

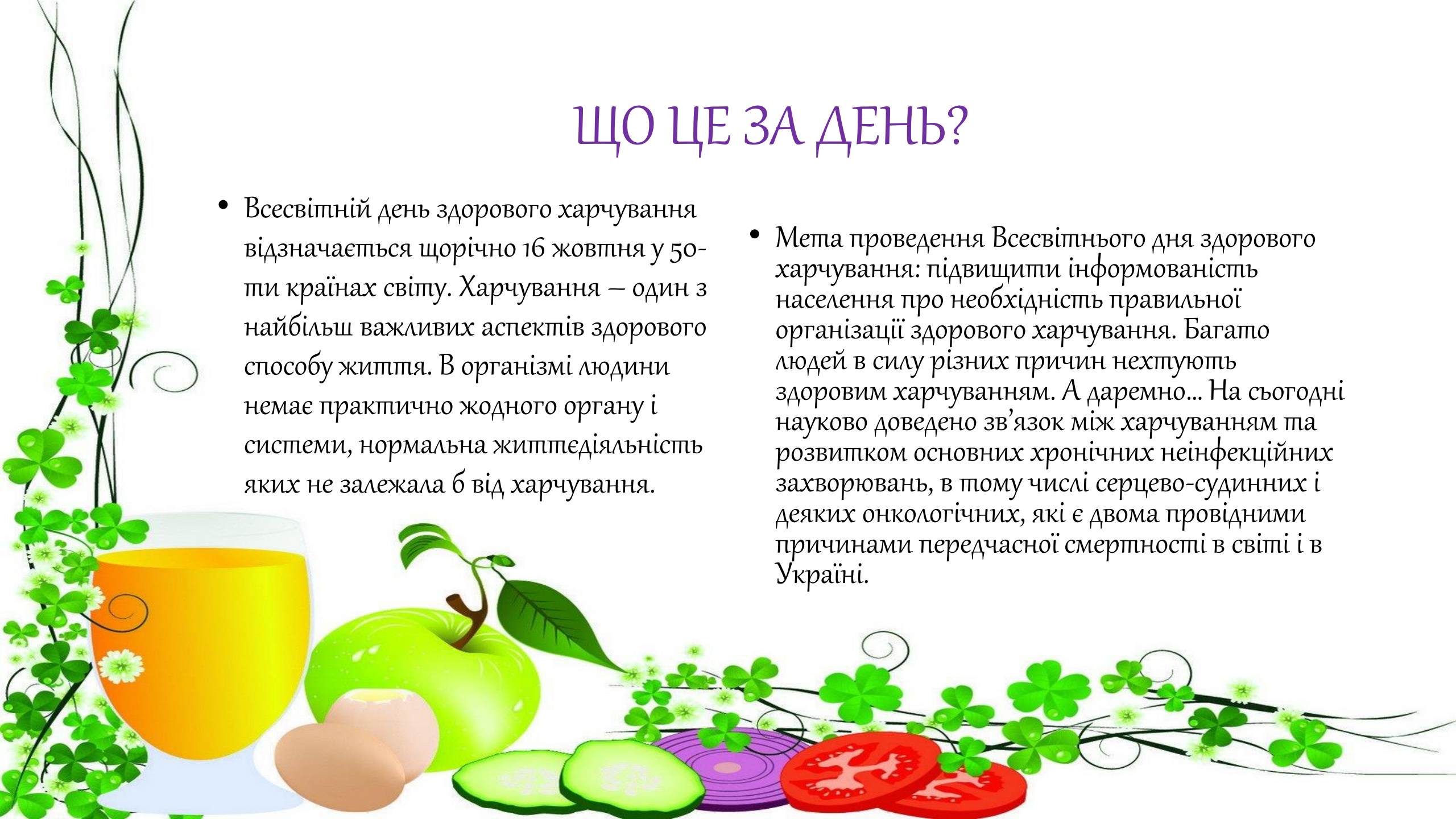
16 жовтня - Всесвітній
день здорового
харчування

БІБЛІОТЕКА МЕХАНІКО-ТЕХНОЛОГІЧНОГО
ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ ОНТУ



ЩО ЦЕ ЗА ДЕНЬ?

- Всесвітній день здорового харчування відзначається щорічно 16 жовтня у 50-ти країнах світу. Харчування – один з найбільш важливих аспектів здорового способу життя. В організмі людини немає практично жодного органу і системи, нормальна життєдіяльність яких не залежала б від харчування.
- Мета проведення Всесвітнього дня здорового харчування: підвищити інформованість населення про необхідність правильної організації здорового харчування. Багато людей в силу різних причин нехтують здоровим харчуванням. А даремно... На сьогодні науково доведено зв'язок між харчуванням та розвитком основних хронічних неінфекційних захворювань, в тому числі серцево-судинних і деяких онкологічних, які є двома провідними причинами передчасної смертності в світі і в Україні.



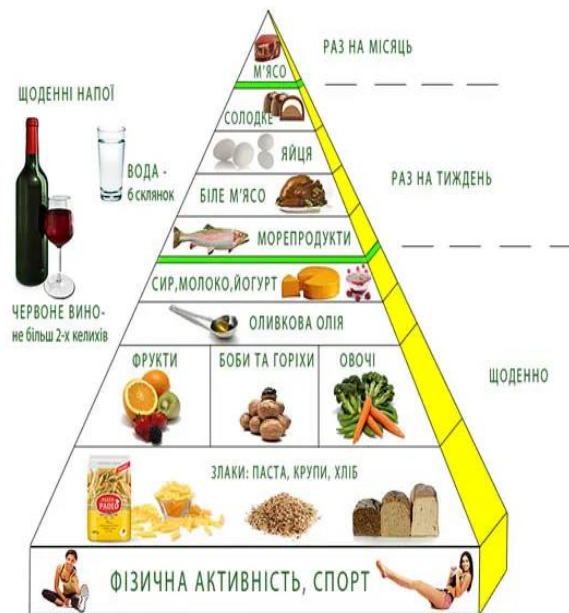
СТАТИСТИКА В УКРАЇНІ



- Дані досліджень, що були покликані з'ясувати зв'язок між їжею та ризиками смерті через захворювання органів серцево-судинної системи, показують сумні результати для України. Отже, наша країна посідає 1-ше місце за смертністю від серцево-судинних хвороб в Європі, а кожен четвертий летальний випадок спричинений нічим іншим, як шкідливими звичками в харчуванні. Основні справи українців – білий хліб, солодощі, сіль, смажені продукти, алкоголь. Проте корисні продукти, такі як цільнозернові продукти, фрукти, бобові, риба, в нашому раціоні зустрічаються вкрай рідко.



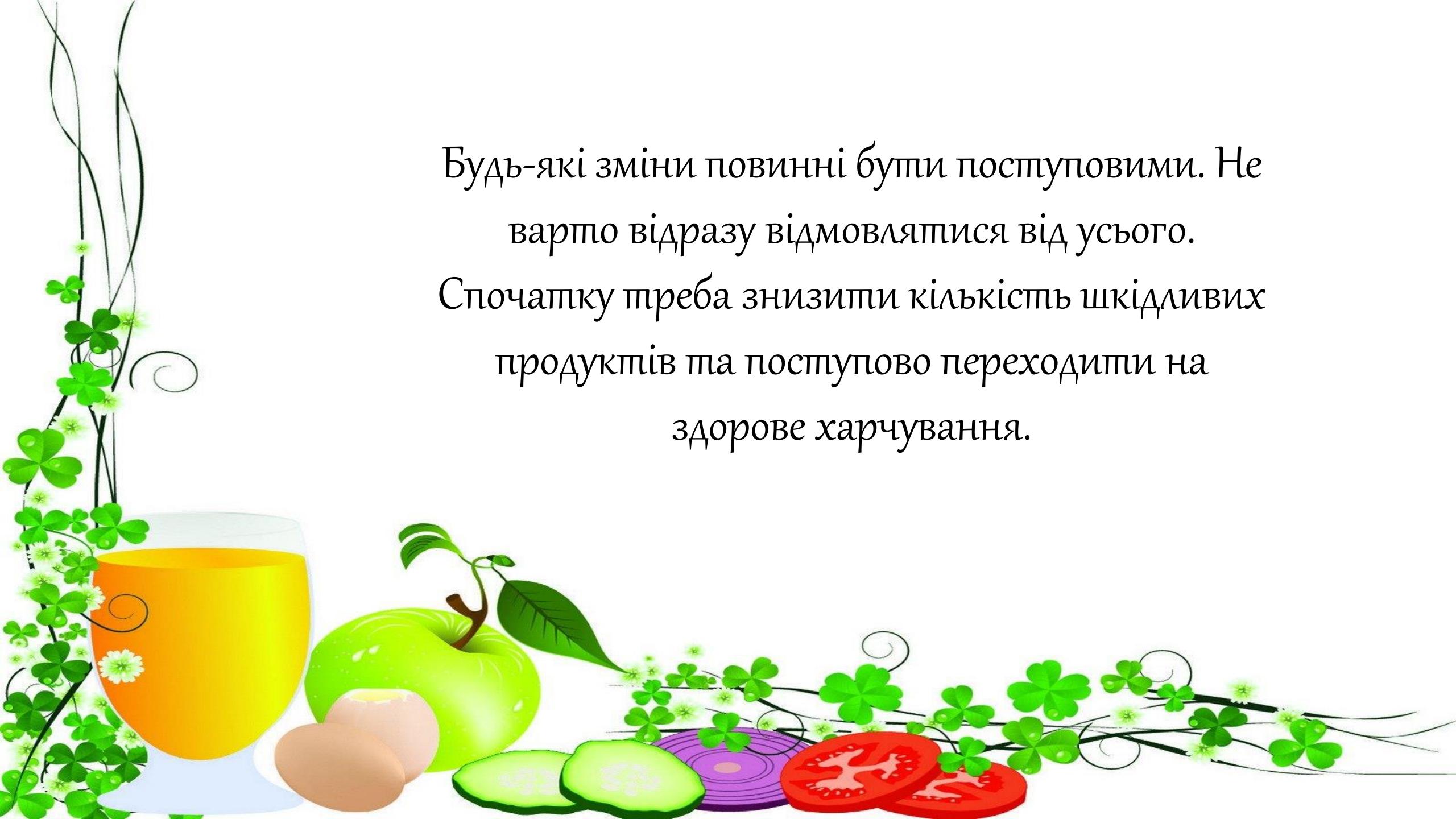
ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ



1. Різноманітний, збалансований раціон. Розробіть меню таким чином, щоб в ньому були справи з м'яса і риби, морепродуктів, круп, зелені, овочів і фруктів.
2. Відмова від фаст-фуду та рафінованих продуктів. Борошно, масло, цукор, кухонна сіль – все потрапляє під табу.
3. 6 приймань їжі (основні і перекуси). Довгі перерви між їжею можуть стати причиною стресу для організму.
4. Останнє приймання їжі – не пізніше ніж за 2 години до сну. Вночі правна система не повинна бути завантаженою, їй потрібен відпочинок.
5. Магазинні соуси, підсилювачі смаку, консерванти та хімічні добавки необхідно замінити на сметану, йогурт, оливкову олію. Для поліпшення смакових якостей підійдуть спеції і трави.
6. В приготуванні справ краще надавати перевагу запіканню, варінню, готуванню на пару. Під час смаження виділяються канцерогенні речовини, які негативно впливають на організм і здоров'я в цілому.



Будь-які зміни повинні бути поступовими. Не варто відразу відмовлятися від усього. Спочатку треба знизити кількість шкідливих продуктів та поступово переходити на здорове харчування.



ЦІКАВІ ФАКТИ

- Здорове харчування позитивно впливає на стан шкіри, а присутність в раціоні великої кількості вуглеводів з високим глікемічним індексом, призводить до утворення прищів, вугрів та акне.
- Паралельно зі Всесвітнім днем здорового харчування святкується Всесвітній день продовольства, присвячений темам голоду і здорового харчування, та Всесвітній день дій проти МакДональдз. Цього дня у багатьох країнах проводяться демонстрації та пікети проти мережі швидкого харчування «МакДональдз», оскільки вона використовує агресивну рекламу для залучення до шкідливих звичок в харчуванні.

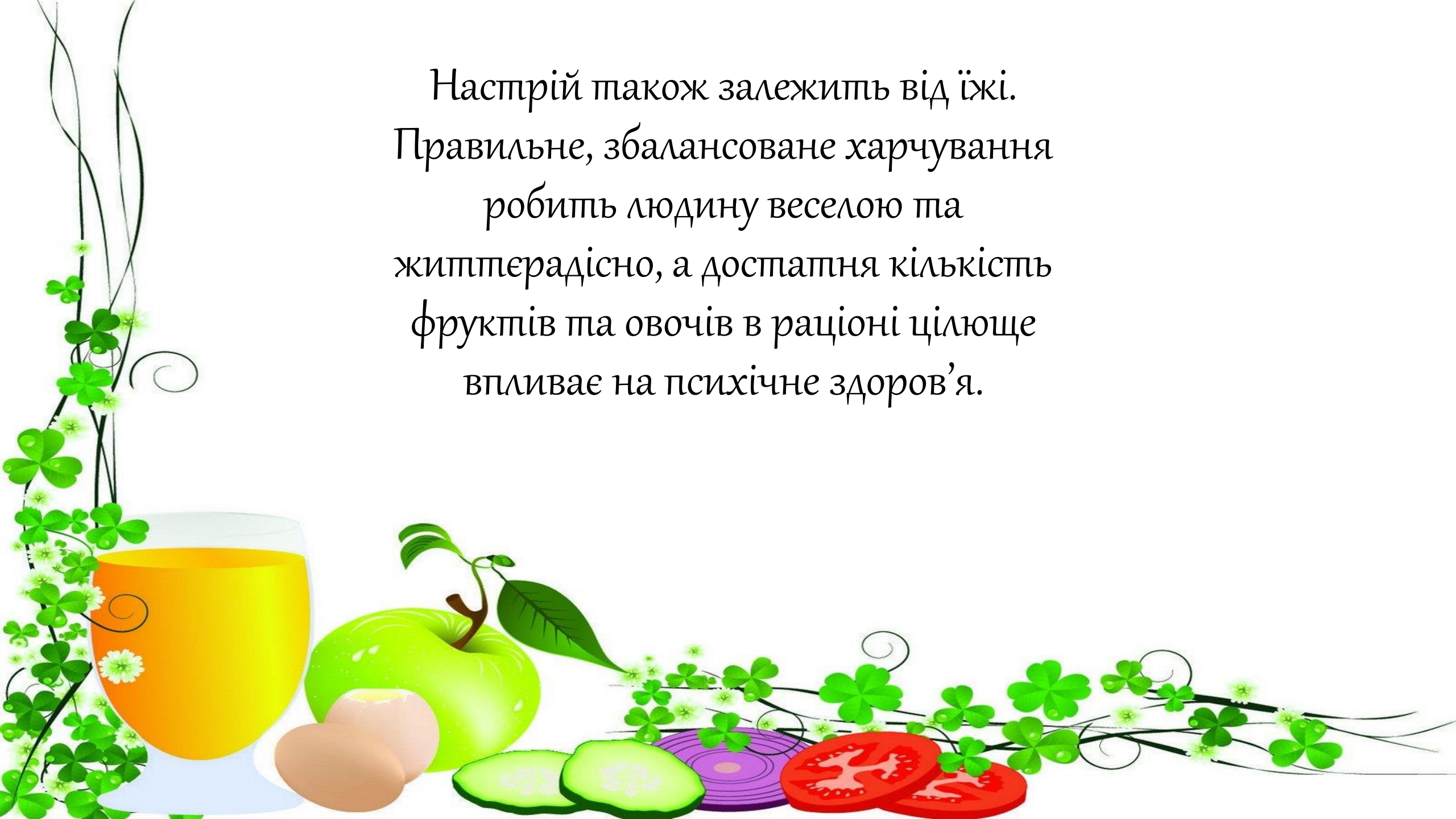


Чому цільнозернові каші більш корисні

- Якщо їсти регулярно цільнозернові каші і хліб грубого помелу – можна знизити ризики хвороб, пов'язаних зі старінням і подовжити життя.
- Цільнозернові продукти – це складні вуглеводи, вони дуже багаті клітковиною, вітамінами групи В і не тільки. Оскільки насіння злаків в таких продуктах не очищаються від оболонки і зародків. Відповідно, зміст корисних для організму людини вітамінів і мікроелементів в таких продуктах набагато вище, ніж в продуктах з очищених зерен.
- Тому якщо ви любите вівсянку на сніданок і хочете, щоб їжа приносила користь, то варите кашу з цільного зерна. Каші-хвилинки, які заливаються окропом або гарячим молоком всього на 1 хвилину, не принесуть стільки користі, як цільнозерновий каша.



Настрій також залежить від їжі.
Правильне, збалансоване харчування
робить людину веселою та
життєрадісно, а достатня кількість
фруктів та овочів в раціоні цілюще
впливає на психічне здоров'я.



ВИДИ ЦІЛЬНОЗЕРНОВОГО БОРОШНА



Цільнозернове пшеничне борошно виробляють шляхом перемелювання разом з оболонкою цілісних зерен. Утворений продукт містить всі корисні елементи зерен і має високу поживну цінність. Цільнозернове борошно містить вуглеводи, рослинні волокна, білки, жири, пектин, вітаміни Е, А, В, РР, Н, фосфор, селен, магній, цинк, залізо, йод, натрій, кальцій, калій, хром та мідь.





Цільнозернове

- Виготовляється з цільних зерен пшениці і містить більше клітковини і поживних речовин, ніж біле борошно. У ньому не такий високий рівень вмісту клейковини, тому його часто змішують з універсальним борошном або хлібопекарським борошном, при випічці дріжджового хліба.





Житне

- Воно відрізняється від пшеничного більш темним відтінком і низьким вмістом клейковини, тому житній хліб і булочки довго зберігають свіжість. Однак недолік клейковини впливає на обсяг випічки – вона не така пишна, більш щільна, волога, з кислуватим присмаком, і щоб усунути цей недолік, рекомендується змішувати житнє борошно з пшеничним. З житнього борошна крім хліба виходять смачні пряники, млинці, коржі, кекси, булочки і ароматна основа для квасу.
- Житнє борошно буває трьох видів: сіяне, обдирне і цільнозернове (обойне). Відрізняється воно вмістом в складі висівок.





Кукурудзяне

- Не містить глютен. Страви, приготовані з ним, мають яскравий смак, до якого не потрібне подальше додавання спецій. Борошно з трохи солодкуватим присмаком, під час приготування стає тягучим, а коли охолоджується – має щільну консистенцію.





Гречане

- Безглютенове борошно. Містить величезну кількість поживних речовин, з нею легко працювати і воно має приємний горіховий аромат. Незамінна для безглютенової і дієтичної випічки.





Рисове

- Вид борошна, що виробляється з меленого рису. При виробництві такого борошна може використовуватися як білий (пропарений), так і неочищений (коричневий) рис





- **Борошно з полби**
- Виробляється із зернової культури сімейства пшениці. Її жири легше засвоюваність і поживність такого борошна вище, ніж традиційного пшеничного борошна. Це борошно має горіховий і злегка солодкуватий присмак, схожий зі смаком цільнозернового борошна. Таке борошно містить клейковину, і тому є популярним заміником пшениці у випічці. Як і пшеничне, містить глютен.



Мигдальне борошно

- основа знаменитих макаронс. Це елегантне французьке пістечко просто неможливо приготувати без мигдального борошна — без нього ви отримаєте зовсім інший десерт. Саме борошно з мигдалю надає тісту легкий горіховий смак та хрустку текстуру. Макаронс — це одна з тисячі справ, в яких кулінари з усього світу використовують цей інгредієнт. Кухарі-аматори можуть експериментувати і додавати мигдалеве борошно в улюблені десерти та змінювати їх на краще.



Які ж каші найкорисніші?



- Цільнозернові продукти знижують ризики розвитку захворювань серця і судин, діабету другого типу: вони більш ефективні в плані зниження “поганого” холестерину. Дослідники підкреслюють, що харчування, в якому робиться наголос на цільнозернові продукти, подовжує життя .
- Крім цільнозернових каш, в раціоні повинні бути овочі, фрукти, риба, нежирне м'ясо
- Так, якщо ви любите рис, то корисніше буде не шліфований білий, а коричневий . Будь-яка гречана крупа – цільнозернова, булгур – теж, так як це осколки зерен пшениці з залишками зародка і оболонки.



Найкорисніші крупи, з яких варто починати свій день



Коричневий і дикий рис

- Він багатий калієм і тому дуже корисний для серцево-судинної системи. А також сприятливо діє на шлунково-кишковий тракт. Оскільки при перетравленні рис м'яко обволікає стінки шлунка. Потрібен не білий, а бурий або коричневий рис.





Гречка

- У ній міститься мідь, а також корисні речовини - флавоноїди, які сприяють зміцненню судин. До речі, саме тому гречку нерідко призначають хворим після операції. Гречка дуже корисна і для дитячого харчування. Екперт радить купувати крупу-ядрицю, яку потрібно варити 20 хвилин з гаком.





Цільнозерновий геркулес (вівсянка)

- Головна цінність такої каші – бета-глюкан. Це дуже корисний підвид клітковини. У числі іншого він підтримує привале відчуття насичення. І можна спокійно дожити до обіду без шкідливих перекусів.
- Варити вівсянку експерт радить на воді, додаючи молоко лише потім. І заправляти рослинною, а не вершковим маслом. Таким чином наш організм отримує корисні моно-і поліненасичені жири, які також створюють відчуття ситості на більш тривалий час.





Перловка

- У ній багато клітковини. Причому вона міститься не тільки в зовнішній частині ядра, як в більшості інших круп, а в усьому зерні. Перевагою перловки є те, що ця крупа некалорійна. 100 грамів (тобто півсклянки) перловки містять всього близько 120 калорій. При цьому в них 7 г клітковини, близько 10% денної норми вітаміну В3 і близько 30% денної норми селену. А ще калій і фосфор. Особливо корисна ця каша людям, що страждають на діабет.





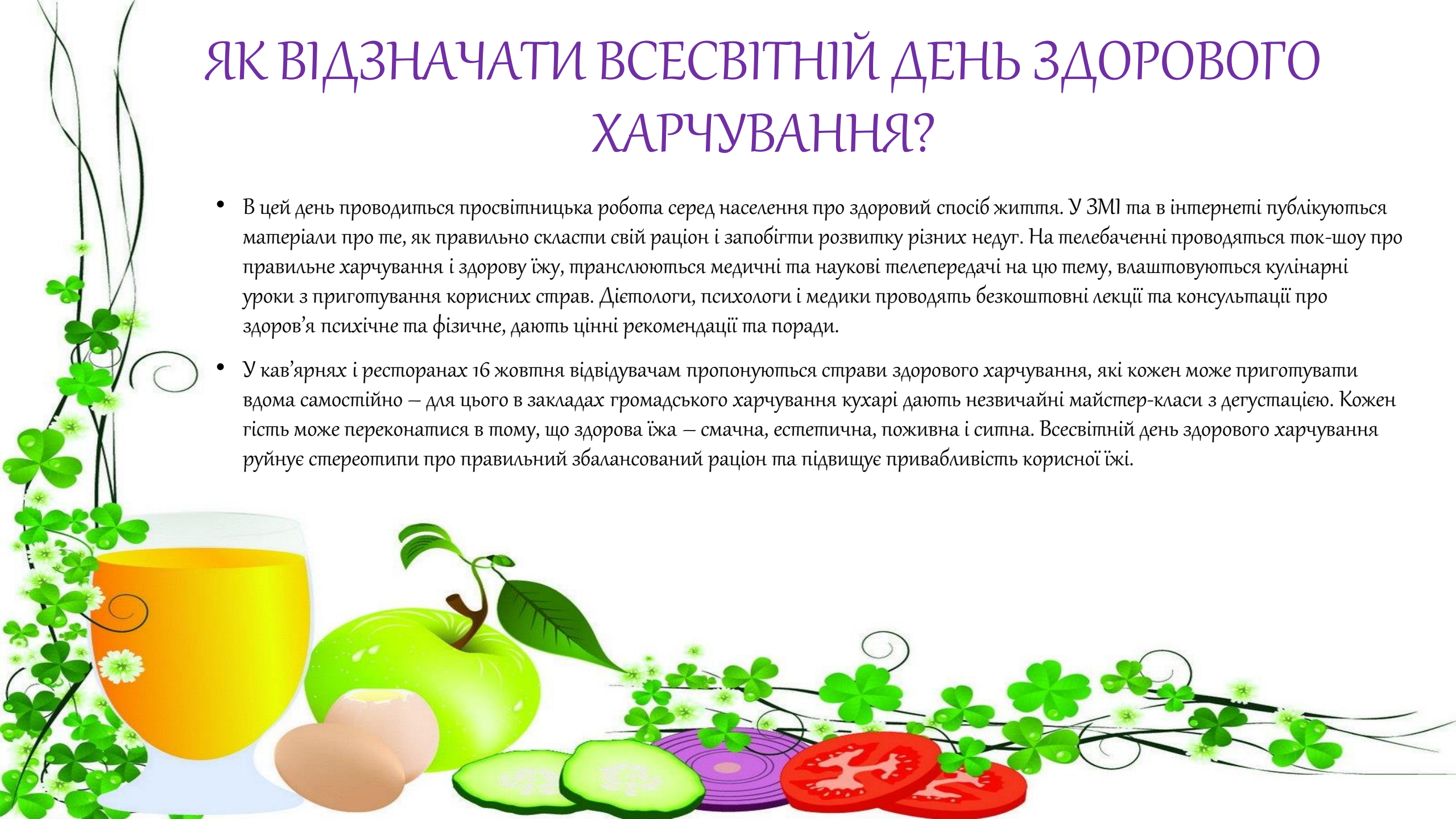
Кіноа

- Ця псевдозернова культура родом з Південної Америки. У кіноа високий вміст білка, також ця культура багата на магній, калій, мідь і цинк. У ній містяться вітаміни групи В, серед яких піридоксин, тіамін, рибофлавін, фолієва кислота, пантотенова кислота, ніацин.



ЯК ВІДЗНАЧАТИ ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ?

- В цей день проводиться просвітницька робота серед населення про здоровий спосіб життя. У ЗМІ та в інтернеті публікуються матеріали про те, як правильно скласти свій раціон і запобігти розвитку різних недуг. На телебаченні проводяться ток-шоу про правильне харчування і здорову їжу, транслюються медичні та наукові телепередачі на цю тему, влаштовуються кулінарні уроки з приготування корисних справ. Дієтологи, психологи і медики проводять безкоштовні лекції та консультації про здоров'я психічне та фізичне, дають цінні рекомендації та поради.
- У кав'ярнях і ресторанах 16 жовтня відвідувачам пропонуються справи здорового харчування, які кожен може приготувати вдома самостійно – для цього в закладах громадського харчування кухарі дають незвичайні майстер-класи з дегустацією. Кожен гість може переконатися в тому, що здорова їжа – смачна, естетична, поживна і ситна. Всесвітній день здорового харчування руйнує стереотипи про правильний збалансований раціон та підвищує привабливість корисної їжі.



ЧОМУ ВАЖЛИВИЙ ЦЕЙ ДЕНЬ?

- Всесвітній день здорового харчування покликаний ознайомити людей з важливістю правильної та корисної їжі для здоров'я, самопочуття та продовження життя. Здоровий спосіб харчування – це правильна робота усього організму, надходження всіх необхідних мікро- та макроелементів, корисних речовин, дотримання режиму і відмова від шкідливих продуктів. Такий раціон сприяє правильному функціонуванню правної системи, виключає дерматологічні захворювання, хвороби серця і судин, дозволяє поліпшити стан нігтів, волосся, шкіри, пощо.



Список літератури

1. Задорожний І.М., Гаврилишин В.В. Товарознавство продовольчих товарів. Зерноборошняні товари: Підручник [Текст].- Львів: «КомпактЛВ», 2004. – 304с.
2. Правила організації і ведення технологічного процесу на борошномельних заводах. [Текст].
3. Шутенко Є.І. Технологія круп'яного виробництва: навч. посібник. [Текст]-К. : Освіта України,2010.-272с.
4. Правила організації і ведення технологічного процесу на круп'яних заводах. [Текст]. -К. : «Віпол»,1998.-164 с.
5. Мерко І.Т., Моргун В.О. Наукові основи і технологія переробки зерна: підручник для студентів вищих навчальних закладів. [Текст]-Одеса:Друк,2001.-348с.
6. Загальні технології харчових виробництв: підручник. /В.А. Домарецький, П.Л. Шиян, М.М. Калакура, Л.Ф. Романенко, Л.М. Хомічак, О.О. Василенко, І.В. Мельник, Л.М. Мельник. [Текст]. -К. : Університет «Україна»,2010.-814с.
7. Домарецький В.А. Екологія харчової сировини і продуктів харчування. [Текст]. -К. : Міносвіта,1994.-344с.
8. Олексієнко Я. І., Шахматов В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматова, О. П. Верещагіна. [Текст]. – Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. – 42 с.
9. Здорове харчування: практичні рекомендації . Монографія /Тележенко Л.М., Дзюба Н.А., Кашкано М.А. [Текст]. -К. : Гельветика,2018.-200 с: іл.



Дякую за
увагу

