

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Серенко А.А., PhD, ст. викл.

Державний торговельно-економічний університет, м. Київ, Україна

Харчування людини спрямоване на кількісне та якісне задоволення потреб організму в поживних речовинах. Воно забезпечує не лише енергетичні потреби, але й сприяє правильному фізіологічному розвитку, підтримці життєвих функцій та загальному функціонуванню організму. При порушенні раціону харчування виникає нестача нутрієнтів, що в свою чергу може призводити до проблем із здоров'ям. Наприклад, нестача білків – основного субстрату клітин організму, призводить до слабкості, швидкої втомлюваності та зниженню імунітету. Нестача вуглеводів та жирів у раціоні може викликати зниження уваги та концентрації, дратівливості та проблеми зі сном. Відсутність культури збалансованого харчування також негативно впливає на психічне здоров'я, оскільки дефіцит поживних речовин, таких як омега-3 жирні кислоти, магній та вітаміни групи В, підвищує ризик депресії, тривожних розладів та когнітивних порушень. Більшість населення не дотримується принципів збалансованого та здорового харчування через активний ритм життя, брак часу та фінансових ресурсів, а також знань про важливість правильного харчування.

Наукові дослідження вітчизняних та закордонних вчених підтверджують, що впровадження принципів здорового харчування значно знижує ризик розвитку багатьох захворювань, включаючи серцево-судинні захворювання, діабет, ожиріння та деякі види раку, а також сприяє загальному покращенню якості життя та довголіттю. Раціон, багатий на свіжі овочі, фрукти, цільнозернові продукти, білки та жири, забезпечує організм нутрієнтами, які підтримують нормальну роботу всіх систем організму.

Таким чином, здорове та збалансоване харчування є основою для профілактики багатьох захворювань і важливим фактором, що забезпечує високу якість життя. Для підвищення обізнаності населення та формування корисних харчових звичок необхідно розробляти освітні програми, підтримувати доступність якісних продуктів та створювати сприятливі умови для здорового харчування на рівні державної політики. Лише завдяки комплексному підходу, що поєднує освіту, доступність та підтримку з боку державних служб, можна сприяти формуванню здорових харчових звичок, що дозволять зберегти здоров'я населення.