

2. Заяс Ю. Ф. Качество мяса и мясопродуктов / Заяс Ю. Ф. – М. : Легкая и пищевая пром-сть, 1981. – 480 с.
3. Никитченко Д. Возрастные морфометрические и химические показатели мышц свиней крупной белой породы как критерий оценки качества мяса. дис. ... к. вет. наук: 16.00.02, 16.00.16 – М., 2004. – 163 с.
4. Гуцол А. В., Діхтярук Н. С. Амінокислотний склад м'яса свиней при згодовуванні білково-вітамінних добавок // Збірник наукових праць ВЖАУ. – 2012. – Вип. 5 (67). – С. 29–32.
5. Андропова И. Н. Исследование качества мяса свиней промышленного производства: автореф. дис. ... канд. био. наук: 03.00.04 – Боровск, 1978. – 20 с.
6. Баньковська І. Б. Обґрунтування та розробка системи оцінки, прогнозування і оптимізації виробництва якісної продукції свинарства / дис. ... доктор с.-х наук: 06.02.04 – Полтава, 2017. 395 с.
7. Использование нингидриновой реакции для количественного определения α -аминокислот в различных объектах: Метод. Рек. / А.В. Симонян, А.А. Саламатов, Ю.С. Покровская, А.А. Аванесян. – Волгоград, 2007. – 106 с.
8. Павловский П.Е., Пальмин В.В. Биохимия мяса. Москва: Пищевая промышленность, 1975. С. 234-239.

РЕГУЛЯРНЕ ХАРЧУВАННЯ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Квак О.В.¹, Савченко В.І.²

¹Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка;

²Опорний заклад “Білицька загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №1 Білицької селищної ради”

Харчування – це найважливіша частина здорового життя людини. При цьому враховуються такі складові, як: вживання їжі по режиму, у відповідний час доби (не вночі), здорова корисна їжа, певна норма кількості калорій. Найчастіше в сучасному житті люди все менше звертають увагу на режим приймання їжі. Перебуваючи в інтенсивному ритмі життя, вони все частіше забувають про регулярне харчування, що призводить до численних негативних наслідків.

Більшість людей, у наш час вважає, що регулярність у харчуванні – не настільки важливий принцип життя, а харчуватися потрібно тільки тоді, коли відчуваєш у цьому необхідність. Прийом їжі може відбуватися не обов'язково в загальноприйнятій час, а лише коли захочеться. Важливо лише наявність природного апетиту, тоді їсти можна і о другій, і о третій годині ночі, або у чотири години ранку. Всі ці так звані «міфи» виникають у свідомості людей через їх необізнаність.

Регулярне харчування – це своєрідний таймер організму, який дає сигнал, коли настає час їсти. У зв'язку з цим у звичайної людини спрацьовує рефлекс на визначений час. Даний рефлекс сприяє забезпеченню ритмічності процесу виділення певної кількості шлункового соку, багатого на ферменти, які необхідні для нормального перетравлення їжі. Суто важливо, щоб організм отримував усі поживні елементи кілька разів на день, а проміжки між їжею рекомендується контролювати [1]. Відповідно, нерегулярне харчування це недотримання вище наведених правил.

В людини відбувається порушення режиму харчування, при хаотичному прийомі їжі. Важливе значення у цьому питанні має те, скільки щодня і якими порціями здійснюватиметься харчування. Сніданок на бігу, пропущений обід через щільний графік роботи, вечеря в пізній час - все це призводить до періодичності нерегулярного харчування. Хаотичний прийом їжі може бути обумовлений такими причинами: заняття спортом та фізичними навантаженнями; швидкоплинний спосіб життя, наповнений безліччю стресових ситуацій; велика різноманітність продуктів харчування, які так привабливо упаковані. Їх можна побачити на різних рекламних носіях, від яких найчастіше так складно відмовитися. Зручність «швидкого» харчування, яке мало збагачене корисними елементами; почуття залишкового голоду від попереднього прийому їжі; їжа - як «заспокійливий» засіб, багато хто звик заїдати проблеми або просто, щоб відволіктися.

Всі ці фактори роблять певний внесок для присутності шкідливих звичок у поведінці молодшої людини. Існує закономірність, чим глибшій обробці піддаються продукти при виробництві, тим менше поживних властивостей у них залишається. [2]. Нерегулярний прийом їжі, у тому числі і «перекуси» на ходу, порушують чітко налаштований біологічний ритм організму. Секреція найважливіших гормонів в основному залежить від регулярності та циклічності їжі, сну та активного способу життя. Зниження секреції шлунка, зниження якості та кількості травного соку призводять до того, що перетравлення відбувається значно повільніше, що зумовлює низьке всмоктування поживних речовин в організмі. Більш того, не повністю перетравлена їжа провокує процеси бродіння або гниття в травному тракті, викликаючи цим дискомфорт, біль, метеоризм, запор або, навпаки, діарею. Відсутність режиму харчування негативно впливає на організм людини в цілому. Нерегулярне харчування часто є причиною диспепсичних розладів. Воно також може призвести до ожиріння, розвитку захворювань шлунково-кишкового тракту, порушення ритмічної роботи органів травлення.

Дослідження американських учених, опубліковане в журналі *American Journal of Clinical Nutrition* у 2016 році чітко продемонструвало, вплив нерегулярного харчування на метаболізм. В експерименті брали участь 14 молодих жінок віком від 18 до 40 років. Протягом першому періоді досліджень, який тривав 6 днів учасниці дотримувалися регулярного харчування (5 прийомів на день), а у другому періоді (теж 6 днів) – нерегулярного харчування (2-8 разів на день). Прийоми їжі здійснювалися з 7-ї ранку до 10-ї вечора. Їхній добовий раціон був збалансований за розподілом нутрієнтів: вуглеводи – 50%, жири – 35%, білки – 15% добової калорійності. На початку та в кінці кожного етапу брали аналіз крові та оцінювали обмін речовин. Визначалася чутливість до інсуліну, а також респондентам було запропоновано оцінювати стан почуття голоду до та після прийому їжі. В результаті проведеного дослідження було отримано цікаві результати, наведені далі. Нерегулярне харчування знижує тепловий ефект їжі, тобто найчастіше після вживання їжі можна простежити тимчасове додаткове збільшення калорій, які спалюються, що часто призводить до збільшення маси тіла в подальшому. Нерегулярне харчування підвищує апетит – інтенсивність голоду при регулярному харчуванні знижувалася більше, ніж при нерегулярному харчуванні. Нерегулярне харчування порушує режим регулювання рівня цукру в крові, знижуючи толерантність до вуглеводів [4]. На підставі результатів даного дослідження вчені зробили висновок, що регулярні прийоми їжі у визначений час доби без переїдання та перекусів між основними прийомами їжі, корисні для здоров'я та підтримання нормальної ваги.

Такі зміни в організмі людини підводять до твердження, що тривале нерегулярне харчування призводить до збільшення маси тіла, метаболічного дисбалансу, захворювань шлунково-кишкового тракту та метаболічного синдрому. Отже, варто відновити режим харчування раніше, ніж доведеться виправляти негативні моменти у стані здоров'я.

Для підтримки здорового способу життя необхідно дотримуватись правильного харчування. Сучасні дієтологи об'єднали всі основні принципи харчування у піраміду, в якій представлені групи продуктів. Піраміда складена таким чином, що в основі знаходяться групи продуктів, які потрібно вживати найчастіше, а у верхній її частині розташовані ті групи, продукти яких слід вживати якомога рідше або виключити з раціону. Якщо розглянути піраміду харчування зверху вниз, то в основі знаходяться суцільно зернові продукти. До них відносяться: хліб, вівсяні пластівці, макарони, рис. Ці продукти є основою здорового харчування, тому що вони забезпечують людину вуглеводами. Вуглеводи є основним джерелом енергії. Наступним ярусом піраміди є овочі. Ця група забезпечує організм вітамінами, є джерелом білка. Третьою групою є фрукти. Ця група є найбагатшим джерелом корисних речовин для людини. До четвертої групи входять білковмісні продукти, у яких найменша кількість жирів. До них відносяться птиця, риба, м'ясо, горіхи, яйця та боби. Далі йде група, куди входять молочні продукти, сири, йогурти, молоко. Молочні продукти забезпечують організм кальцієм, білками, вітамінами. І останнім ярусом піраміди є група продуктів, до якої входять жири, солодощі, сіль та цукор. Кількість продуктів слід обмежувати при правильному харчуванні. Крім піраміди харчування, можна використовувати систему вуглеводного чергування. Вона полягає у чотириденному циклі, при якому перші два дні споживання білків має бути на рівні 3-4 г на 1 кг ваги, вуглеводів 1 г на кг ваги. На третій день відбувається вуглеводне завантаження,

коли споживання вуглеводів становить 4-6 г на кг ваги, надходження білка знижується до 1-1,5 г. Нарешті, на четвертий день відбувається помірне надходження вуглеводів 3 г на кг ваги та білків 1,5-2 г на кг ваги. Споживання жирів у всі чотири дні циклу має бути низьким, у межах 0,5-0,8 г на кг ваги. Ця система активує обмін речовин, підвищує фізичний тонус та зміцнює психічне самопочуття.

Вчені фізіологи стверджують, що процес травлення їжі у більшості здорових людей відбувається за 4-4,5 години. Отже, їсти слід через кожні 4-5 годин. На підставі цих досліджень чотириразове харчування вважається найбільш доцільним і повністю відповідає потребам людського організму. Регулярне харчування протягом дня виключає появу голоду перед сном [3]. Вчені нутріціологи вказують на те, що слід відмовитися від не систематичних та об'ємних прийомів їжі. Приймаючи їжу двічі на добу, людина з'їдає набагато більше, ніж потрібно для нормальної життєдіяльності, це часто призводить до розтягування шлунка, його перенасиченості, зниження якості обробки їжі шлунковим соком та гальмування роботи травного тракту. Навіть триразове харчування вже здатне значно підвищити засвоюваність продуктів, а ось 5-6 разове харчування може перевантажити шлунково-кишковий тракт та знизити апетит. У певних випадках часте харчування необхідне. Наприклад, при хворобах травної системи за призначенням лікаря, для спортсменів у період підготовки або у разі низької калорійності вживаних продуктів [2].

Отже, правильне харчування є основою здорового життя. Кожна людина повинна мати свій раціон харчування, в якому кількість продуктів, що споживаються, повинна бути обмежена за допомогою піраміди харчування або системи вуглеводного чергування, з дотриманням режиму харчування.

Список використаної літератури

1. Гуліч М.П. Рациональное харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення // Проблемы старения и долголетия / М.П. Гуліч, 2011, Т. 20, № 2. – С. 128-132, 205-217.
2. Ципрян В.І. Гігієна харчування з основами нутріціології / В.І. Ципрян. – К.: Медицина, 2007. – 544 с.
3. Смоляр В.І. Формування нової концепції харчування / В.І. Смоляр // Проблеми харчування, 2004. – №3. – С. 8-13.
4. American Journal of Clinical Nutrition – 2016. – № 5 (2). – С. 20-22.

ПЕРШІ КРОКИ РОЗВИТКУ ХІМІЧНОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ ПОЛТАВЩИНИ

Кононенко Є.А.

Головачанський комунальний заклад загальної середньої освіти Терешківської сільської ради
Полтавського району

Із досліджень археологічних пам'яток нашого краю можна зробити висновок, що з 1174 року почали зароджуватися перші кроки розвитку промисловості Полтавщини. Прикраси із золота, бронзи, скла, ліпні горщики, металеві таці, амфори – це ті речі які дають підставу для ствердження початку розвитку хімічної промисловості.

У першій половині 17 століття на річці Ворсклі поблизу Полтави закладаються «буди» - підприємства для виробництва поташу та селітри - основної сировини для виробництва пороху. Важливим компонентом у селітроварінні був поташ. Для виварювання поташу з трав'яного чи деревного попелу в лісі, степу закладалися спеціальні будівлі – буди. У 20-х роках 18 століття професійною галуззю хімічного виробництва залишається селітроваріння. В Гадяцькому районі в селі Бірки, працювали селітряні заводи, а на початку 30-х років почали діяти селітряні варниці заможних козаків і в Опішні. В цей період розвивається ткацтво. З конопляної та лляної пряжі виготовляли полотно, рушники, хустки, з вовняної пряжі - просте сукно, запаски, плахти. Розвивається золотарство-виготовлення прикрас та предметів побуту, культу з дорогоцінних