

ПОВНОЦІННЕ ХАРЧУВАННЯ ТА СТАЛІ ДІЄТИ В ХАРЧОВИХ ЛАНЦЮГАХ

Малтабар М.Д., гр. ХТ РТ-31

Науковий керівник – канд. техн. наук, доц. **О.М. Горобець**
Полтавський університет економіки і торгівлі, м. Полтава, Україна

Повноцінне харчування та сталі дієти в харчових ланцюгах є важливими компонентами сталого розвитку харчової промисловості. Питання правильного харчування є актуальним в реаліях сьогодення.

Під поняттям повноцінного харчування розуміють баланс між харчовою та біологічною цінністю їжі.

Правильне, раціональне харчування має значний вплив на здоров'я та загальне самопочуття, оскільки забезпечує організм усіма необхідними речовинами для нормальної життєдіяльності, засади раціонального харчування покладені в основу реформи шкільного харчування в Україні.

Правильно підібраний раціон забезпечує організм вітамінами та мінералами, що сприяють зміцненню імунної системи. Наприклад, вітамін С, цинк та антиоксиданти підтримують організм у боротьбі з інфекціями та знижують ризик респіраторних захворювань. Продукти, багаті на клітковину, поліненасичені жирні кислоти покращують роботу серцево-судинної системи, що сприяє зниженню ризику прояву інсульту, інфаркту та інших серцевих захворювань.

Раціон, багатий на кальцій, вітамін D і магній, підтримує здоров'я кісток і запобігає розвитку остеопорозу. Це особливо важливо для дітей, підлітків, вагітних жінок і людей похилого віку.

Основний принцип раціонального харчування базується на дотриманні балансу між спожитою та витраченою енергією. Поняття калорійності раціону включає підрахунок кількості білків, жирів, вуглеводів та кількість енергії, яка вивільняється при їх розщепленні.

Щоб розуміти скільки калорій потрібно спожити треба розумітись на питанні основного обміну та правильно прорахувати свої енерговитрати за день. Універсальним способом підрахунку кількості спалених організмом калорій у стані спокою є формула Міффіна-Сан-Жеора.

Дотримуючись балансу в калорійності та основних принципів тарілки здорового харчування (50 % раціону складають свіжі овочі та фрукти, 25 % білки, а інші 25 % корисні жири) ви завжди матимете гарний настрій та відмінне самопочуття.