Лекція № 5

ХАРЧУВАННЯ ТА ЗДОРОВ`Я НАСЕЛЕННЯ. ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО (ЗДОРОВОГО) ХАРЧУВАННЯ

ФУНКЦІЇ ЇЖІ

1. Енергетична
2. Пластична
3. Біорегуляторна
4. Імунорегуляторна
5. Реабілітаційна
6. Пристосувально- регуляторна
7. Інформаційна (сигнально-мотиваційна)

РАЦІОНАЛЬНЕ (ЗДОРОВЕ) ХАРЧУВАННЯ - це доцільно організоване та своєчасне забезпечення організму людини поживною та смачною їжею, яка містить оптимальну кількість різних харчових речовин, необхідних для підтримання життєдіяльності, росту, розвитку людини, збереження її здоров'я, та збільшення тривалості життя.

ЗАКОНИ РАЦІОНАЛЬНОГО (ЗДОРОВОГО) ХАРЧУВАННЯ

1. Закон кількості
2. Закон якості
3. Закон збалансованості
4. Закон режиму харчування
5. Закон адекватності
6. Закон естетичного задоволення
7. Закон безпеки

МЕТОДИ ВИЗНАЧЕННЯ ЕНЕРГОВИТРАТ ОРГАНІЗМУ

1. Метод прямої енергометрії (калориметрії).
2. Метод непрямої (респіраторної енергометрії)
3. Метод аліментарної енергометрії
4. Хронометражно - табличний метод
5. Пульсової метод.

ОДИНИЦІ ЕНЕРГОВИТРАТ ОРГАНІЗМУ

1. ККАЛ
2. КДж (1 Ккал = 4,2 КДж)
3. ККАЛ/ГОД (ВОО)

ВОО (величина основного обміну) - рівень основного обміну метаболічної активної тканини (м'язова) тіла людини в ккал за 1 год.

Наказ № 1073 від 03.09.2017 р. "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії"

У нормах враховано:
Вік (діти - від 0 до 17 років, доросле населення – від 18-74 років,
особи похилого віку – від 75 років)
Стать
Фізіологічні стани (вагітність, годування)
Фізична активність
Викладено добові потреби в :
Енергії (в ккал), основному обміні (в ккал)
Макронутрієнтах (білки, жири, вуглеводи)
Мікронутрієнтах (вітамінах основних – до 13 (додано 4),
мінеральних речовин – до 11 (додано 4)
Мінорних, біологічно активних речовинах
Еквівалентні перерахунки вітамінних препаратів (форми, мг = МО)

КФА - коефіцієнт фізичної активності -
1 група – працівники розумової праці КФА-1,4
2 група – працівники легкої фізичної праці КФА-1,6
3 група – працівники середньої тяжкості праці КФА-1,9
4 група – працівники тяжкої фізичної праці КФА - 2,2
5 група - працівники особливо важкої фізичної праці КФА - 2,3

Для перерахунку різних форм вітамінних препаратів використовуються такі коефіцієнти:
- 1 мкг ретинолового еквіваленту (РЕ) = 1 мкг ретинолу = 1,14 мкг ретинол ацетату = 1,82 мкг ретинол пальмітату = 3,3 МО або 6 мкг каротину;
- 1 мг токоферолового еквіваленту (ТЕ) = 1 мг токоферолу = 1,49 мг токоферол ацетату = 1,49 МО;
- 1 мкг вітаміну Д = 40 МО.

Мінорні та біологічно активні речовини їжі
Каротиноїди (мг)
Інозит (мг)
L-Карнітин (мг)
Коензим Q10 (мг)
Ліпоєва кислота (мг)
Оротоєва кислота (В13) (мг)
Холін (мг)
Метилметіонін-сульфоній (мг)
Пара-амінобензойна кислота (мг)
Флавоноїди (мг)
Глюкозамін сульфат (мг)
Рослинні стерини (фітостерини) (мг)