

Міністерство освіти та науки України

Сумський державний університет

Медичний інститут

Кафедра громадського здоров'я

Практичні заняття № 11

«Правильне харчування - для здорового способу життя. Дванадцять правил здорового харчування. Здорові харчові звички. Гігієнічні підходи до усунення виявлених недоліків в харчуванні».

(Модуль 1)

Методичні рекомендації

для практичних занять дисципліни «Основи гігієни харчування» для студентів 3 курсу за напрямом підготовки 1201 «Медицина», за спеціальністю 7229 «Громадське здоров'я»

Суми, 2019

УДК: 613. 1(072)

Методичні рекомендації для практичних занять дисципліни «Основи гігієни харчування» для студентів 3 курсу за напрямом підготовки 1201 «Медицина», за спеціальністю 7229 «Громадське здоров'я»

Колектив авторів:

Касянчук Вікторія Вікторівна –професор кафедри громадського здоров'я
Сумського державного університету

Бергілевич Олександра Миколаївна - професор кафедри громадського
здоров'я Сумського державного університету

Рецензент: **Дьяченко Анатолій Григорович** – доктор медичних наук,
професор, лауреат премії ім. В.Д. Тімакова АМН ССРСР, професор кафедри
громадського здоров'я Сумського державного університету

ВСТУП

Право споживачів на здорове харчування - тема Всесвітнього дня споживачів, який буде відзначається щорічно 15 березня та проводиться під егідою Організації Об'єднаних Націй. За традицією, що склалася Міжнародна Федерація споживчих організацій (СІ) щороку визначає тематику Всесвітнього дня прав споживачів, яка наразі є актуальною щодо прав споживачів на здорове харчування, визначивши відповідний девіз «To focus on consumers rights to healthy food». Нездорове харчування пов'язане з чотирма з десяти основних причин смерті в усьому світі: надмірна вага і ожиріння, високий кров'яний тиск, високий рівень глюкози в крові і високий рівень холестерину. Тільки «ціна ожиріння» оцінюється в 2 трильйони доларів США в рік. Світ прокинувся від ілюзій і в реальності зіткнувся з ціною нездорового харчування. Всі споживачі заслуговують права не тільки на їжу, але і на здорове харчування. Загальне розуміння цього може полегшити споживачам доступ до здорової їжі і прийняття більш справедливою, стабільної продовольчої системи. Підвищення рівня захворювань, пов'язаних з ожирінням, діабетом, хворобами серця і деякими видами раку, є головним питанням міжнародної кризи охорони здоров'я. Число людей з надмірною вагою і ожирінням продовжує зростати і на сьогоднішній день жодна країна не змогла досягти помітних успіхів у вирішенні даної проблеми.

Теоретичні відомості.

Вимоги до здорового харчування

Життя людини неможлива без регулярного надходження їжі, необхідної для відшкодування енерговитрат організму і відбуваються в ньому у вигляді пластичних процесів росту і відновлення тканин, нормального функціонування всіх фізіологічних систем.

Нераціональне (недостатнє або надмірне, або незбалансоване в якісному відношенні) харчування призводить до вельми несприятливих наслідків. Щоб їжа і харчування в повній мірі відповідали своїм біологічним і соціальним функціям, вони повинні відповідати таким основним фізіолого-гігієнічним вимогам:

- Бути достатніми за своєю енергетичною цінністю і відповідати (в деяких випадках, наприклад в дитячому віці, трохи перевищувати їх) сумарним добовим енерговитратам конкретної людини;
- Утримувати в найбільш сприятливих фізіологічно збалансованих співвідношеннях всі харчові речовини, необхідні для нормальної життєдіяльності організму, - білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні елементи, воду;
- Мати приємний смак, запах, зовнішній вигляд, викликати апетит і почуття насичення, бути добре легкоотравним і засвоюваним;

- Складатися з різних за походженням і характером кулінарної обробки продуктів рослинного і тваринного походження, включати свіжі овочі, фрукти;
- Слід приймати їжу не менше 3 разів на день, в певний час, з правильним (відповідними режиму дня і характеру трудового навантаження) розподілом енергетичної цінності і виду їжі по окремих її прийомів;
- Бути нешкідливим (не має спричиняти харчових отруєнь та інших захворювань, пов'язаних з їжею).

Піраміда здорового харчування - 5 золотих правил

Навряд чи кому-то треба доводити, що наше здоров'я, кар'єра і навіть життя багато в чому залежать від того, що ми їмо. Не дарма вчені розвинених країн стурбовані проблемою боротьби з ожирінням, яке короткою дорогою веде нас до інсультів, інфарктів, діабету. В результаті серйозних досліджень була створена піраміда здорового харчування.

Піраміда харчування або харчова піраміда являє собою схематично зображену рекомендацію щодо правильного здорового харчування.

Піраміда харчування або харчова піраміда являє собою схематично зображену рекомендацію щодо раціонального харчування.

Гарвардська піраміда здорового харчування -Рис 1



Рис 1 Піраміда здорового харчування

Ця піраміда була розроблена американськими дієтологами Гарвардської школи громадського здоров'я. Перший її варіант, опублікований в 1992 році, був поділену на яруси піраміду. В основу піраміди лягли щоденні фізичні навантаження і контроль ваги, а також достатнє вживання рідини (не менше 1,5 л в день для жінок і 2 л для чоловіків). Далі кожен ярус займала та чи інша група продуктів

Продукти розподілялися по «поверхах» наступним чином:

1-й - Цільнозернові продукти, хліб грубого помелу, каші, висівки, неочищений (бурий) рис, макаронні вироби з цільнозернового борошна; рослинні олії (соєва, оливкова, соняшникова, рапсова, кукурудзяна, арахісова та інші). Продукти цієї групи слід вживати щодня.

2-й - Овочі (в достатку), фрукти, ягоди (2-3 порції щодня).

3-й - Горіхи, бобові (1-3 порції).

4-й - Риба, птиця (краще філе без шкіри), яйця (0-2 порції щодня).

5-й - Молоко і молочні продукти (1-2 порції)

6-й - Червоне м'ясо, ковбаси, вершкове масло, маргарин, солодоші, картопля, білий хліб і рис, газовані напої (вживати вкрай рідко).

Як бачимо, зліва від піраміди розташований алкоголь - його вживання повинно бути помірним (при відсутності протипоказань), крім того краще червоне вино. Своє місце також зайняли вітамінно-мінеральні комплекси (використовуються за призначенням лікаря при недостатньому споживанні вітамінів і мінералів разом з їжею).

Таким чином, головний принцип харчової піраміди гарвардських експертів полягав в наступному: продукти, розташовані в основі піраміди, слід вживати якомога частіше. Чим далі від підстави знаходяться продукти, тим менше місце вони повинні займати в нашому раціоні. А від їжі, розташованої на вершині піраміди, потрібно або відмовитися зовсім, або вживати її рідко.

Гарвардська піраміда здорового харчування отримала широке визнання в світі і досить довго використовувалася в якості піраміди раціонального харчування і піраміди правильного харчування для схуднення.

Належне харчування направлено на досягнення і підтримання бажаного складу організму, а також підтримання високого потенціалу для фізичної і розумової роботи. Збалансованість одержуваної енергії з витрачається енергією необхідна для підтримки маси тіла. Витрата енергії залежить від віку, статі, ваги, метаболічної і фізичної активності. Якщо отримується енергія перевищує витрачається, то відбувається збільшення ваги. Якщо споживання енергії менше витрати, спостерігається втрата ваги.

Добові потреби в основних поживних речовинах також залежать від віку, статі, ваги, метаболічної і фізичної активності. Кожні 5 років Управління харчування і харчових продуктів Національної академії наук / Національної дослідницької ради Міністерства сільського господарства США (USDA) випускають рекомендації по харчуванню, що включають рекомендовані норми споживання білків, енергії, деяких вітамінів і мінералів (RDAs). Для менш відомих вітамінів і мінералів вказана їх безпечна і адекватна добова потреба.

Вагітні та немовлята мають особливі потреби в поживних речовинах.

Здорове харчування- основа людського здоров'я

Продукти, які ми вживаємо, беруть участь в тій чи іншій мірі в розвитку і постійного оновлення клітин і тканин людського організму. Продукти є джерелом органічних речовин, з яких відбувається синтез ферментів, гормонів та інших регуляторних процесів в організмі. Обмін речовин -

основа життєдіяльності людського організму, безпосередньо залежить від характеру харчування. Ось і виходить, що здоров'я харчування забезпечує всі життєво важливі для організму функції.

Саме склад їжі, і її якість в значній мірі визначає ріст і фізичний розвиток, працездатність, захворюваність, нервово-психічний стан і тривалість життя. З якісної здоровою їжею, в організм надходить достатня кількість таких речовин як білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мікроелементи, мінеральні речовини. Дієтологи пропонують наступні вимоги до здорового харчування:

Суворе дотримання правильного режиму харчування. Правильно підібрана кратність прийому їжі протягом доби. Інтервал між прийомами повинен бути не більше 4 - 5 годин. Добре було б проводити прийом їжі в один і той же час. Сніданок - 25% добової норми, обід - 35%, полуденок - 15% і вечеря - 25%. Що стосується вечері, то його рекомендується з'їдати за три години до сну.

Калорійність раціону повинна бути достатньою, але не надмірною. Кількість споживаних калорій повинна покривати енерговитрати людини, які, в свою чергу, залежать від статі, віку і способу життя, в тому числі від характеру праці. Шкодить здоров'ю як недостатня, так і надмірна калорійність раціону.

Дотримуйтеся правильного співвідношення основних компонентів харчування. Середня кількість уживаних жирів, білків і вуглеводів повинно становити 1: 1: 4. якщо у вас великі фізичні навантаження або розумову працю, то співвідношення змінюється до 1: 0, 8: 3.

Без надлишку повинна покриватися потреба організму в основних харчових речовинах. В першу чергу це повинні бути амінокислоти, поліненасичені жирні кислоти, вітаміни, мікроелементи, мінеральні речовини і вода. Забезпечуйте їх правильне співвідношення.

12 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Для забезпечення здорового харчування важливо дотримуватися основних правил, які дозволять скласти збалансований раціон харчування.

Дванадцять правил здорового харчування:

1. Слід споживати різноманітні продукти.

Продукти містять різноманітні комбінації харчових речовин, проте немає жодного продукту, який би міг забезпечити потреби організму у всіх поживних речовинах. Більшість необхідних для організму харчових речовин міститься в достатніх кількостях в продуктах рослинного походження. У той же час є продукти, в яких присутні одні й практично відсутні інші поживні речовини, наприклад, в картоплі міститься вітамін С, але немає заліза, а в хлібі та бобових є залізо, але немає вітаміну С. Тому харчування повинно бути максимально різноманітним, а дотримання спеціальних дієт (вегетаріанство) можливо тільки після рекомендації лікаря

2. При кожному прийомі їжі слід їсти будь-які з перерахованих продуктів: хліб, круп'яні та макаронні вироби, рис, картопля.

Ці продукти є важливим джерелом білка, вуглеводів, клітковини і мінеральних речовин (калій, кальцій, магній) і вітамінів (С, В6, каротиноїдів, фолієвої кислоти).

Хліб і картопля належать до групи продуктів з найменшим енергетичним змістом (в разі, якщо до них не додається вершкове, рослинне масла або інші типи жирів, або соуси, поліпшують смакові якості, але багаті енергією). Більшість різновидів хліба, особливо, хліб грубого помелу, крупи і картоплю містять різні типи харчових волокон - клітковини.

3. Кілька разів в день слід їсти різноманітні овочі і фрукти (більше 500 грам в день додатково до картоплі). Перевагу потрібно віддавати продуктам місцевого виробництва.

Овочі і фрукти є джерелами вітамінів, мінеральних речовин, крохмаломістких вуглеводів, органічних кислот і харчових волокон.

Споживання овочів повинно перевищувати споживання фруктів приблизно в співвідношенні 2: 1. Одним з харчових факторів ризику, який, як передбачається, вносить вклад у підвищення захворюваності на ішемічну хворобу серця і рак, є дефіцит антиоксидантів (каротиноїдів, вітамінів С і Е). Цей дефіцит може бути заповнений овочами і фруктами. Споживання овочів і фруктів, що містять вітамін С, разом з продуктами, багатими залізом, такими як бобові, злакові, буде покращувати абсорбцію заліза. Джерелами заліза є листові зелені сімейства капустяних - брокколи, шпинат. В овочах і фруктах містяться також вітаміни групи В і мінерали: магній, калій і кальцій, які можуть знизити ризик підвищеного артеріального тиску.

Ряд корисних для здоров'я властивостей овочів і фруктів можуть бути пов'язані з такими компонентами, як фітохімічні речовини, органічні кислоти, індол і флавоноїди. Наявність свіжих овочів і фруктів змінюється в залежності від пори року і регіону, але заморожені, сухі і спеціально оброблені овочі та фрукти доступні протягом усього року. Перевага рекомендується віддавати сезонним продуктам, вирощеним на місцях.

4. Слід щодня споживати молоко і молочні продукти з низьким вмістом жиру і солі (кефір, кисле молоко, сир, йогурт).

Молоко і молочні продукти забезпечують організм багатьма поживними речовинами, вони багаті білком і кальцієм. Віддаючи перевагу продуктам з низьким вмістом жиру, можна забезпечити організм в повній мірі кальцієм і підтримувати низьке споживання жиру. Рекомендуються зняте (або знежирене) молоко, йогурти, сири і сир з низьким вмістом жиру.

5. Рекомендується замінювати м'ясо і м'ясні продукти з високим вмістом жиру на бобові, рибу, птицю, яйця або худі сорти м'яса. Бобові, горіхи, а також м'ясо, птиця, риба і яйця - важливі джерела білка.

Слід віддавати перевагу нежирним сортам м'яса, видаляти видимий жир до приготування їжі. Кількість таких м'ясних продуктів, як ковбаси, сосиски повинно бути обмежено в споживанні. Порції м'яса, риби або птиці повинні

бути невеликими. Надмірне споживання червоного м'яса може негативно позначитися на здоров'ї людини.

6. Слід обмежити споживання «видимого жиру» в кашах і на бутербродах, вибирати м'ясо-молочні продукти з низьким вмістом жиру. Ризик розвитку захворювань, таких як ішемічна хвороба серця, інсульт, рак і цукровий діабет інсулінозалежного типу пов'язаний зі споживанням великої кількості насиченого жиру (НЖ) і транс-ізомерів жирних кислот, що входять переважно до складу твердих жирів і «видимого» жиру.

Особлива увага в даний час приділяється оліям, багатим мононенасиченими жирними кислотами, в першу чергу, оливковій олії. Отримано дані про те, що поліфенолові компоненти, що містяться в оливковій олії, мають антиоксидантні властивості і захищають холестерин крові від окислення.

7. Слід обмежити споживання цукрів: солодоців, кондитерських виробів, солодких напоїв, десерту.

Продукти, що містять багато рафінованих цукрів, є джерелом енергії, але практично не містять поживних речовин. Вони не є необхідними компонентами здорової дієти і можуть бути виключені з раціону дорослих і дітей.

Сахара сприяють розвитку карієсу. Чим частіше людина їсть солодоці або п'є солодкі напої, чим довше вони знаходяться в ротовій порожнині, тим вище ризик розвитку карієсу. Таким чином, чисте споживання солодоців і солодких напоїв між прийомами їжі (перекушування) може бути більш несприятливим для зубів, ніж споживання солодоців і солодких напоїв під час чергового прийому їжі з подальшою чищенням зубів. Регулярна гігієна порожнини рота з використанням зубних паст, що містять фтор, зубних ниток і адекватне споживання фтору можуть допомогти в профілактиці карієсу.

В якості практичних заходів регулювання кількості споживання цукрів можна використовувати контроль за питним режимом. Слід рекомендувати пити воду, соки і мінеральну воду, а не солодкі безалкогольні напої (наприклад, пляшка лимонаду об'ємом близько 300 мл. містить 6 чайних ложок або 30 г цукру). Потреба в рідині (воді) задовольняється завдяки споживанню напоїв та продуктів. Продукти забезпечують організм водою більш, ніж наполовину. Рідину необхідно споживати в адекватних кількостях, особливо в умовах жаркого клімату і при підвищеній фізичній активності.

Середнє споживання всієї рідини має дорівнювати 2 літрам в день.

8. Загальне споживання кухонної солі, з урахуванням її змісту в хлібі, консервованих та інших продуктах, не повинно перевищувати 1 чайної ложки (6 грам) в день. Рекомендується використовувати йодовану сіль. Кухонна сіль міститься в натуральному вигляді в продуктах зазвичай в малих кількостях. Сіль часто використовується для спеціальної обробки та консервування продуктів. Крім того, більшість людей досолоють їжу за столом. Верхня межа споживання солі відповідно до рекомендацій

Всесвітньої організації охорони здоров'я для здорової людини становить 6 г в день, при артеріальній гіпертонії - 5 м в день.

9. Ідеальна маса тіла повинна відповідати рекомендованим межам (ІМТ - 20 - 25). Для її збереження, крім дотримання принципів раціонального харчування, слід підтримувати помірний рівень фізичної активності.

Близько половини дорослого населення нашої країни має надлишкову масу тіла. З ожирінням пов'язаний підвищений ризик високого артеріального тиску, ішемічної хвороби серця, мозкового інсульту, цукрового діабету, різних типів раку, артритів і ін. Підтримці ваги сприяють тип і кількість споживаної їжі, а також рівень фізичної активності.

10. Не слід вживати більше 2 порцій алкоголю в день (1 порція містить близько 10 г чистого алкоголю). Більш високі дози, навіть при одноразовому прийомі, шкідливі для організму.

Алкоголь утворюється при розщепленні вуглеводів. Будучи калорійним речовиною, 1 м алкоголю дає 7 ккал і не забезпечує організм поживними речовинами. Так, наприклад, 1 банка пива (330 р) містить 158 ккал, фужер білого вина (125 м) - 99 ккал, 20 м коньяку - 42 ккал, 40 м віскі - 95 ккал. Ризик проблем, пов'язаних зі здоров'ям, мінімальний при споживанні менше 2 умовних одиниць (порцій) алкоголю в день (1 порція - 10 м алкоголю). Для зменшення ризику розвитку залежності від алкоголю рекомендується утримуватися від його щоденного споживання.

11. Слід віддавати перевагу приготуванню продуктів на пару, шляхом відварювання, запікання або в мікрохвильовій печі.

Зменшіть додавання жирів, масел, солі, цукру в процесі приготування їжі. Вибирайте різноманітні продукти (свіжі, заморожені, сушені), в першу чергу, вирощені у вашій місцевості.

Різнманітна свіжа і правильно приготована їжа, без зайвих добавок дозволяє досягти необхідної повноцінності та збалансованості раціону харчування.

12. Слід дотримуватися виключно грудного вигодовування протягом перших шести місяців життя дитини. Після 6 місяців вводиться прикорм. Грудне вигодовування може бути продовжено до 2 років. (Рада адресована вагітним жінкам і годуючим грудьми матерям).

В здоровому харчуванні незамінними є вітаміни і мінеральні речовини, вони так само незамінні, як білки, жири, вуглеводи. При нестачі або надлишку вітамінів або мінеральних речовин в організмі людини виникають специфічні порушення, які призводять до захворювань.

ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

Виконати наступні завдання відповідно варіанту наданого викладачем:

Завдання 1

Описати біологічне значення для організму людини, добову потребу і продукти харчування (3-4 продукту) з максимальним вмістом макроелементу Са (кальцію).

Завдання 2

Описати біологічне значення для організму людини, добову потребу і продукти харчування (3-4 продукту) з максимальним вмістом макроелементу Р (фосфору).

Завдання 3

Описати біологічне значення для організму людини, добову потребу і продукти харчування (3-4 продукту) з максимальним вмістом макроелементу К (калію).

Завдання 4

Описати біологічне значення для організму людини, добову потребу і продукти харчування (3-4 продукту) з максимальним вмістом макроелементу Сl (хлору).

Завдання 5

Описати біологічне значення для організму людини, добову потребу і продукти харчування (3-4 продукту) з максимальним вмістом макроелементу S (сірки).

Завдання 6

Описати біологічне значення для організму людини, добову потребу і продукти харчування (3-4 продукту) з максимальним вмістом мікроелементу І (йоду).

Завдання 7

Описати біологічне значення для організму людини, добову потребу і продукти харчування (3-4 продукту) з максимальним вмістом мікроелементу F (фтору).

Завдання 8

Описати біологічне значення для організму людини, добову потребу і продукти харчування (3-4 продукту) з максимальним вмістом мікроелементу Сu (міді).

Ситуаційне завдання 9

Робота в парах – двоє студентів грають ролі лікаря та пацієнта і використовують нижченаведену опитувальну анкету. Зробити заключення щодо харчування. За необхідності надайте рекомендації щодо його корекції.

АНКЕТА

для вивчення характеру харчування людини

1. Стать (ж; ч), вік: _____ років, зріст: _____ см, вага: _____ кг.
2. Рід занять _____
3. Постійні заняття спортом (ТАК; НІ).
4. Скільки разів на добу приймає їжу (1, 2, 3, 4, 5, частіше)?
5. Серед усіх добових прийомів їжі: повноцінних (1, 2, 3, 4; частіше) і легких (1, 2, 3, 4, частіше).
6. Час прийомів їжі: 1 - _____ 2 - _____ 3 - _____ 4 - _____ 5 - _____.
7. Які страви частіше використовуєте в раціоні?

8. Якій їжі віддаєте перевагу в більшій мірі (вареній, смаженій, паровій, копченій, тушкованій, запеченій)?
9. Якій їжі віддаєте перевагу (кислій, соленій, солодкій, гострій, жирній)?
10. Які продукти найчастіше використовуєте в їжу?

11. Як часто вживаєте в їжу страви з м'яса (1, 2, 3 рази на день, тиждень, місяць, зовсім не вживаю)?

12. Як часто вживаєте в їжу страви з риби (1, 2, 3 рази на день, тиждень, місяць, зовсім не вживаю)?

13. Як часто вживаєте в їжу молочні продукти (1, 2, 3 рази на день, тиждень, місяць, зовсім не вживаю)?

14. Як часто вживаєте в їжу страви з овочів (1, 2, 3 рази на день, тиждень, місяць, зовсім не вживаю)?

15. Як часто вживаєте в їжу перші страви – супи, борщі та ін. (1, 2, 3 рази на день, тиждень, місяць, зовсім не вживаю)?

16. Як часто вживаєте міцний чай або каву (1, 2, 3 рази на день, тиждень, місяць, зовсім не вживаю)?

17. Як часто вживаєте в їжу фрукти (1, 2, 3 рази на день, тиждень, місяць, зовсім не вживаю) і які? _____

18. У харчовому раціоні переважає їжа кулінарна (приготована) або готова (гастрономічна)?

18. Чи вживаєте харчові добавки або вітамінні препарати (ТАК; НІ) і які?

19. Чи маєте хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту (ТАК; НІ)?

20. Почуття голоду чи переїдання відчуваєте (часто, рідко)?

21. Чи застосовуєте вегетаріанство, дієтичне харчування, сирोїдіння, лікувальне

голодування (ТАК; НІ)?

СПАСИБІ ЗА ВІДПОВІДІ

ДОДАТОК А

Практичні рекомендації дотримання основних засад здорового харчування

Постійне дотримання основних засад здорового харчування, адекватного енергетичним витратам є ключовим моментом для підтримки здорової ваги. Налаштування такого балансу має передбачати зменшення калорійності дієти із одночасним збільшенням інтенсивності фізичної активності. Підрахунок загальних енергетичних потреб повинен проводитись з урахуванням віку, статі та рівня фізичної активності.

Надходження калорій повинно відбуватись згідно фізіологічної пропорції між макронутрієнтами - вуглеводами, білками та жирами.

До мікронутрієнтів відносять вітаміни та мінерали, які в незначних кількостях організм людини постійно потребує для забезпечення фізіологічних функцій.

Рекомендованим добовим рівнем споживання солі для здорових людей є 6 грамів або 2,3 грами натрію. Зменшення кількості солі у дієті асоційовано із зниженням ризику ССЗ та смертності від них.

Люди, які постійно дотримуються здорового харчування, не потребують додаткових джерел вітамінів та мінералів.

Усім без виключення слід рекомендувати споживання понад 300 грамів фруктів та 300 грамів овочів щоденно. Ці харчові продукти являються важливим джерелом харчових волокон. Збільшення рівню їх споживання призводить до зменшення смертності від усіх причин, ССЗ та інсульту.

Слід рекомендувати усім пацієнтам заміну рафінованих злаків у дієті на цільнозернові злаки, які містять значно більше харчових волокон. Домінування у раціоні харчування рафінованих злаків призводить до набору зайвої ваги.

Необхідно також радити пацієнтам замінити молоко та молочні продукти з нормальним вмістом жиру на знежирені. Слід споживати 500-700 мл (або понад три порції) молочних та кисломолочних продуктів з низьким вмістом жиру щоденно.

Особливу увагу слід звернути на необхідність значного обмеження споживання червоного м'яса та технологічних продуктів з м'яса. Риба, птиця, бобові, горіхи та насіння, а також знежирені молочні продукти повинні рекомендуватись в якості основного джерела білку.

Слід значно обмежити споживання насичених жирів та уникати вживання транс-жирів, які походять з гідрогенізованих жирних кислот, зважаючи на суттєве збільшення ризику атеросклерозу.

Користь від дотримання таких способів харчування підтверджена відповідно до принципів доказової медицини.

Рекомендована література.

1 Рациональное і безпечне харчування як основа громадського здоров'я// Касянчук В.В., Курганська В.О. та ін. /за ред. Проф. А. Г. Дьяченко/ – Суми: Вид-во СумДУ, 2017.– 334с. □ □

2 Основи раціонального та оздоровчого харчування. А. Михеєнко.- Вид Університетська книга .-2016 .-184 с □ □

3 Безпека харчування як основа безпечної життєдіяльності людини. А. Висловух. -Видавництво Ліра-К .-2018 □ □

4 Управління якістю кулінарної продукції лікувального та дієтичного харчування.- А. Черевко, Л.Крайнюк, Л.Касилова Видавництво Університетська книга .-2019 с.279

5. Карпенко П. О. Оздоровче харчування: навч. посіб. / [П. О. Карпенко та ін.] ; за ред. д-ра мед. наук, проф. П. О. Карпенка ; Київ. нац. торг.-екон. ун-т. - Київ : КНТЕУ, 2019. - 627 □ □

6. Павлоцька Л. Ф. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Л. Ф. Павлоцька [и др.]. - Суми : Університетська книга, 2007. - 441 с.