати, що організація правильного раціонального харчування в тому числі дієтичного особливо при фізичних навантаженнях залежить від ряду чинників і до кожного генотипу людини підбирається індивідуально.

Список використаних джерел

1. Джурек, С. Ешь правильно, беги быстро / С. Джурек. – Бостон : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 330 с.

Дієтичні засади організації правильного харчування при фізичному навантаженні. Стаття окреслює засади організації правильного харчування при різних впливах на організм людини, в тому числі фізичному навантаженні.

Ключові слова: організація правильного харчування, харчування для людей з різними фізичними навантаженнями, дієтичне харчування.

Dietary principles of the organization of proper nutrition during physical activity. The article outlines the principles of organization of proper nutrition with various influences on the human body, including physical activity.

Key words: organization of proper nutrition, nutrition for people with different physical activity, diet nutrition.