

ТЕЛЕЖЕНКО Л.М.,
ДЗЮБА Н.А.,
КАШКАНО М.А.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

МОНОГРАФІЯ 2018



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Л.М. Тележенко, Н.А. Дзюба, М.А. Кашкано

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Монографія

Херсон
ОЛДІ-ПЛЮС
2018

УДК 613.2.03
3-46

Рекомендовано до друку Вченою радою
Одеської національної академії харчових технологій
(протокол № 11 від 3 квітня 2018 р.).

Автори:

Тележенко Любов Миколаївна, доктор технічних наук, професор,
зав. кафедри технології ресторанного і оздоровчого харчування;
Дзюба Надія Анатоліївна, кандидат технічних наук, доцент
кафедри технології ресторанного і оздоровчого харчування;
Кашкано Мар'яна Анатоліївна, кандидат технічних наук, доцент
кафедри технології ресторанного і оздоровчого харчування

Рецензенти:

Березовська Є.Б., директор Центру здорового харчування студентської молоді при профкомі ОНПУ;

Д'яконова А.К., доктор технічних наук, професор, завідувач кафедри готельно-ресторанного бізнесу Одеської національної академії харчових технологій;

Хомич Г.П., доктор технічних наук, професор, завідувач кафедри технологій харчових виробництв і ресторанного господарства ВНЗ Укоопспілки «Полтавського університету економіки і торгівлі»

Тележенко Л.М.

3-46 Здорове харчування: практичні рекомендації : монографія / Л.М. Тележенко, Н.А. Дзюба, М.А. Кашкано. – Херсон : Олді-плюс, 2018. – 200 с.

ISBN 978-966-289-227-7

У монографії доступно й послідовно розкрито фізіолого-гігієнічні основи та роль харчування в забезпеченні процесів життєдіяльності людини, значення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин у харчуванні людини. Висвітлено наслідки нестачі та надлишку харчових речовин у раціонах, харчова та біологічна цінність продуктів, роль продуктів з функціональними властивостями.

За допомогою сучасних методів досліджень розроблено раціональне меню для жителів сучасного міста з врахуванням сезонності, режиму харчування та добової потреби у нутрієнтах. Складено комплекси для здорового харчування, що можуть бути реалізовані на сучасному підприємстві ресторанного господарства або у кейтеринговій компанії.

Призначено для фахівців харчової промисловості, студентів ВНЗ, коледжів, які здійснюють підготовку спеціалістів з напрямку підготовки «Харчові технології та інженерія». Це видання може бути корисним для працівників закладів ресторанного господарства щодо забезпечення відповідним харчуванням відвідувачів.

УДК 613.2.03

© Л.М. Тележенко,
© Н.А. Дзюба,
© М.А. Кашкано, 2018

ISBN 978-966-289-227-7

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1	
АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД ВПЛИВУ ІНГРЕДІЄНТІВ ЇЖИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	9
1.1. Вплив різних факторів на здоров'я людей	9
1.1.1. Поняття «здоров'я», його вміст і критерії	9
1.2. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування	11
1.2.1. Значення білків в харчуванні	11
1.2.2. Жири та жирні кислоти як необхідний компонент харчування	12
1.2.3. Енергетична складова харчування (вуглеводи)	14
1.2.4. Харчові продукти як джерело вітамінів – незамінних компонентів раціону	16
1.2.5. Значення мінеральних речовин в харчуванні	22
1.2.6. Новітні підходи визначення ролі баластних речовин (харчових волокон) у харчуванні	30
1.2.7. Питний режим як фактор формування здоров'я людини	31
1.2.8. Значення холестерину в раціональному харчуванні	33
1.2.9. Гальмування окисних перетворень антиоксидантами	34
1.3. Вплив харчування на здоров'я людини	37
1.4. Роль у оздоровленні інших сторін життєдіяльності людини	43
Висновок до розділу 1	43

РОЗДІЛ 2

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕНЬ РЕЖИМУ ХАРЧУВАННЯ ЖИТЕЛІВ СУЧАСНИХ МІСТ

2.1. Організація і методи інструментальних досліджень	46
2.1.1. Метод «Діаграма Ісікава»	46
2.1.2. Метод «Діаграма Парето»	48
2.1.3. Метод «Дельфі»	50
2.1.4. Метод «Стрілочна діаграма» (Діаграма Ганта)	52
2.2. Методи дослідження збалансованості раціонів	54
2.2.1. Дослідження масової частки білків	54
2.2.2. Визначення вмісту жиру	54
2.2.3. Визначення вуглеводів	55
2.2.4. Розрахунок калорійності страв	55

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ РАЦІОНІВ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

3.1. Аналіз впливу різних чинників на здоров'я жителів сучасного міста	56
3.2. Вплив раціонального харчування на здоров'я нації	60
3.3. Чинники, що впливають на якісне харчування	61
3.4. Принципи раціонального харчування	66
3.5. Продукти в раціональному харчуванні	69
3.5.1. Значення м'яса в раціональному харчуванні	74
3.5.2. Значення риби в раціональному харчуванні	74
3.5.3. Значення яєць в раціональному харчуванні	75
3.5.4. Значення цукру та цукрозамінників в раціональному харчуванні	75
3.5.5. Значення солі в раціональному харчуванні	76

3.5.6. Значення молока і молочних продуктів в раціональному харчуванні	76
3.5.7. Значення горіхів в раціональному харчуванні	77
3.5.8. Значення овочів та фруктів в раціональному харчуванні	78
3.6. Організація раціонального харчування	79
3.7. Збалансоване харчування – основа здоров'я населення	86
3.8. Аналіз факторів, що впливають на засвоювання їжі	90
3.9. Добовий ритм засвоєння їжі	93
3.10. Особливості раціонального харчування дітей і підлітків	96
Висновок до розділу 3	106

РОЗДІЛ 4

ОБҐРУНТУВАННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО МЕНЮ ДЛЯ ЖИТЕЛІВ СУЧАСНОГО МІСТА

4.1. Напрямки забезпечення продуктової корзини корисними продуктами	107
4.2. Основи розробки меню для раціонального харчування	109
4.3. Кейтеринг – як сучасний метод обслуговування клієнтів	115
4.3.1. Аналіз світового ринку кейтерингу	115
4.3.2. Кейтеринг у сфері громадського харчування в цілому	117
4.3.3. Види кейтерингу	118
4.4. Розробка рецептур страв раціонального меню	120
4.5. Детальне планування оптимальних термінів приготування продуктових пакетів	129
Висновок до розділу 4	133

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

134

ДОДАТКИ	139
Додаток А. Тижневе меню за сезонами	140
Додаток Б. Меню на тиждень	153
Додаток В. Продуктові пакети	157
Додаток Г. Мережева діаграма продуктових пакетів	159
Додаток Д. Сировина відомість продуктових пакетів	166
Додаток Е. Вплив аліментарного чиннику на діяльність основних систем організму людини	180
Додаток Є. Принципи харчування при цукровому діабеті	181
Додаток Ж. Принципи харчування при захворюваннях зору	182
Додаток З. Принципи харчування при захворюваннях нервової системи	183
Додаток И. Принципи дитячого харчування	184
Додаток І. Шляхи покращення якості харчування	185
Додаток К. Витяг з Методичних рекомендацій для лікарів загальної практики – сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування	186

ВСТУП

У сучасних умовах на людину діють різні несприятливі чинники. Причому не кожен окремо, а комплексно, поступово формуючи патологічний стан. Самим розповсюдженим комплексом, який формує «хвороби століття», є в основному п'ять чинників: перевантаженість нервово-емоційними, стресовими станами; малорухливий спосіб життя; різні інтоксикації організму; приховані форми вітамінної недостатності; посилення окислювальних процесів в організмі.

Ці несприятливі чинники ведуть до розвитку таких поширених хвороб, як гіпертонія, стенокардія, інфаркт міокарду, загальний атеросклероз, різні нервові розлади, нирковокам'яну і жовчокам'яну хвороби, стійкі порушення обміну речовин (жирового, вітамінного, сольового та ін.), а також зростання відсотку людей, що мають злоякісні пухлини. В даний час доведено, що 35% випадків смерті від раку, яких можна було б запобігти, обумовлені неправильним харчуванням. Ось чому необхідно знати, яку важливу роль грає харчування в умовах сучасного життя.

Сучасна дієта українців характеризується високою часткою споживання простих, легкозасвоюваних жирів, білків і вуглеводів і зменшенням вживання харчового волокна, тобто грубих сортів хліба, овочів, фруктів і ягід, тому серцево-судинні захворювання серед них є головною причиною смерті за останніх 100 років. Встановлено, що населення, що вживає їжу з низьким рівнем жирів і збільшеним вмістом продуктів рослинного походження (овочі, фрукти, ягоди, гриби, горіхи, зернові продукти), має менший відсоток серцево-судинних захворювань.

Це обумовлює перспективність розробки та обґрунтування раціонів здорового сімейного харчування.

Метою монографії є обґрунтування раціонального здорового сімейного харчування жителів сучасного міста. В монографії

детально розглянуто основні нутрієнти їжі та їх вплив на організм людини.

Виходячи з того, що життя сучасної людини має високий темп та на споживання здорової їжі залишається мало часу, постала задача розробити раціональний підхід до створення меню, яке може бути реалізовано на сучасному підприємстві або у кейтеринговій компанії.