**Правильне Харчування**

**Вступ до Харчування**

**Визначення харчування:**

Харчування – це процес забезпечення організму необхідними речовинами через споживання різноманітних продуктів. Цей процес включає в себе усмішлення та травлення їжі для отримання поживних речовин, необхідних для підтримання життєдіяльності та здоров'я.

Важливість харчування:

* ***Забезпечення енергії:*** Харчування є основним джерелом енергії для організму. Поживні речовини, отримані з їжі, конвертуються в енергію, необхідну для виконання всіх фізіологічних процесів.
* **Розвиток та ріст:** Особливо важливе для дітей та підлітків, харчування забезпечує необхідні будівельні матеріали для росту, розвитку та правильної функції всіх тканин та органів.
* ***Підтримка здоров'я:*** Правильне харчування сприяє укріпленню імунітету, підтримує оптимальний рівень холестерину та кров'яного тиску, зменшує ризик розвитку хвороб серця та інших хронічних захворювань.
* ***Підтримка функції органів:*** Харчування впливає на роботу всіх систем організму, забезпечуючи правильну функцію серця, нирок, печінки та інших важливих органів.
* ***Контроль маси тіла:*** Раціональне харчування допомагає у підтриманні здорової маси тіла, що впливає на загальний стан організму та зменшує ризик розвитку ожиріння та пов'язаних із ним проблем.

**Розрізнення макро- та мікроелементів**

**Макроелементи:**

* Кальцій:
	+ *Роль:* Будівництво і укріплення кісток і зубів, регулювання кров'яного згортання, функціонування м'язів.
* Магній:
	+ *Роль:* Участь у синтезі білків, роботі м'язів і нервової системи, регулювання рівня цукру в крові.
* Калій:
	+ *Роль:* Утримання електролітного балансу, регулювання артеріального тиску, участь у передачі імпульсів у нервах.
* Фосфор:
	+ *Роль:* Будівництво кісток і зубів, енергетичний обмін, синтез нуклеїнових кислот.
* Натрій:
	+ *Роль:* Регулювання рівноваги рідин в організмі, участь у передачі нервових імпульсів.

**Мікроелементи:**

* Залізо:
	+ *Роль:* Транспорт кисню в крові, участь у синтезі гемоглобіну, підтримка імунітету.
* Цинк:
	+ *Роль:* Участь у рості та розвитку, функції імунної системи, утримання сенсорних функцій шкіри.
* Мідь:
	+ *Роль:* Участь у синтезі колагену, енергетичному обміні, транспорті заліза.
* Селен:
	+ *Роль:* Антиоксидантна функція, підтримка щитовидної залози, захист клітин від ушкоджень.
* Йод:
	+ *Роль:* Синтез гормонів щитовидної залози, нормалізація обміну речовин.

**Розрізнення макро- та мікроелементів:**

* *Кількість:* *Макроелементи потрібні в більших кількостях, в той час як мікроелементи необхідні в невеликих кількостях.*
* *Роль:* *Макроелементи головним чином забезпечують структурні компоненти, тоді як мікроелементи здебільшого виконують регуляторні функції в біохімічних процесах.*
* *Поширення:* *Макроелементи присутні в організмі в значущих кількостях, тоді як мікроелементи – в слідових.*

Ці елементи є важливими для підтримання оптимального здоров'я та функціонування організму, і їхнє належне споживання важливо для попередження дефіцитів та підтримки різноманітних біологічних процесів.

**Визначення продуктів, що містять в собі необхідні поживні речовини.**

Білки:

* ***М'ясо:*** Найбільшим джерелом білка є м'ясні продукти, такі як курятина, яловичина та свинина.
* ***Риба:*** Риба, особливо лосось, тунець та сардельки, багата високоякісними білками та Омега-3 жирними кислотами.
* ***Яйця:*** Яйця – це важливе джерело повноцінних білків та інших поживних речовин.
* ***Соєві продукти:*** Тофу та інші соєві продукти становлять вегетаріанську альтернативу білкам.

**Жири:**

* ***Оливкова олія:*** Мононенасичені жири в оливковій олії сприяють здоров'ю серця.
* ***Авокадо:*** Містить здорові насичені жири та поліненасичені жирні кислоти.
* ***Горіхи:*** Горіхи, особливо горіхи волоські та мигдаль, багаті поліненасиченими жирними кислотами.

**Вуглеводи:**

* ***Овочі:*** Брокколі, морква та інші овочі містять комплексні вуглеводи та важливі вітаміни.
* ***Цільнозернові продукти:*** Ячмінка, гречка та інші цільнозернові продукти містять корисні вуглеводи та багато волокон.
* ***Фрукти:*** Яблука, банани та ягоди – джерела природних цукрів та вітамінів.

**Вітаміни та Мінерали:**

* ***Овочі та Фрукти:*** Багаті вітамінами A, C, K та фолієвою кислотою.
* *Молочні продукти:* Забезпечують кальцій для зміцнення кісток та зубів.
* *М'ясо та Риба:* Джерела заліза та цинку, важливих для кровотворення та імунітету.

**Рекомендації щодо споживання вуглеводів**

* Важливо, щоб вуглеводи забезпечували 50–60% щоденної потреби в харчовій енергії. Кількість енергії, отриманої з доданим цукром, не повинна перевищувати 10% щоденної харчової енергії.
* Організм, особливо мозок, потребує постійного постачання глюкози для ефективної та результативної роботи. Недостаток вуглеводів може призвести до синтезу глюкози з власних білків організму, що може вплинути на захисні функції організму.
* Вуглеводи класифікуються на прості та складні.
* Прості вуглеводи швидко засвоюються організмом та є оптимальним джерелом енергії, особливо після тренувань або для подолання голоду. Наприклад: цукор, мед, фрукти, овочі, соки та напої є джерелами простих вуглеводів. Проте слід уникати надмірного споживання цукромістких продуктів, оскільки вони не містять інших корисних речовин.
* Продукти, що містять складні вуглеводи, засвоюються повільніше та забезпечують відчуття ситості на тривалий час. Крохмаль, який є розповсюдженим складним вуглеводом, зустрічається у пшениці, картоплі, рисі, кукурудзі та є традиційною основою раціонів різних культур.
* Клітковина, відома також як харчові волокна, відіграє особливу роль серед складних вуглеводів. Організм майже не засвоює клітковину, але вона необхідна для нормального процесу травлення.