

Лабораторна робота 4

ВПЛИВ РІЗНОГО ВИДУ ХАРЧУВАННЯ НА ЕНЕРГЕТИЧНИЙ ТА ХАРЧОВИЙ БАЛАНС ЛЮДИНИ



Мета роботи: оцінити адекватність фактичного харчування індивідуальним фізіологічним потребам в нутрієнтах.

✓ Основні теоретичні відомості

Неправильне, неповноцінне, нерегулярне харчування може призвести до виникнення ряду захворювань. До того ж, порушується обмін речовин в організмі, виникає дефіцит білка, незамінних амінокислот, жирів, жирних кислот, вуглеводів. На організм людини несприятливо впливає також надмірність поживних речовин. Споживання переважно продуктів тваринного походження, цукру, зменшення в харчовому раціоні крохмалю, олії та інших продуктів рослинного походження та зниження фізичної активності людей спричиняють розвиток повноти та ожиріння. Надмірне споживання кухонної солі сприяє розвитку гіпертонічної хвороби. Збільшення в раціоні кількості тваринних жирів, вуглеводів, цукру, надмірна калорійність, нестача вітамінів, овочів, фруктів, порушення режиму харчування, зловживання алкоголем, курінням може призвести до серцево-судинних захворювань (атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда тощо).

Важливе значення має режим харчування, тобто регулярність вживання їжі, її кількість, дотримання правильних інтервалів між ними, розподіл добового раціону. Найбільш раціональним є чотириразове харчування. Воно забезпечує хороше самопочуття людини, нормальне функціонування органів травлення, збудження апе-

титу і найкраще засвоєння організмом харчових речовин. Перерви між прийманням їжі не повинні перевищувати чотири-п'ять годин.

Харчування повинно бути адекватним, тобто відповідати середовищу, генетиці, конституції людини, трудовим витратам, темпераменту. Збалансоване харчування нормалізує діяльність нервової системи, покращує настрій, підвищує імунітет.



Порядок виконання роботи

1. Для оцінки адекватності фактичного харчування індивідуальним фізіологічним потребам в нутрієнтах слід провести порівняльний аналіз. З цією метою результати розрахунків середніх показників фактичного харчування (фактичного нутрієнтного складу раціону харчування) окремо за робочі та вихідні дні занести у відповідні графи звітної таблиці.

2. У звітну таблицю записати розраховані в лабораторній роботі 1 величини індивідуальних фізіологічних потреб в основних нутрієнтах, також окремо за робочі і вихідні дні.

3. Порівняти отримані результати і оцінити збалансованість між цими показниками. Якщо вони не збігаються, виразити це кількісно і записати у відповідні графи надлишок чи нестачу нутрієнтів в раціоні порівняно з індивідуальними потребами обстежуваного. Оцінити результати.

4. Розрахувати співвідношення між білками, жирами та вуглеводами харчового раціону. За одиницю взяти кількість білків у грамах, порівняти з рекомендованими для обстежуваного, записати у звітну таблицю. Скористатися результатами порівняльного аналізу і оцінки для написання обґрунтованого висновку.

5. Проаналізувати результати порівняльного аналізу адекватності фактичного харчування індивідуальним фізіологічним потребам обстежуваного за всіма показниками. Вказати, які не відповідають і на скільки. Оцінити фактичне співвідношення між основними нутрієнтами (білками, жирами та вуглеводами; моно-дицукрами, крохмалем та харчовими волокнами; макроелементами магнієм, кальцієм та фосфором). Звернути увагу на вміст «молочного» кальцію та «гемового» заліза. Проаналізувати частоту та кількість вживання окремих продуктів, порівняти з виявленим дисбалансом нутрієнтів,

з'ясувати причину цього явища. Оцінити режим харчування, його раціональність та регулярність дотримання. Особливу увагу звернути на дисбаланс нутрієнтів у раціоні, який в подальшому може спричинити виникнення аліментарного захворювання чи стати фактором ризику розвитку відповідних соматичних захворювань з метою їх профілактики завдяки раціональній корекції раціону.

Контрольні запитання і завдання



1. Що таке сухі розчинні речовини? Яку роль вони відіграють в обміні речовин людського організму?
2. Як впливають на організм сухі сніданки?
3. Дайте порівняльну характеристику сухих та звичайних сніданків.
4. Поясніть у чому різниця у підборі харчового раціону для дітей і для дорослих (спільність та відмінність).