

# Правильне харчування

Правильне харчування — це основа твого здоров'я, енергії, високого інтелекту й гарного настрою. Твій організм росте не щодня, а щогодини, і для правильного розвитку та життєдіяльності потребує корисної різноманітної їжі. Грамотний режим харчування додасть тобі здоров'я й активності.

## Білки, жири, вуглеводи

Кожне вживання їжі має давати організму в достатку й у правильному співвідношенні білки, жири й вуглеводи. У середньому вживані білки, жири й вуглеводи повинні співвідноситися в наступних пропорціях відповідно — 1:1:4. Якщо ти активно займаєшся спортом, то співвідношення трохи змінюється — 1:1:5.



А ось якщо ти, навпаки, багато уваги приділяєш урокам, наукам, читанню, то пропорція зміниться в інший бік — 1:0,8:3.

Білки — головний будівельний матеріал нашого організму. Свого роду «цеглинки», з яких збираються ДНК, клітини крові й імунної системи, гормони, ферменти, кістки, м'язи, сухожилля, внутрішні органи... Щоб одержати ці «цеглинки», організм розбирає на амінокислоти протеїни, які ми одержуємо з м'ясом, птицею, сиром, морепродуктами і яйцями.

Дуже важливий баланс між білками рослинного і тваринного походження. Тваринних білків має бути близько 55%, оскільки вони сприяють кращому розвитку організму, маючи у своєму складі незамінні амінокислоти.



І це тваринний повноцінний білок: у ньому є всі амінокислоти, необхідні для будівництва клітин. Рослинного білка багато в бобах, горосі, квасолі, крупах, макаронах.





**Без білкової їжі наш організм може протриматися усього 30-40 днів, а потім загине: йому буде просто ні з чого створювати нові клітини!**

У разі нестачі білка послаблюються захисні функції організму і людина стає дуже млявою, все їй видається нудним і нецікавим.

Білки здатні взяти участь в енергетичному обміні, замінюючи собою жири й вуглеводи, якщо вони не надходять в організм у достатній кількості.

Жири так само, як і білки, є одним із найважливіших компонентів. Вони відповідають за частину енергії в організмі людини, допомагають кращому засвоєнню вітамінів А, Е, К. Основними продуктами, у яких містяться жири, є м'ясо, риба, різні олії та молочні продукти. Незважаючи на велику харчову й енергетичну цінність жирів, їх частка в раціоні не повинна перевищувати 30%.

Жири бувають рослинного й тваринного походження. У рослинних оліях містяться не тільки корисні жирні кислоти, а й велика кількість вітаміну Е, лецитин і компонент вітаміну D — стерин. А у тваринних жирах, крім каротину й лецитину, є вітаміни А, Е, В1, В2, С і D. Найкориснішим є риб'ячий жир, що містить незамінні жирні кислоти. Найбільш сприятливим співвідношенням вважають 30% рослинних і 70% тваринних жирів у добовому раціоні людини.



Вуглеводи — основне джерело одержання організмом енергії. Із цієї причини тим, хто займається спортом, радять збільшувати в раціоні кількість продуктів, що містять саме вуглеводи. Організм одержує вуглеводи із фруктів, овочів, меду, молочних продуктів, бобових, круп, макаронів твердих сортів, хліба й солодошців.



Особливу роль у розвитку й нормальному функціонуванні організму відіграють вітаміни. Адже не даремно слово «vita» перекладається як життя. Вони потрібні практично для кожного біохімічного процесу, але найголовніше — вони підвищують розумову й фізичну працездатність. Також вітаміни підвищують опірність організму хворобам і несприятливим зовнішнім чинникам.

Нестача білків, жирів, вуглеводів або вітамінів в організмі може проявлятися в поганому настрої й самопочутті, погіршенні пам'яті, зору, слуху, зниженні працездатності, безсонні, ослабленні імунітету, головних болях, нудоті, лущенні шкіри обличчя й тіла. Крім того, це може викликати різні хвороби: цингу, остеопороз, рахіт, пелагру тощо.







## Мінеральні речовини

Одним із необхідних компонентів для правильного функціонування організму є мінеральні речовини, які діляться на мікро- і макроелементи (у таблиці «Мінеральних речовин» ти можеш подивитися їхній перелік і наявність їх у харчових продуктах).

Так, кальцій (Ca) є одним із головних складових у будові кісток, а залізо (Fe), мідь (Cu) і магній (Mg) здійснюють транспортування білків, вуглеводів, газів. Деякі мінеральні речовини відповідають за швидке згортання крові. Організм людини не здатний виробляти мінеральні речовини, тому одержати їх можна тільки із продуктами харчування.

**Намагайся завжди додавати у свій раціон що-небудь новеньке, не варто вживати в їжу ті самі продукти. А якщо ти трохи зголоднів, то замість цукерок або чіпсів з'їж пакетик житніх сухариків, банан або яблуко. Це заспокоїть клітини головного мозку, не дозволивши з'їсти занадто багато.**



Кальцій (Ca) не засвоюється без присутності фосфору (P), магнію (Mg), вітаміну D і С. У молочних продуктах містяться фосфор і вітамін D, завдяки чому кальцій з них засвоюється краще. Добова потреба організму в кальції — 800–1 000 мг.

Основними джерелами магнію (Mg) є злаки (жито, пшениця) і бобові (горох, квасоля). Добова потреба організму в магнії — 500–600 мг.

Фосфор (P) бере участь у всіх видах обміну речовин. Засвоєння фосфору залежить від його співвідношення насамперед з кальцієм. Основними джерелами фосфору є молочні продукти (особливо сир), яйця, ікра, печінка, м'ясо, риба. Добова потреба у фосфорі — 1 600 мг.

Залізо (Fe) є справжнім кровотворним елементом. Високий вміст заліза в печінці, квасолі, горосі, вівсяних крупах. Добова потреба організму в залізі — 15 мг.

Калій (K). Він бере участь в обміні речовин усередині клітини, регулює кислотно-лужний баланс, позитивно впливає на діяльність серцево-судинної системи.

Більшість продуктів рослинного походження містять калій, але найбільше його у вівсяних крупах, картоплі, яблуках, а також м'ясі й рибі. Добова потреба — 3 г.





# Мінеральні речовини

Макроелементи	Харчові продукти
Кальцій (Ca)	Овочі, фрукти, горіхи, молоко, молочні продукти
Фосфор (P)	М'ясо, риба, яйця, бобові, горіхи, молоко, молочні продукти
Магній (Mg)	Фрукти, зелені овочі, горіхи, картопля, бобові
Натрій (Na)	Ковбаса, сир, копчені продукти, сіль кухонна
Калій (K)	Горіхи, бобові, фрукти, картопля, овочі
Хлор (Cl)	Ковбаса, сир, копчені продукти, сіль харчова

Мікроелементи	Харчові продукти
Залізо (Fe)	Пивні дріжджі, цибуля, шпинат, м'ясо, печінка, яйця, бобові, житні продукти
Йод (I)	Молоко, морська риба, сіль йодована, водорості, субпродукти, яйця
Фтор (F)	Рослинні продукти, чай, соя, лісові горіхи, риба
Мідь (Cu)	Яйця, картопля, риба, бобові, горіхи, печінка, продукти з борошна грубого помелу
Цинк (Zn)	Хлібні злаки, горох, печінка, яловичина, молочні продукти
Марганець (Mn)	Соя, фрукти, шпинат, бобові, печінка, хлібні злаки, горіхи, листові овочі
Селен (Se)	Горіхи, субпродукти, м'ясо, риба
Молібден (Mo)	Злакові, бобові
Хром (Cr)	Вівсяні пластівці, печінка, яйця, м'ясо, помідори, гриби, кочаний салат

