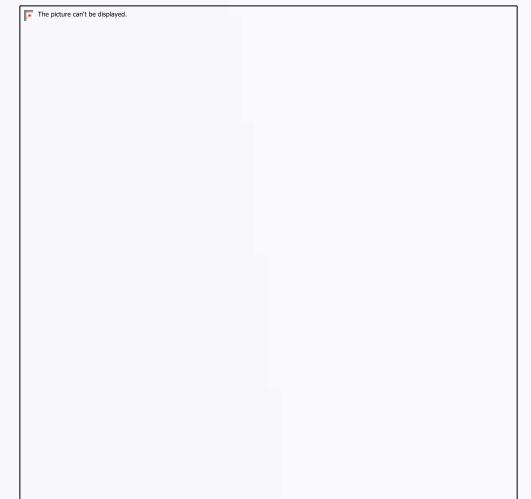




Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна
Медичний факультет
Кафедра пропедевтики внутрішньої медицини і фізичної реабілітації

Їжа як ліки

Асистент, к.мед.н. Коломицева І.М.



Введення

- Світ стикається з глобальною епідемією хронічних захворювань, пов'язаних із дієтою. Насправді, згідно зі статтею 2020 року, опублікованою в The BMJ, «кожна п'ята смерть у всьому світі пов'язана з неоптимальною дієтою більше, ніж з будь-яким іншим фактором ризику, включаючи тютюн». У відповідь на це «почастішали експерименти з використанням втручань «їжа – це ліки» для запобігання, контролю та лікування хвороб».
- Їжа як ліки, також відома як «їжа – це ліки», знаходиться на перехресті дієтології та охорони здоров'я. Він може приймати різні форми, включаючи медичні страви, медичні продукти та програми виробництва за рецептами. Журнали ASN (Американського товариства харчування) підтримують зростаючий інтерес до їжі як ліків, публікуючи оригінальні дослідницькі статті та огляди, які допомагають дієтологам, клініцистам та іншим постачальникам медичних послуг визначити, які типи їжі як лікарські засоби ефективні, хто отримує найбільшу користь і як щоб якнайкраще їх реалізувати. Навчальні уроки з питань харчування продемонстрували значне покращення грамотності щодо дієти та здоров'я.

ЩО ТАКЕ НУТРИЦІОЛОГІЯ?

- Слово «нутриціологія» прийшло до нас з грецької мови і перекладається як «наука про харчування». Простіше кажучи, нутриціологія - це наука, яка вивчає такі питання, як споживання їжі, склад продуктів, їх поєднання і вплив на організм людини.
- Ще стародавніх людей цікавило, як харчування впливає на людину. Кожна культура поступово виробляла певні харчові звички, які відповідали середовищу проживання та соціальній структурі конкретного суспільства. Проте традиційні системи харчування абсолютно не підходять сучасному людству, яке живе в епоху великомасштабного промислового виробництва та урбанізації.
- Культ їжі на ходу процвітає, а генетично модифікована та щедро хімізована їжа давно стала нормою для всіх нас. І, звичайно, ці фактори серйозно шкодять здоров'ю людини.





- **Дієтолог** — діпломований фахівець з питань харчування та способу життя. Харчуванням займаються як дієтолог, так і нутріціолог, але вони принципово відрізняються в наступному:
- **Лікар-дієтолог** займається хворими людьми, призначає препарати, лікувальні таблиці та дієти.
- **Нутріціолог** сприяє зміцненню здоров'я умовно здорової людини з індивідуальним підходом до конкретного організму з урахуванням способу життя підопічного. Він знає все про склад продуктів (навіть самі неочевидні факти), їх взаємодію з організмом, корисний і шкідливий вплив на здоров'я. Вивчає біохімічний склад їжі та її вплив на організм людини з метою профілактики захворювань, покращення самопочуття та здоров'я. За допомогою анкет і тестів він допомагає зрозуміти стан вашого організму і при необхідності направляє до **лікаря для діагностики**.
- Він підбере необхідні добавки для поповнення вітамінів та інших життєво важливих речовин, дефіцит яких може призвести до серйозних наслідків для здоров'я. Він допомагає підлаштувати спосіб життя і харчування індивідуально для конкретної людини, в залежності від його потреб: для схуднення, набору м'язової маси, поліпшення самопочуття і здоров'я, підвищення рівня енергії, а також для профілактики багатьох захворювань, і все це без використання ліків.
- Основне завдання нутріціолога - допомогти клієнту зрозуміти себе і своє тіло, допомогти йому функціонувати максимально комфортно і здорово, а також побудувати свій раціон найбільш оптимально і усвідомлено. Нутріціолог враховує безліч факторів, від генетичної схильності пацієнта до поточного стану здоров'я та психологічних факторів.

Важливість їжі

Їжа є третьою найважливішою річчю для живих істот, яка забезпечує енергію та розвиток, підтримує життя або стимулює ріст після повітря та води. Це один із найскладніших наборів хімічних речовин. Харчування відіграє важливу роль у зміцненні здоров'я та профілактиці захворювань. Загалом складається з основних поживних речовин, таких як вуглеводи, білки, жири, мінерали та вітаміни, які споживаються для забезпечення поживної підтримки організму, потрапляють в організм і засвоюються клітинами організму для підтримки здоров'я. Ці поживні продукти є у формі зерна, бобових, фруктів, овочів, олії тощо.





На формування характеру харчування кожної людини впливає багато факторів, серед яких основними є^[8]:

- **фізіологічні** — ріст і розвиток організму, ступінь рухової активності тощо;
- **психологічні** — особистий смак, родинні традиції, вплив друзів;
- **соціально-економічні** — рівень розвитку країни, бюджет країни, регуляція поставок продуктів харчування на державний ринок, технологія приготування продуктів;
- **культурно-історичні** — харчування і релігія, національна кухня;
- **географічно-екологічні** — клімат, традиційні сільськогосподарські культури, методи їх вирощування.

Фізіологічні функції

Нижче наведено деякі фізіологічні функції їжі:

Забезпечення енергією

- Перша функція їжі - це забезпечення енергією. Наше тіло потребує енергії для підтримки мимовільних процесів, необхідних для продовження життя, для виконання професійної, домашньої та рекреаційної діяльності, для перетворення споживаної їжі на корисні поживні речовини в організмі, для росту та збереження тепла. Необхідна енергія забезпечується шляхом окислення споживаної їжі.

Будівництво тіла:

Однією з найважливіших функцій їжі є побудова організму. Їжа, багата білком, називається їжею для бодібілдингу. Молоко, м'ясо, яйця, риба багаті білками високої якості. Бобові та горіхи є хорошими джерелами білка, але протеїн невисокої якості. Ці продукти допомагають підтримувати життя і сприяти росту. Вони також постачають енергію.

Регулююча функція:

Ще однією функцією їжі є регулювання різних видів діяльності організму. Він включає регулювання різноманітних видів діяльності, таких як: Серцебиття, Скорочення м'язів, Підтримання температури тіла, Контроль водного балансу, Згортання крові, Виведення продуктів життєдіяльності з організму

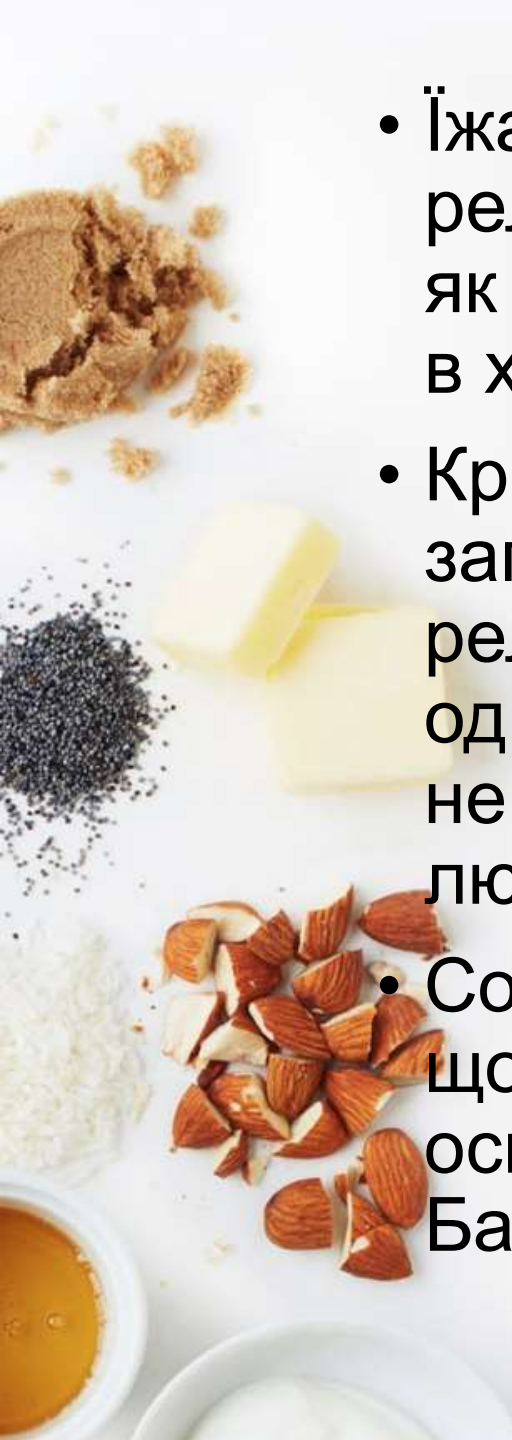
Підвищення стійкості нашого організму до хвороб також є однією з фізіологічних функцій їжі.



Соціальні функції

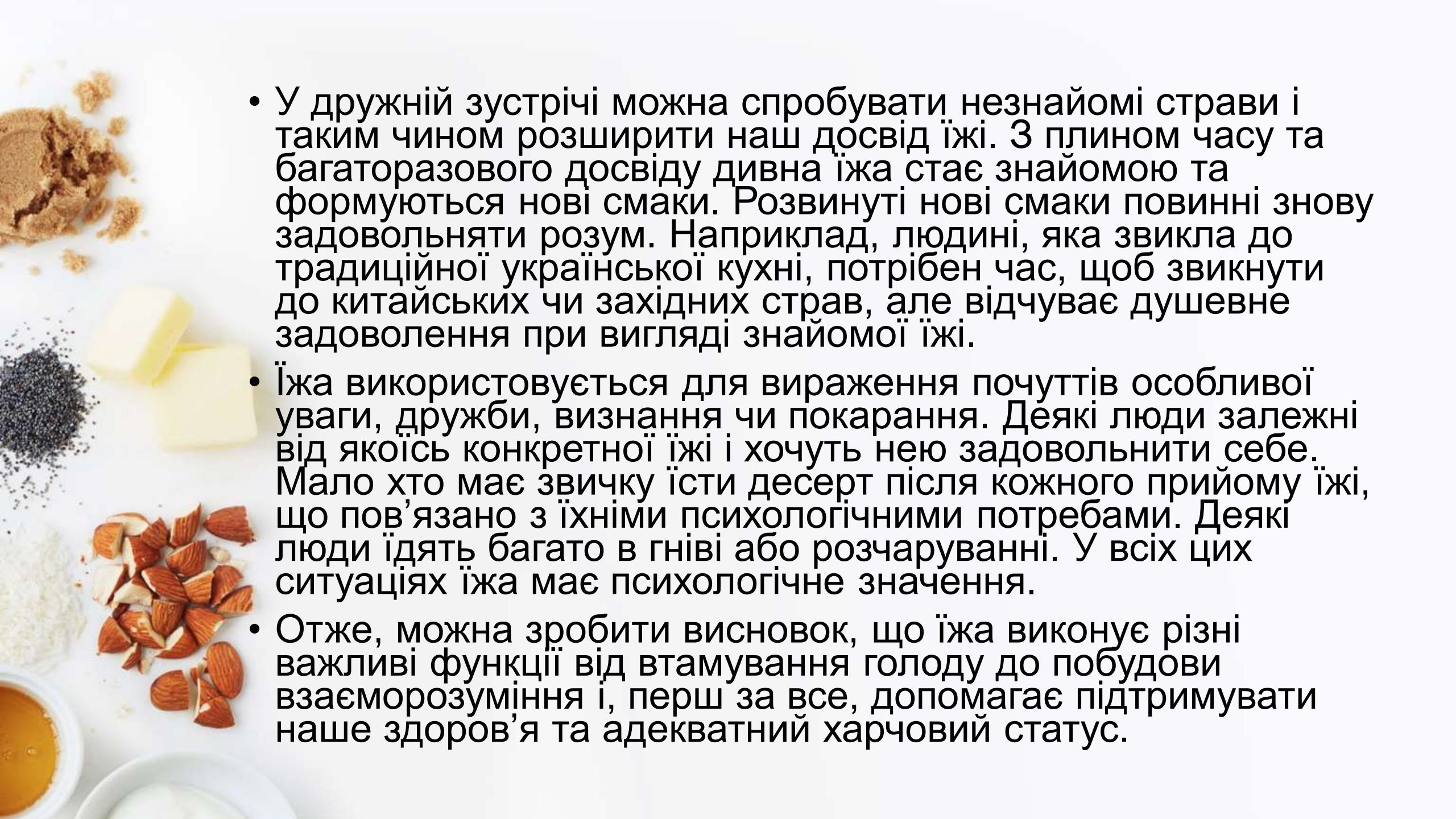
- Їжа завжди була центральною частиною нашої спільноти, соціального, культурного та релігійного життя. Це було вираженням любові, дружби та щастя під час релігійних, соціальних і сімейних зустрічей. Багато подій пов'язані з особливою їжею, як-от дні народження, Різдво, Христини (Холі, Дівалі, Лохарі, Ід) тощо.
- Їжа подається майже на всіх соціальних заходах, таких як весілля, вечірки, зустрічі, офіційні зустрічі тощо, у формі чаю, сніданку, банкету, вечері тощо. У всіх цих випадках їжа опосередковано служить потужним і ефективним інструментом для розвитку соціального спілкування.
- Їжа – це звичайна ланка зустрічі, вечірки чи зустрічі, яка приваблює людей приходити на такі соціальні зустрічі. Закуси, які подають навіть на офіційних зустрічах, створюють невимушену атмосферу, де люди можуть обмінятися думками. Меню для таких посиденьок має об'єднувати, а не роз'єднувати людей. Їжа сприяє зміцненню взаємної дружби.



- 
- Їжа також має особливе значення і значення в релігійному контексті. Певні продукти харчування, такі як фрукти, солодощі та кокос, пропонуються божеству в храмах.
 - Крім того, люди певної релігійної спільноти мають загальний спосіб харчування. Це пояснюється тим, що релігійні тексти та практики наполегливо рекомендують одні продукти, відкидаючи інші. Таким чином їжа стає невід'ємною частиною соціального та релігійного життя людей.
 - Соціальну функцію продуктів можна спостерігати щодня, оскільки в багатьох сім'ях існує культура обіду, оскільки всі члени сім'ї об'єднуються, щоб повечеряти. Бажання створює хороші стосунки між ними.

Психологічні функції

- Окрім задоволення фізичних і соціальних потреб, їжа також задовольняє певні емоційні потреби людини. Це почуття безпеки, любові та прийняття. Наприклад, приготування смачних страв для членів сім'ї є знаком любові і прихильності.
- Людина починає асоціювати харчові звички та продукти, які він зазвичай споживає, оскільки це дає йому відчуття безпеки та ситості. Їжа, яку ми споживаємо щодня, приносить нам більше психічного задоволення, навіть збалансована по харчуванню їжа може не задовольнити людину, якщо їжа незнайома або неприємна для неї.



- У дружній зустрічі можна спробувати незнайомі страви і таким чином розширити наш досвід їжі. З плином часу та багаторазового досвіду дивна їжа стає знайомою та формуються нові смаки. Розвинуті нові смаки повинні знову задовольняти розум. Наприклад, людині, яка звикла до традиційної української кухні, потрібен час, щоб звикнути до китайських чи західних страв, але відчуває душевне задоволення при вигляді знайомої їжі.
- Їжа використовується для вираження почуттів особливої уваги, дружби, визнання чи покарання. Деякі люди залежні від якоїсь конкретної їжі і хочуть нею задовольнити себе. Мало хто має звичку їсти десерт після кожного прийому їжі, що пов'язано з їхніми психологічними потребами. Деякі люди їдять багато в гніві або розчаруванні. У всіх цих ситуаціях їжа має психологічне значення.
- Отже, можна зробити висновок, що їжа виконує різні важливі функції від втамування голоду до побудови взаєморозуміння і, перш за все, допомагає підтримувати наше здоров'я та адекватний харчовий статус.



ВОДА



БІЛКИ

Тваринні

Рослинні



ЖИРИ



ВУГЛЕВОДИ



МІНЕРАЛЬНІ
РЕЧОВИНИ



ВІТАМІНИ



Компоненти їжі



харчові

1. Білки
2. Жири
3. Вуглеводи
4. Мінеральні солі
5. Вітаміни
6. Вода

БІЛКИ



ХАРЧОВІ ВОЛОКНА



не харчові

1. Харчові волокна (пектини, целюлоза...)
2. БАДи (біологічні активні добавки)
3. Шкідливі та токсичні речовини

Харчові продукти - об'єкти, які використовують в їжу в натуральному чи переробленому вигляді.

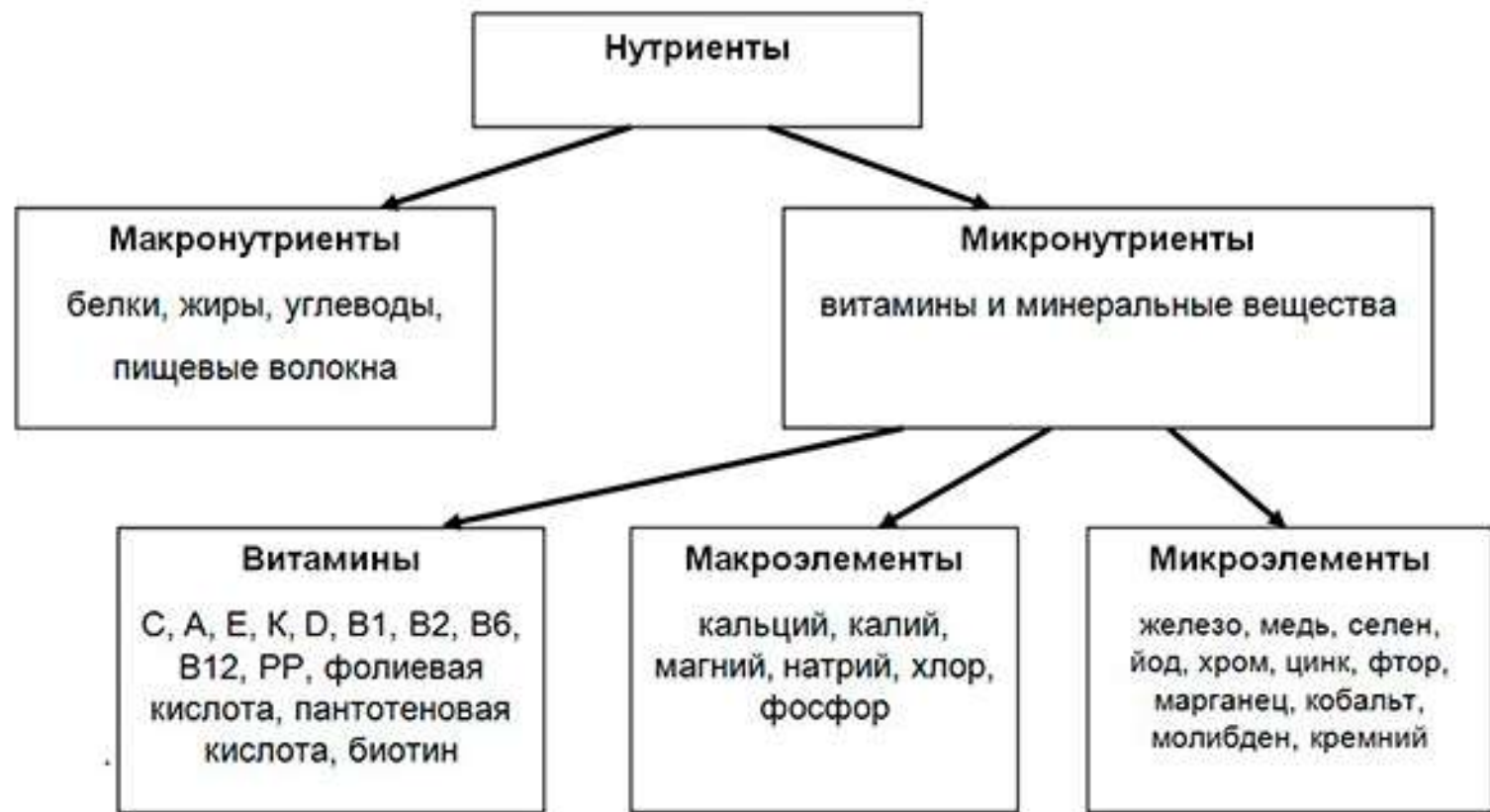
тваринного походження

- м'ясо,
- риба,
- яйця,
- молоко,
- сметана,
- вершкове масло тощо



рослинного походження

- хліб,
- макаронні та круп'яні вироби,
- овочі,
- фрукти,
- соняшникова олія тощо



Згідно з останніми дослідженнями, важливість дієтичних волокон набула популярності як 4-й макронутрієнт.

Макронутрієнти, або основні харчові речовини, — білки, жири й вуглеводи, необхідні в десятках грамів, при асиміляції виділяють енергію для виконання всіх функцій організму. Менша їх кількість бере участь у процесах побудови клітин, тканин, для синтезу ферментів та інших фізіологічно активних сполук.



- Кожен макроелемент неймовірно важливий для оптимального функціонування вашого організму. Дуже важливо, щоб ви отримували достатню кількість вуглеводів, білків і жирів, дотримуючись збалансованої дієти, що включає різноманітні продукти.
- Зокрема, дієтичні рекомендації Міністерства сільського господарства США (USDA) рекомендують такі прийнятні діапазони розподілу макронутрієнтів (AMDR) для дорослих:
- Вуглеводи: 45–65% щоденної калорійності
- Білок: 10–35% щоденної калорійності
- Жир: 20–35% щоденної калорійності

Однак індивідуальні потреби відрізняються

Мікроелементи є основними компонентами нашого раціону, які потрібні в набагато менших кількостях. Є приблизно 53 основні мікроелементи. Організм не виробляє нічого з них самостійно, тому ми повинні підтримувати належне споживання мікроелементів. Разом вони надзвичайно важливі для правильного функціонування організму. Їх основна функція - проведення хімічних реакцій в організмі. Вони не забезпечують наше тіло ніякою енергією.

Мікронутрієнти включають вітаміни та мінерали (водорозчинні вітаміни, жиророзчинні вітаміни, макромінерали та мікроелементи). Вони мають вирішальне значення для кількох важливих функцій у вашому тілі, і їх потрібно вживати з їжею.

Мікронутрієнти, або так звані **мінорні фізіологічно активні речовини**, необхідні організму в малих кількостях; вони беруть участь у засвоєнні енергії, регуляції функцій і здійсненні процесів росту й розвитку організму. До мікронутрієнтів належать окремі амінокислоти харчового походження, вітаміни та провітаміни, мінеральні речовини, а також різні органічні сполуки.





- **Вуглеводи:** вони забезпечують вас енергією для повсякденних завдань і є основним джерелом палива для високих потреб вашого мозку в енергії. **Клітковина** — це особливий тип вуглеводів, який сприяє гарному травленню. Вуглеводи можна отримати з таких продуктів, як рис, хліб, кукурудза, картопля, клітковина тощо.
- **Білок:** він виконує багато ролей в організмі. Він допомагає відновлювати та будувати тканини вашого тіла, забезпечує метаболічні реакції та координує функції організму. Прикладами є м'ясо, боби, риба, соєві боби, яйця, арахіс, сир, курка.
- **Жири:** вони забезпечують енергією живі організми, ізолюють органи тіла та транспортують жиророзчинні вітаміни через кров. Прикладами є пальмова олія, арахісова олія, масло, маргарин, сардини, свинина, олії, риб'ячий жир
- **Вітаміни:** вони допомагають зміцнити кістки, загоюють рани та зміцнюють вашу імунну систему. Вони також перетворюють їжу в енергію та відновлюють пошкодження клітин.
- **Мінерали:** допомагають підтримувати належну роботу кісток, м'язів, серця та мозку. Мінерали також важливі для виробництва ферментів і гормонів. Прикладами є крупи, хліб, м'ясо, риба, молоко, молочні продукти, горіхи, фрукти (особливо сухофрукти) та овочі.
- **Вода:** регулює температуру тіла, зволожує тканини очей, носа та рота. Він також захищає органи та тканини тіла, а також переносить поживні речовини та кисень до клітин.

- 
- Важливо підтримувати правильний баланс макро і мікроелементів. Дефіцит макроелементів може спричинити зниження витривалості через виснаження запасів організму. Крім того, надлишок цього може спричинити ожиріння та інші хронічні дегенеративні захворювання, такі як ІХС або діабет. Дефіцит мікроелементів, таких як вітамін А, Е та залізо, може спричинити курячу сліпоту або репродуктивні порушення чи анемію, а надлишок може спричинити алергію чи непереносимість організмом.



Рекомендації щодо гарного здоров'я та харчування

Сучасна медицина вважає, що правильне харчування є важливою частиною вашого медичного призначення. Це включає втрату ваги, якщо це необхідно, і збалансоване харчування.

Деякі загальні принципи, які слід враховувати, такі:

Що їсти?

Сприймайте їжу як ліки. Це найважливіша річ, яку ви можете контролювати, коли справа стосується вашого здоров'я. Для більшості пацієнтів правильне харчування важливіше, ніж будь-які ліки, які призначить лікар.

Їжте цілісні продукти, створені природою, без штучних добавок і консервантів.

Їжте овочі та свіжі фрукти, цільні зерна (пшениця, вівсянка, кіноа) і бобові (квасоля, нут, сочевиця). Овочі є чудовим джерелом білка та корисних вуглеводів, у них мало жиру, в деяких його взагалі немає. Вони також є хорошим джерелом харчових волокон, і вам потрібно 35 грамів клітковини щодня. Крім того, повідомляється, що клітковина знижує ризик раку товстої кишки, ожиріння, серцево-судинних захворювань і діабету. Важливо відзначити, що м'ясо, молочні продукти та яйця не містять клітковини. І фрукти, і овочі містять багато фітохімічних речовин (мікроелементів, які можуть знизити ризик раку). Їжте цілі фрукти, а не пийте фруктовий сік або фрукти, консервовані в сиропі.

Овочі та фрукти набагато менш калорійні, ніж м'ясні та молочні продукти.

Зазвичай вуглеводи становлять великий відсоток нашого щоденного споживання калорій і самі по собі непогані. Їжте вуглеводи, які містяться у свіжих і варених овочах, горіхах, бобових, сирих фруктах і цільнозернових продуктах.



- Клітковина є важливою поживною речовиною, яка відчуває серйозний дефіцит у більшості американських дієт – 97% не відповідають рекомендованій цільовій кількості 31,5 г на день.
- Клітковина покращує об'єм випорожнення та сприяє регулярному випорожненню. Крім того, повідомляється, що клітковина знижує ризик раку товстої кишки, ожиріння, серцево-судинних захворювань і діабету.
- Важливо відзначити, що в м'ясі, молочних продуктах і яйцях немає клітковини. Хороші джерела клітковини включають: Зелені листові овочі, Цільного зерна, Бобові, Певні фрукти



Що обмежити?

Обмежте споживання м'яса, особливо обробленого м'яса, такого як саямі, хот-доги, шинка, в'ялена яловичина та консерви. Всесвітня організація охорони здоров'я віднесла оброблене м'ясо до групи 1 канцерогену (така ж категорія, що й куріння тютюну). Загалом, м'ясо має складати відносно невелику частку вашого щоденного споживання калорій.

Обмежте рафіновані вуглеводи, які містяться в цукерках, рогаликах, десертах, солодких кашах, нецільнозернових макаронах і хлібі.

Обмежте споживання оброблених харчових продуктів, включаючи фаст-фуди, страви в мікрохвильовій печі, піцу, картопляні чіпси та бекон. Цукор і оброблені харчові продукти негативно впливають на вашу імунну систему, що може зробити вас більш сприйнятливими до хвороб та інфекцій. Ці продукти підсилюють запалення по всьому тілу. Навпаки, цілі рослинні продукти є протизапальними та збільшують корисні кишкові бактерії, зміцнюючи вашу імунну систему.

Обмежте споживання солі. Американська кардіологічна асоціація рекомендує обмежити споживання солі до 1500-2300 мг солі на день. Високий кров'яний тиск та інші серцево-судинні захворювання пов'язані з надмірним споживанням солі.



- Багато різних моделей харчування можуть бути успішними. Можливо, вам доведеться спробувати кілька з них, щоб знайти те, що вам підійде. Виберіть план, який буде зміною на все життя, а не швидкою дієтою на кілька місяців, але не стійкою. Будьте уважні до їжі, яку ви їсте. Їжте, щоб доглядати та підживлювати своє тіло.
- **Не забувайте бути активними.** Фізичні вправи є важливою частиною підтримки доброго здоров'я. Це важливо, навіть якщо втрата ваги не потрібна. Фізичні вправи можуть допомогти контролювати артеріальний тиск, зменшити ризик діабету та покращити стан серцево-судинної системи. Щонайменше, ви повинні робити те, що змушує вас «дихати і пихтіти» (“huff and puff”) протягом 30 хвилин 3 рази на тиждень. Найкраще виконувати щоденні вправи.



Що таке сучасна теорія харчування?

Теорія збалансованого харчування в сучасному вигляді - це не теорія, а парадигма, тобто сукупність теорій, методик і способів мислення. Вона — одне з найпрекрасніших витворів людського розуму, одне з його найбільших досягнень у практичних і гуманістичних наслідках.



Класичну теорію збалансованого харчування можна звести до кількох фундаментальних постулатів:

1. харчування підтримує молекулярний склад організму і відшкодовує його енергетичні та пластичні витрати
2. ідеальне харчування - це таке харчування, в якому надходження поживних речовин максимально точно (за часом і складом) відповідає їх витраті;
3. надходження в кров поживних речовин забезпечується руйнуванням харчових структур і всмоктуванням поживних речовин, необхідних для обміну речовин, енергетичних і пластичних потреб організму;
4. їжа складається з декількох компонентів, різних за фізіологічним значенням - поживних речовин, баластних речовин (від яких вона може очищатися) і шкідливих (токсичних) речовин;
5. цінність харчового продукту визначається вмістом і співвідношенням у ньому амінокислот, моносахаридів, жирних кислот, вітамінів і деяких солей;
6. утилізація їжі здійснюється організмом самостійно.

Обмежити
споживання м'яса та масла

Обмежити споживання
продуктів із високим
вмістом цукру

Молочні продукти,
соєве молоко
або добавки кальцію
(1-2 порції)

Мультивітаміни
(щодня)

Вода
(5-8 склянок)

Яйця, риба, птиця
та рослинні білки
(1-2 порції)

Бобові
(1-2 порції)

Горіхи та насіння
(1-2 порції)

Цільнозернові
(4-8 порцій)

Рослинні олії
(3-4 порції)

Овочі
(4-5 порцій)

Фрукти
(4-5 порцій)

Щоденний спорт і перевірка ваги



<https://www.youtube.com/watch?v=mlu1O0VFsvM>



Menu

Collection

Від харчування залежить твоє здоров'є. Ти є те, що ти їси.

А ТИ ЗНАЄШ ВСІ ПРАВИЛА КОРИСНОГО ХАРЧУВАННЯ?

РОСЛИННІ ЖИРИ

ВИКОРИСТОВУЙ РОСЛИННІ ЖИРИ ТІЛЬКИ В ЯКОСТІ ДОПОВНЕННЯ ДО ДІЄТИ. ВИКОРИСТОВУЙ ТАКІ РОСЛИННІ ЖИРИ: ОЛИВКОВА ОЛІЯ, ВЕРШКОВЕ АБО ГОРІХОВЕ МАСЛО.

ЗДОРОВИЙ КОРИСНИЙ

РИБА, М'ЯСО, ГОРІХИ ТА ОВОЧІ Є ДЖЕРЕЛОМ КОРИСНОГО БІЛКА. З'ІДАЙ, МІНІМУМ, ДВІ НЕЖИРНІ ПОРЦІЇ НА ДЕНЬ.

МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

ЦІ ПРОДУКТИ ЖИТТЕВО НЕОБХІДНІ ДЛЯ КІСТОК І ЗУБІВ. РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ 3-4 ПОРЦІЇ НА ДЕНЬ.

ФРУКТИ Й ОВОЧІ

ВАЖЛИВЕ ДЖЕРЕЛО ВСІХ ВІТАМІНІВ. ПЕРЕКОНАЙСЯ, ЩО ТИ З'ІДАЄШ НЕ МЕНШЕ П'ЯТИ ПОРЦІЙ НА ДЕНЬ.

ЦІЛЬНІ ЗЕРНА

ПРОДУКТИ З ЦІЛЬНИХ ЗЕРЕН МІСТЯТЬ ВІТАМІНИ, МІНЕРАЛИ І КЛІТКОВИНУ.

ВПРАВИ

ПЕРЕКОНАЙСЯ, ЩО ТИ ТРЕНУЄШСЯ 30-45 ХВИЛИН НА ДЕНЬ.

Більше на: <http://bonduelle.ua/piramidy-harchuvannja/>