

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Громадська організація «Всеукраїнська асоціація фізичної медицини,
реабілітації і курортології»
National University of Science and Technology Politechnica of Bucharest
(Romania)
CITY University of London (United Kingdom)
Vilnius University (Lithuania)
Vrije Universiteit (Belgium)
Strasbourg University (France)**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

15 листопада 2023 року

Полтава 2023

Масюра Ю.С., студентка
спеціальності «Терапія та реабілітація»
Мизгіна Т.І., к.мед.н., доцент
*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ

Розумова праця супроводжується високим рівнем нервово-психічної напруги, великим навантаженням на ЦНС, серцево-судинну систему, посиленням виділення адреналіну, кортикостероїдів, підвищенням вмісту в крові холестерину, тригліцеридів, глюкози. В цих умовах створюється пряма небезпека переїдання, надмірної ваги, розвитку ранніх атеросклеротичних змін у організмі, формування нервово-психічних захворювань, головного болю, гіпертонічної хвороби, закрєпів [1].

Метою роботи було узагальнити дані літератури про правильне харчування людей з значним переважанням розумової праці.

Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінне харчування потенційно здорових людей, тобто таке, що забезпечує організм людини оптимальною кількістю поживних речовин та енергії відповідно до норм фізіологічних потреб організму людини із врахуванням статі, віку, фізичного навантаження. Їжа виконує кілька основних функцій: дає організму енергію, служить пластичним матеріалом для побудови органів і тканин та забезпечує біологічно активними речовинами для регуляції життєдіяльності. Раціональне харчування, відповідно, передбачає надходження у організм в оптимальних співвідношеннях певних нутрієнтів: білків, жирів, вуглеводів, води, мінеральних речовин, і вітамінів [2].

Вивчення фактичного харчування осіб різних професійних груп розумової праці – педагогів, науковців, інженерів, операторів, проведених НДІ гігієни харчування МОЗ України, свідчить, що воно є надмірним за енергоємністю, незбалансованим за основними харчовими речовинами та дефіцитним щодо деяких незамінних нутрієнтів (ретинол, аскорбінова кислота, сірковмісні амінокислоти та ін.). Інтелектуальна робота вимагає великої витрати енергії, адже відомо, що мозок, що активно працює, споживає до 25% поживних речовин, отриманих з їжі за день. Людям інтелектуальних професій потрібний трохи інакше складений раціон, порівняно із зайнятими на важкій фізичній роботі.

При розумовій праці підвищується потреба у білках. Тому в раціоні харчування білки мають становити 13% добової енергоцінності їжі. Особливе значення мають компоненти їжі, що мають ліпотропні та протисклеротичні властивості, зокрема амінокислота метіонін, що містить сірку. Природними джерелами антисклеротичних речовин є риба, птиця, м'ясо великої рогатої худоби зі знизеним вмістом жиру (яловичина, телятина), сир кисломолочний, сир, олія. Перше місце у раціоні харчування при розумовій праці належить морській рибі та морепродуктам. Вони містять фосфор та амінокислоти омега – 3 та омега – 6, які є будівельним матеріалом для підтримки клітин мозку в

ідеальному стані. Така особливість риби була відома вченим ще з давніх-давен. Горіхи також містять омега-3, омега-6 і навіть омега-9, що сприяє живленню мозку, захисту від атеросклерозу мозкових судин, збереженню розвиненої мережі капілярів у мозку та високій здатності до розумової роботи. Какао-боби є прямим стимулятором діяльності мозку, проте досить м'який. Гіркий шоколад на 95% складається з какао-бобів, а темний – на 75%. Звичайно, шоколад не можна віднести до здорового харчування, але його можна зрідка використовувати для стимуляції мозкової активності [3].

У зв'язку з великими нервовими витратами важливе значення має збагачення раціону вітамінами. У добовому раціоні має бути вітаміну С (аскорбінової кислоти) – 100 мг, тіаміну – 2 мг, рибофлавіну – 2,6 мг, ніацину – 21 мг. Це вимагає включення в харчування продуктів, що відрізняються їх високим вмістом (субпродукти, хліб з грубих сортів борошна, бобові, овочі, особливо солодкий перець, фрукти, зелень).

Нераціональне харчування має значний вплив на розумову діяльність і когнітивні функції людини. Деякі проблеми, пов'язані з нездоровим харчуванням і його впливом на розумову діяльність: зниження концентрації (переважання продуктів з високим вмістом цукру та простих вуглеводів, що несуть відчуття втоми, розсіяності та зниження уваги), зменшення когнітивних функцій (змешують швидкість обробки інформації чи прийняття рішення), на настрої (переважання продуктів з високим вмістом цукру та простих вуглеводів викликає перепади настрою, втому, подразнення та депресію), збільшення ризику хронічних захворювань (призводить до розвитку діабету, ожиріння, серцево-судинні захворювання), вплив на навчання і роботу (призводить до зменшення продуктивності та навіть до проблем з виконанням завдань) [4].

Таким чином, при складанні раціону для людини розумової праці слід дотримуватися максимальної різноманітності використання харчових продуктів, а також поєднання їх одне з одним.

Література

1. Duma-Kocan, P., Barud, B., Glodek, E., & Gil, M. (2017). Assessment of nutritional habits and preferences among secondary school students. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 68(1).
2. Aksonova, O., Torianik, D., Evlash, V., Slivar, D., & Gubsky, S. (2021). Formation of ideas about rational nutrition as an element of student's environmental education. In *BIO Web of Conferences* (Vol. 40, p. 02003). EDP Sciences.
3. Dusmurod, N., Nilufar, N., Alimova, S., Abdurakhmonova, N., & Karabayeva, D. (2019). Social issues of rational nutrition.
4. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старения и долголетия*, 2011, Т.20, N2, С. 128-132.