

Андрій ЄМЕЦЬ
ЗВО спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа
Наталя ШЕВЧУК
доцентка кафедри переробки продукції
тваринництва та харчових технологій,
докторка філософії
Миколаївський національний аграрний університет
м.Миколаїв, Україна

РОСЛИННЕ ХАРЧУВАННЯ

Метою роботи є аналіз особливостей рослинного харчування та його впливу на здоров'я людини. «Рослинне харчування» – це широке поняття, яке охоплює будь-який тип раціону, багатий на рослинну їжу. Деякі види харчування дозволяють невелику кількість продуктів тваринного походження, зокрема молочних виробів та риби [3].

Багато досліджень підтверджують, що рослинний раціон може вважатися повноцінним і позитивно впливати на здоров'я. Однак лікарі частіше рекомендують скоротити споживання продуктів тваринного походження, ніж повністю відмовитися від них [2].

Різноманітні складові рослинної їжі, такі як клітковина та антиоксиданти, відіграють важливу роль у захисному впливі на організм. Рослинна їжа також має низький вміст насичених жирів та не містить холестерину. Відтак, харчування, що базується на рослинних продуктах, є ідеальним для людей із ризиком серцево-судинних захворювань. Люди також можуть обирати рослинні дієти з причин, пов'язаних зі зміною клімату та етичним ставленням до тварин [3].

Вживаючи цілісні та свіжі продукти, можна не тільки схуднути, але й значно покращити показники свого здоров'я: можна зменшити ризики та полегшити симптоми деяких хронічних захворювань. Виділяють 5 причин, через які люди зазвичай переходять на рослинне харчування:

1. Поліпшення травлення – рослинна їжа містить клітковину (позитивно впливає на травлення) та пребіотики (забезпечують здорову мікрофлору кишківника).

2. Зниження ризику хронічних захворювань – вітаміни та мікроелементи, що містяться у рослинній їжі, можуть знизити резистентність до інсуліну, високий рівень якого і провокує захворювання.

3. Здоров'я серця – вживання великої кількості рослинної їжі сприяє зниженню ризику інфаркту та зміцненню серцевого м'яза.

4. Гарний зір – при вживанні овочів, які містять багато вітаміну А та бета-каротину (морква, солодка картопля, гарбуз і зелені листові овочі). Вітамін А захищає поверхню ока та бере участь у виробництві родопсину, який допомагає бачити при поганому освітленні.

5. Зниження ваги – високий вміст клітковини та води у рослинних продуктах прискорює метаболізм [1].

Отже, рослинне харчування має позитивний вплив на здоров'я людини, сприяючи покращенню травлення, зниженню ризику хронічних захворювань та підтримці здоров'я серцево-судинної системи. Завдяки високому вмісту клітковини, антиоксидантів та корисних мікроелементів воно допомагає підтримувати здорову вагу та покращує загальне самопочуття.

Список використаних джерел:

1. Приклад меню рослинного харчування та його основні переваги. Newfood. URL : <https://newfood.ua/2022/02/06/plyklad-meniu-roslynnoho-kharchuvannia-ta-yoho-osnovni-perevahy/>. Дата звернення: 03.04.2025.

2. Веганство: що це і з чого почати? FIZI.UA. URL: https://fizi.ua/blogs/news/vegan?srsId=AfmBOoog3yliYaJToQ8ZEPSFsnA2AHEX_TFclSv_PLUBxDay6wpTl83R. Дата звернення: 03.04.2025.

3. Plant-Based Starter Kit. Vegan Health. URL: <https://www.veganhealth.in.ua/2023/12/plant-based-starter-kit.html>.