Co-funded by
the European Union

ПРОДУКТИ, ЯКІ МИ ВЖИВАЄМО

PRODUCTS WE USE

Відповідальний виконавець:
Віктор Смирнов
доцент кафедри екології,
кандидат геологічних наук
ЧНУ імені Петра Могили

Co-funded by
the European Union

Важливість продуктів харчування

Продукти харчування є основою нашого харчування та джерелом поживних речовин, необхідних для життєдіяльності.

Вони забезпечують нам енергію, білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали та інші корисні речовини, необхідні для підтримки росту, розвитку та функціонування органів і систем організму.

Co-funded by
the European Union

Види продуктів харчування

Продукти харчування можна класифікувати за різними критеріями, такими як походження, склад, спосіб приготування тощо.

Вони можуть включати свіжі фрукти, овочі, злакові культури, м'ясо, рибу, молочні продукти, злаки, хлібобулочні вироби, напої та багато іншого.

Co-funded by
the European Union

Значення продуктів харчування для здоров'я

Продукти харчування мають прямий вплив на наше фізичне та психічне здоров'я.

Вони є джерелом необхідних поживних речовин, таких як білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали та антиоксиданти, які підтримують нормальне функціонування органів і систем організму.

Co-funded by
the European Union

Значення продуктів харчування для добробуту

Правильне харчування сприяє нашому фізичному та емоційному благополуччю.

Воно забезпечує енергію для повсякденних активностей, поліпшує настрій та загальний стан організму.

Здорове харчування також впливає на наш зовнішній вигляд, включаючи шкіру, волосся та нігті, і допомагає зберігати молодість та красу.

Co-funded by
the European Union

Рекомендації для забезпечення здорового харчування

Споживайте різноманітні продукти з усіх груп харчування, включаючи фрукти, овочі, злаки, м'ясо, рибу, молочні продукти та інші.

Звертайте увагу на якість продуктів, уникаючи шкідливих компонентів, таких як трансжири, насичені жири, додані цукри та збагачувачі смаку.

Слідкуйте за розмірами порцій, щоб уникнути переїдання та зберегти здорову вагу.

Co-funded by
the European Union

Вікторина

1. Які речовини містяться в продуктах харчування і впливають на наше здоров'я?

а) Протеїни, рослинні олії, вода, вітаміни
б) Животні жири, вода, мінерали, кислоти
в) Білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали, антиоксиданти
г) Волокна, глютен, фруктоза, антибіотики

2. Як продукти харчування впливають на наше фізичне та психічне здоров'я?

а) Зниження кров'яного тиску
б) Поліпшення концентрації та настрою
в) Запобігання вітамінних дефіцитів
г) Зменшення ризику травм

3. Які поживні речовини містяться в продуктах харчування?

а) Білки, жири, вуглеводи, мінерали
б) Глюкоза, вітаміни, кислоти
в) Волокна, рослинні олії, фрукти
г) Амінокислоти, глютен, вода, антиоксиданти

Co-funded by
the European Union

Трансжири: визначення та походження

- Трансжири є видом жирів, які утворюються шляхом гідрогенізації рідких рослинних олій.
- Головним джерелом трансжирів є продукти, що містять гідрогенізовані рослинні олії, такі як пісочні печива, снеки, швидкі сніданки та фритюрні жири.

Co-funded by
the European Union

Вплив трансжирів на серцево-судинну систему

- Трансжири підвищують рівень "поганого" холестерину (LDL) та знижують рівень "доброго" холестерину (HDL) в крові.
- Це сприяє формуванню атеросклеротичних здуттів на стінках артерій, що може призвести до загострення серцевих захворювань, інфаркту та інсульту.

Co-funded by
the European Union

Зв'язок трансжирів з ризиком ожиріння

- Високе споживання трансжирів пов'язане з надлишковою вагою та ожирінням.
- Трансжири можуть сприяти збільшенню відкладання жиру в організмі, зокрема в області живота, що збільшує ризик розвитку ожиріння.

Co-funded by
the European Union

Зв'язок трансжирів з ризиком цукрового діабету

- Високе споживання трансжирів пов'язане зі збільшеним ризиком розвитку цукрового діабету типу 2.
- Трансжири сприяють інсулінорезистентності, коли клітини стають менш чутливими до дії інсуліну, що може призвести до порушень рівня цукру в крові та розвитку цукрового діабету.

Co-funded by
the European Union

Вікторина

4. Як утворюються трансжири?

а) Шляхом гідрогенізації рідких рослинних олій

б) Шляхом ферментації молочних продуктів

в) Шляхом окиснення жирів у процесі випікання

г) Шляхом додавання синтетичних добавок до продуктів

5. Які наслідки можуть виникнути в результаті високого рівня трансжирів в організмі?

а)Зниження ризику серцевих захворювань

б) Зміцнення стінок артерій

в) Загострення серцевих захворювань, інфаркту та інсульту

г) Покращення кровообігу

6. Які продукти можуть містити велику кількість трансжирів?

а) Свіжі фрукти та овочі

б) Морепродукти

в) Гідрогенізовані рослинні олії, фаст-фуд, печиво

г) М'ясні продукти

Co-funded by
the European Union

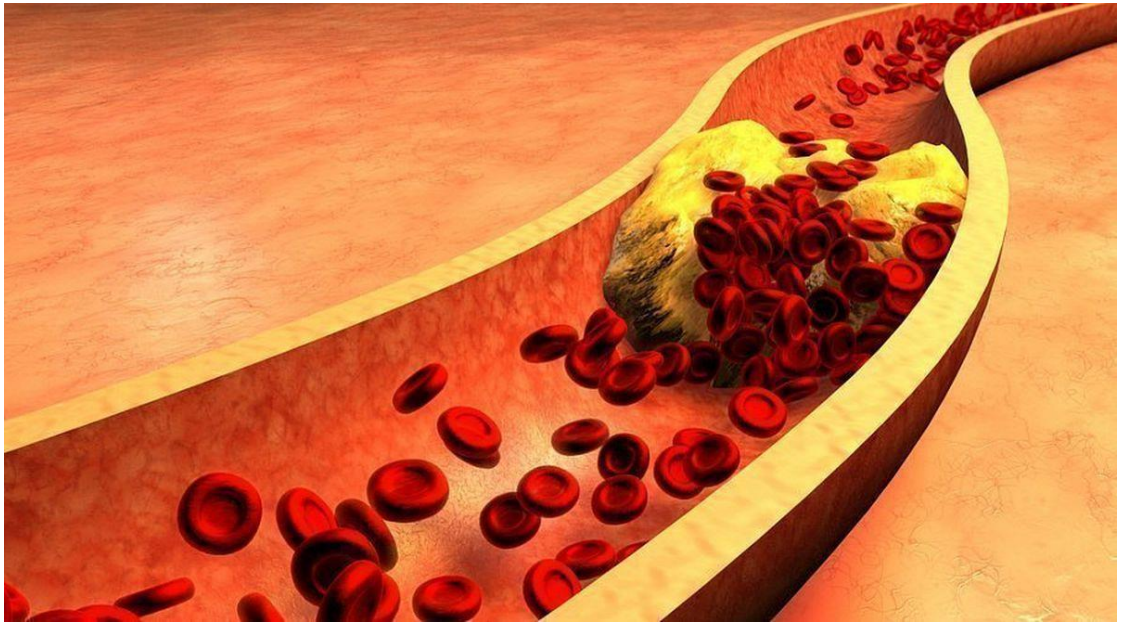
Насичені жири: визначення та джерела

- Насичені жири є жирами, які мають насичені хімічні зв'язки між вуглецевими атомами.
- Головними джерелами насичених жирів є жирне м'ясо, молочні продукти з високим вмістом жиру, сир, масло кокоса та масло какао.

Co-funded by
the European Union

Вплив насичених жирів на підвищення рівня холестерину в крові

- Насичені жири сприяють підвищенню рівня "поганого" холестерину (LDL) в крові.
- Високий рівень LDL-холестерину може сприяти утворенню атеросклеротичних здуттів на стінках артерій та затруднювати нормальний кровообіг.



Co-funded by
the European Union

Зв'язок насичених жирів з розвитком серцевих захворювань

- Постійне споживання великої кількості насичених жирів пов'язане зі збільшеним ризиком розвитку серцевих захворювань.
- Насичені жири можуть сприяти утворенню жирових здуттів на стінках артерій, зменшуючи їх гнучкість та збільшуючи ризик закупорки артерій.

Co-funded by
the European Union

Рекомендації щодо споживання насичених жирів

- Організації здоров'я рекомендують обмежити споживання насичених жирів до 10% або менше від загальної кількості калорій у денній дієті.
- Рекомендується заміняти насичені жири ненасиченими жирами, такими як рослинні олії, горіхи та насіння.

Co-funded by
the European Union

Вікторина

7. Що означає, що жири є насиченими?

а) Мають високу витривалість при високих температурах

б) Мають насичені хімічні зв'язки між вуглецевими атомами

в) Мають низьку калорійність

г) Мають нейтральний смак та аромат

8. Які наслідки може мати підвищений рівень LDL-холестерину в крові?

а)Зниження ризику серцево-судинних захворювань

б) Затруднення нормального кровообігу та утворення атеросклеротичних здуттів

в) Покращення кровообігу та зниження ризику тромбозу

г) Підвищення рівня "доброго" холестерину (HDL)

9. Які рекомендації надає організація здоров'я щодо споживання насичених жирів?

а) Споживати насичені жири в необмеженій кількості

б) Обмежити споживання насичених жирів до 10% або менше від загальної кількості калорій у денній дієті

в) Збільшити споживання насичених жирів для поліпшення здоров'я

г) Замінити насичені жири тільки ненасиченими жирами

Co-funded by
the European Union

Додані цукри: визначення та поширеність

Додані цукри - це цукри, які додаються в процесі виробництва та обробки харчових продуктів для підвищення солодкого смаку.

Вони можуть бути додані у вигляді цукру, сиропів, меду, мальтодекстрину та інших підсолоджувачів.

Co-funded by
the European Union

Шкідливість високого споживання цукру

Високе споживання доданих цукрів пов'язане зі збільшеним ризиком розвитку ожиріння, особливо у дітей та молоді.

Зайві калорії з цукром можуть призвести до набору ваги, оскільки вони надають енергії, але не мають значної харчової цінності.

Co-funded by
the European Union

Зв'язок доданих цукрів з ризиком ожиріння

Споживання продуктів з високим вмістом доданих цукрів може призвести до надмірного споживання калорій та надлишкової ваги.

Це може бути наслідком недостатньої ситість продуктів з високим вмістом цукру та їх легкої доступності.

Co-funded by
the European Union

Зв'язок доданих цукрів з хронічними захворюваннями

Високе споживання доданих цукрів пов'язане зі збільшеним ризиком розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, цукровий діабет та деякі типи раку.

Високий рівень цукру в крові може сприяти запаленню та іншим патологічним процесам в організмі.

Co-funded by
the European Union

Вікторина

10. Що таке додані цукри?

а) Цукри, які природно містяться у харчових продуктах

б) Цукри, які додаються в процесі виробництва та обробки харчових продуктів

в) Цукри, які утворюються під час процесів перетравлення їжі в організмі

г) Цукри, які використовуються в медичних препаратах

11. Якими наслідками може бути пов'язане високе споживання доданих цукрів?

а)Зменшення ризику розвитку ожиріння

б) Збільшення вмісту вітамінів та мінералів у організмі

в) Зниження ризику серцевих захворювань

г) Збільшений ризик розвитку ожиріння, особливо у дітей та молоді

12. Які наслідки можуть бути пов'язані зі споживанням продуктів з високим вмістом доданих цукрів?

а)Зменшення ризику набору ваги

б) Збільшення ситості та задоволення від їжі

в) Зниження ризику розвитку серцевих захворювань

г) Надмірне споживання калорій та надлишкова вага

Co-funded by
the European Union

Збагачувачі смаку: визначення та роль

Збагачувачі смаку - це штучні добавки, які додаються до харчових продуктів для підсилення або зміни їх смаку.

Головне призначення збагачувачів смаку полягає в тому, щоб робити продукти більш привабливими для споживачів.

Co-funded by
the European Union

Мононатрієвий глютамат (MSG)

Мононатрієвий глютамат (MSG) є одним з найпоширеніших збагачувачів смаку.

Використовується для підсилення смакових якостей продуктів, особливо у азіатській кухні.

Велике споживання MSG може викликати у деяких людей головний біль, дратівливість та інші неприємні симптоми.

Co-funded by
the European Union

Солодкі підсилювачі

Солодкі підсилювачі використовуються для надання продуктам солодкого смаку без додавання великої кількості цукру.

Деякі солодкі підсилювачі можуть мати потенційно шкідливі ефекти при великому споживанні, такі як проблеми з метаболізмом та інші здоров'я

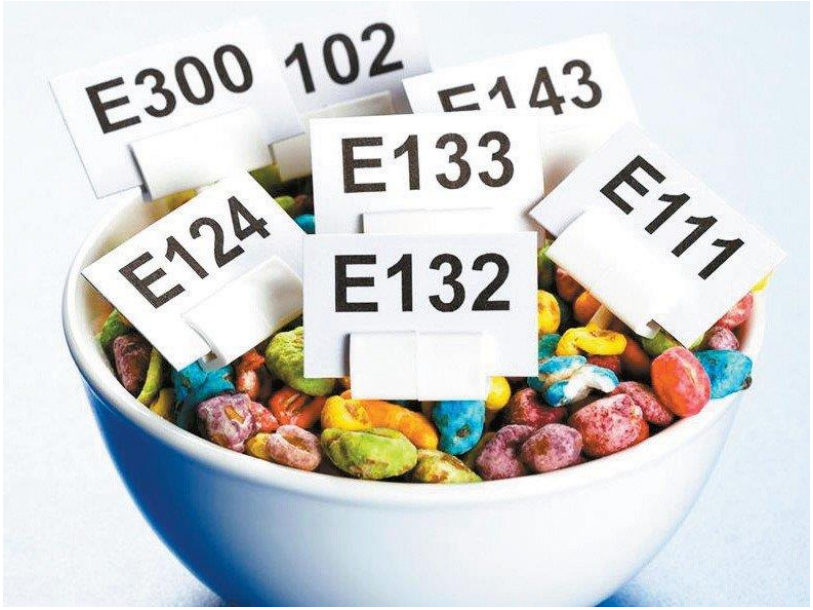
Co-funded by
the European Union

Штучні добавки

Збагачувачі смаку в основному представлені штучними добавками, які додаються до продуктів з метою підсилення або зміни смаку.

Штучні добавки можуть включати різноманітні речовини, такі як ароматизатори, кольорові пігменти та інші хімічні сполуки.

Важливо бути обережним з великим споживанням продуктів, що містять штучні добавки, оскільки деякі з них можуть мати потенційно шкідливі ефекти на здоров'я при довготривалому вживанні.



Co-funded by
the European Union

Потенційно шкідливі ефекти на здоров'я

Деякі збагачувачі смаку та консерванти можуть мати потенційно шкідливі ефекти на здоров'я, особливо при великому споживанні.

Наприклад, деякі штучні ароматизатори можуть бути пов'язані з алергічними реакціями, головними болями та навіть впливати на нервову систему.

Co-funded by
the European Union

Можливі ризики алергічних реакцій

Деякі збагачувачі смаку та консерванти можуть викликати алергічні реакції у людей з певними харчовими алергіями.

Це особливо стосується штучних ароматизаторів та консервантів, таких як сульфіти, які часто використовуються в харчовій промисловості.

Co-funded by
the European Union

Обережне споживання збагачувачів смаку та консервантів

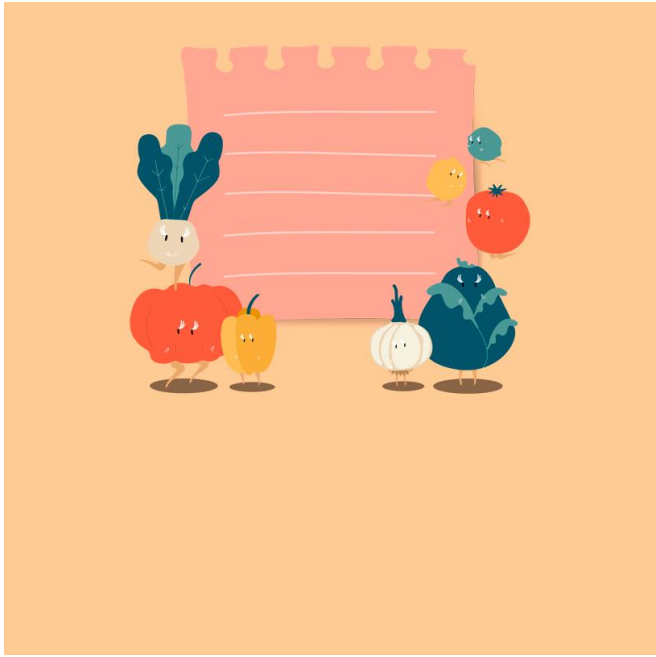
Хоча збагачувачі смаку та консерванти є безпечними у встановлених нормах, рекомендується обмежувати їх споживання продуктів, які містять штучні ароматизатори та консерванти.

Co-funded by
the European Union

Якщо у вас вже є відомі алергічні реакції на певні консерванти, слід уникати продуктів, що містять ці речовини.

При виявленні проблем з диханням, головним болем або іншими негативними симптомами після споживання продуктів з консервантами, слід звернутися до лікаря для діагностики та консультації.

Важливо збалансовувати своє харчування і надавати перевагу свіжим продуктам.



Co-funded by
the European Union

Вікторина

13. Які можуть бути джерелами збагачувачів смаку та консервантів?

а) Тільки штучні добавки

б) Тільки природні речовини

в) Як штучні добавки, так і природні речовини

г) Збагачувачі смаку та консерванти не використовуються в харчових продуктах

14. Які типи ефектів можуть бути пов'язані зі споживанням штучних ароматизаторів?

а)Зменшення ризику алергічних реакцій

б) Збільшення енергії та жвавості

в) Головні болі та негативний вплив на нервову систему

г) Покращення пам'яті та концентрації

15. Які типи збагачувачів смаку та консервантів можуть бути особливо небезпечними для людей з харчовими алергіями?

а)Природні ароматизатори та органічні консерванти

б) Штучні ароматизатори та сульфіти

в) Збагачувачі смаку, що містять цукор

г) Вітаміни та мікроелементи

Co-funded by
the European Union

Етикетки та харчова інформація

Етикетки на харчових продуктах містять важну інформацію про їх склад, харчову цінність та додаткові властивості.

Розуміння цієї інформації допомагає нам зробити освічені рішення щодо споживання продуктів.

Co-funded by
the European Union

Читання та розуміння харчової інформації

При читанні етикетки зверніть увагу на такі ключові елементи: розмір порції, кількість калорій, вміст жирів, цукрів, білків та інших поживних речовин.

Розуміння цих вказівок допомагає вам оцінити харчову цінність продукту та зробити свідомий вибір.

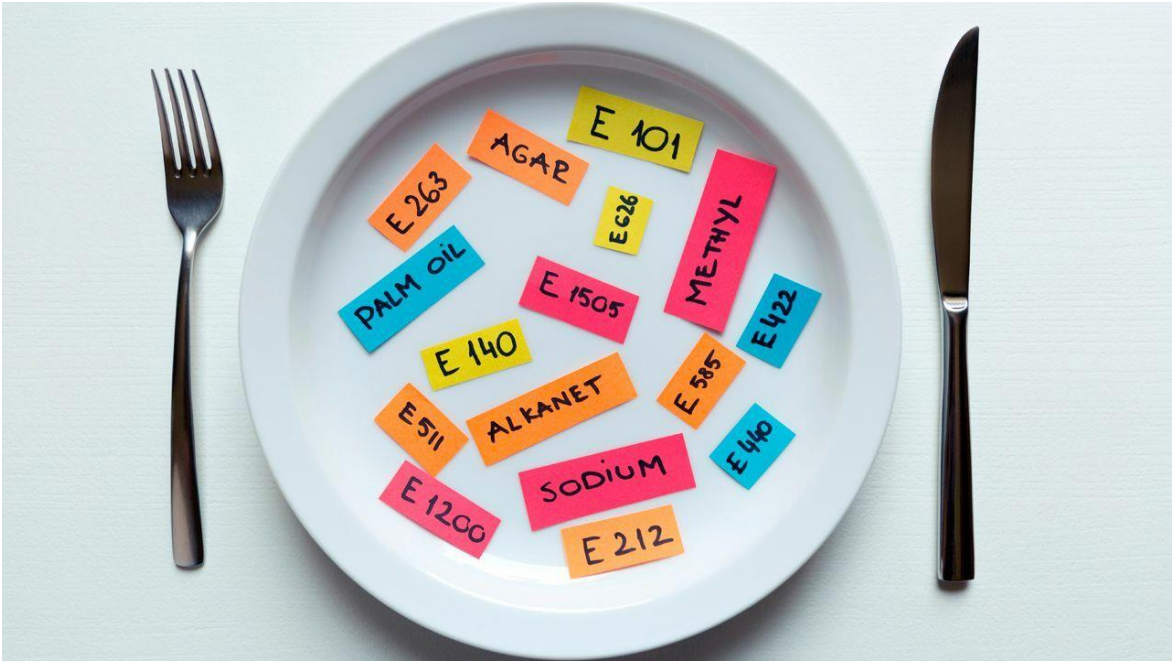
Co-funded by
the European Union

Розкриття складу продуктів і розпізнавання шкідливих компонентів

Склад продукту перераховує всі інгредієнти, які входять у його склад.

Відповідно до законодавства, інгредієнти перераховуються у порядку спадання їх ваги в продукті.

Читання складу допомагає розпізнати наявність шкідливих компонентів, таких як трансжири, насичені жири, додані цукри та інші небажані речовини.



Co-funded by
the European Union

Визначення шкідливих компонентів

Шкідливі компоненти, такі як трансжири, насичені жири та додані цукри, можуть бути перераховані у складі продукту.

Наявність цих компонентів високих концентраціях може мати негативний вплив на здоров'я, особливо якщо їх споживають у великих кількостях.

Co-funded by
the European Union

Вікторина

16. Чому важливо розуміти склад та харчову цінність продукту з етикетки?

а) Для знаходження продукту з найбільшою кількістю калорій

б) Для вибору продукту з найбільшим терміном придатності

в) Для здійснення освіченого вибору щодо харчування та здоров'я

г) Склад та харчова цінність не впливають на споживача

17. Які ключові елементи етикетки вказують на харчову цінність продукту?

а) Тільки кількість калорій та вміст білків

б) Тільки вміст жирів та цукрів

в) Розмір порції, кількість калорій, вміст жирів, цукрів, білків та інших поживних речовин

г) Тільки інформація про виробника та термін придатності

18. Які компоненти можуть мати негативний вплив на здоров'я, особливо у великих кількостях?

а) Тільки трансжири та насичені жири

б) Тільки додані цукри

в) Тільки трансжири та насичені жири, а також додані цукри

г) Жоден із вище перерахованих компонентів

Co-funded by
the European Union

Вплив харчових звичок на здоров'я

Наші харчові звички мають прямий вплив на наше загальне здоров'я та добробут.

Неконтрольоване споживання нездорових продуктів може призвести до ряду проблем зі здоров'ям.

Co-funded by
the European Union

Ризики неконтрольованого споживання продуктів

Неконтрольоване споживання продуктів, що містять велику кількість насичених жирів, трансжирів та доданого цукру, пов'язане з ризиком розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння, діабету та інших хронічних захворювань.

Co-funded by
the European Union

Зв'язок між неконтрольованим споживанням та захворюваннями

Неконтрольоване споживання продуктів, що містять шкідливі компоненти, може призвести до збільшення ризику розвитку захворювань, таких як серцеві захворювання, цукровий діабет, ожиріння, атеросклероз та інші.

Co-funded by
the European Union

Значення свідомого споживання

Важливо розуміти, що неконтрольоване споживання нездорових продуктів може мати довготривалі негативні наслідки для здоров'я.

Свідоме споживання, збалансована дієта та звернення уваги на склад продуктів допоможуть знизити ризики здоров'ю та зберегти добре самопочуття.

Co-funded by
the European Union

Вікторина

19. Який вплив мають харчові звички на загальне здоров'я та добробут?

а) Харчові звички не мають впливу на здоров'я

б) Харчові звички сприяють збереженню здоров'я та добробуту

в) Харчові звички можуть мати як позитивний, так і негативний вплив

г) Харчові звички впливають тільки на фізичне здоров'я, а не на загальний добробут

20. Яке з нижче перелічених хронічних захворювань може бути пов'язане з неконтрольованим споживанням продуктів, що містять насичені жири, трансжири та доданий цукор?

а) Грип та застудні захворювання

б) Запалення легенів

в) Серцево-судинні захворювання

г) Опік шкіри

21. Які наслідки може мати неконтрольоване споживання нездорових продуктів для здоров'я?

а) Тимчасовий дискомфорт шлунка

б) Довготривалі негативні наслідки для здоров'я

в) Збільшення рівня енергії та фізичної активності

г) Зниження шкірного вироблення себуму

Co-funded by
the European Union

Рекомендація 1: Зменшення споживання шкідливих продуктів

Шлях до здорового харчування починається з обмеження споживання продуктів, які містять шкідливі компоненти, такі як трансжири, насичені жири та додані цукри.

Це можна досягти шляхом свідомого обмеження споживання фаст-фуду, газованих напоїв, солодощів та інших нездорових продуктів.

Co-funded by
the European Union

Рекомендація 2: Заміна нездорових продуктів на здорові альтернативи

Важливо замінити нездорові продукти на здорові альтернативи, що містять більше поживних речовин.

Наприклад, замість чіпсів можна вибрати овочі або горіхи як перекус, а замість газованих напоїв - воду або свіжостворений сік.

Co-funded by
the European Union

Рекомендація 3: Роль балансованої дієти та фізичної активності

Балансована дієта, яка включає різноманітні харчові групи, є основою здорового харчування.

Сполучення здорової дієти з фізичною активністю допомагає підтримувати здоровий вагу та поліпшувати загальний стан здоров'я.

Co-funded by
the European Union

Рекомендації для здорового харчування:

- Споживайте різноманітність продуктів, забезпечуючи необхідні поживні речовини.
- Обмежте споживання насичених жирів, трансжирів та доданого цукру.
- Замінюйте нездорові продукти на здорові альтернативи, наприклад, свіжі фрукти та овочі.
- Звертайте увагу на склад продуктів, читайте етикетки та уникайте продуктів зі шкідливими додатками.
- Включайте в раціон достатню кількість води та харчових волокон.
- Займайтесь регулярною фізичною активністю, зокрема вправами, які підтримують кардіоваскулярну систему.

Co-funded by
the European Union

Вікторина

22. Які наслідки може мати неконтрольоване споживання нездорових продуктів для здоров'я?

а) Тимчасовий дискомфорт шлунка

б) Довготривалі негативні наслідки для здоров'я

в) Збільшення рівня енергії та фізичної активності

г) Зниження шкірного вироблення себуму

23. Яка можлива заміна нездорових продуктів на здорові альтернативи для перекусів та напоїв?

а) Чіпси та газовані напої.

б) Овочі та горіхи.

в) Солодощі та кава.

г) М'ясні страви та смажена їжа.

24. Що є основою здорового харчування і сприяє поліпшенню загального стану здоров'я?

а) Споживання швидкої їжі.

б) Включення різноманітних харчових груп у балансовану дієту.

в) Часте споживання солодощів.

г) Пасивний спосіб життя.

Co-funded by
the European Union

Висновок 1: Важливість свідомого підходу до вибору продуктів

Вибір продуктів, які ми споживаємо, має прямий вплив на наше здоров'я та самопочуття.

Читання та розуміння харчової інформації на етикетках допомагає нам зробити освічені рішення щодо вибору продуктів.

Свідомий підхід передбачає звернення уваги на склад продуктів та уникнення шкідливих компонентів, таких як трансжири, насичені жири, додані цукри та збагачувачі смаку.

Co-funded by
the European Union

Висновок 2: Переваги здорового харчування

Здорове харчування сприяє збереженню нормального рівня холестерину, підтримує здорову вагу та знижує ризик розвитку серцевих захворювань, цукрового діабету, ожиріння та інших хронічних захворювань.

Воно забезпечує належний поступ поживних речовин, вітамінів та мінералів, необхідних для підтримки нормального функціонування організму.

Здорове харчування також впливає на наше емоційне становище, сприяючи поліпшенню настрою та загального самопочуття.

Co-funded by
the European Union

Вікторина

25. Які рекомендації сприяють здоровому харчуванню і способу життя?

а) Споживання тільки одного виду продуктів.

б) Обмеження споживання насичених жирів та трансжирів.

в) Відмова від фізичної активності.

г) Споживання продуктів без уваги до їх складу.

26. Які фактори впливають на наше здоров'я та самопочуття при виборі продуктів?

а) Сліпе споживання без уваги до харчової інформації.

б) Читання та розуміння харчової інформації на етикетках.

в) Виключення усіх продуктів зі складу, які містять природні інгредієнти.

г) Ігнорування складу продуктів та споживання будь-яких доступних продуктів.

Co-funded by
the European Union

Список використаних джерел

1. World Health Organization. Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series 916. Geneva: World Health Organization, 2003.
2. Mozaffarian D, Katan MB, Ascherio A, Stampfer MJ, Willett WC. Trans Fatty Acids and Cardiovascular Disease. N Engl J Med. 2006 Apr 13; 354(15): 1601-1613.
3. Malik VS, Hu FB. Sugar-Sweetened Beverages and Cardiometabolic Health: An Update of the Evidence. Nutrients. 2019 Apr; 11(8): 1840.
4. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018. Available at: https://www.wcrf.org/dietandcancer
5. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at: https://www.dietaryguidelines.gov/
6. Harvard T.H. Chan School of Public Health. The Nutrition Source. Available at: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/
7. Mayo Clinic. Healthy Eating: Getting Started. Available at: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/basics/nutrition-basics/hlv-20049477
8. American Heart Association. Healthy Eating. Available at: https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating

Co-funded by
the European Union

Дякую за увагу!