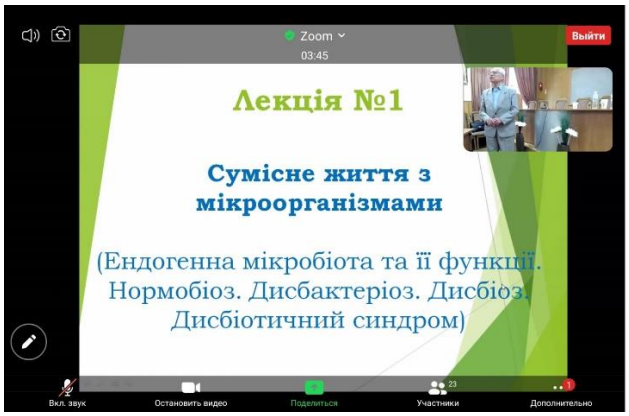
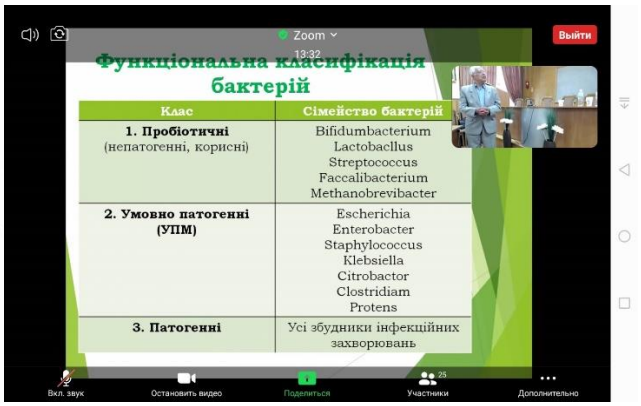
З 25 травня по 3 червня 2022 року в Одеському національному технологічному університеті пройшов цикл відкритих лекцій доктора біологічних наук, професора **Левицького Анатолія Павловича** на тему «***Актуальні проблеми харчування людей і годівлі тварин***». Лекції пройшли в змішаному форматі.

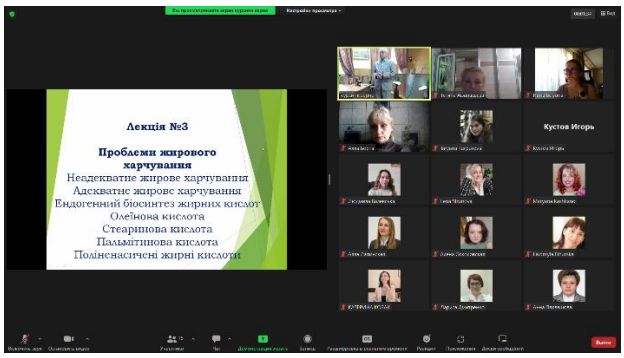
Останнім часом спостерігається значне та безперервне зростання кількості захворювань аліментарного ґенезу, що стало міждисциплінарною проблемою та вимагає активного втручання лікарів різних спеціальностей. Разом з тим, ми спостерігаємо і намагання сучасної людини змінити свій спосіб життя на здоровий. Це також стосується найбільш важливого та значущого серед усіх можливих цінностей та пріоритетів людини – харчування.

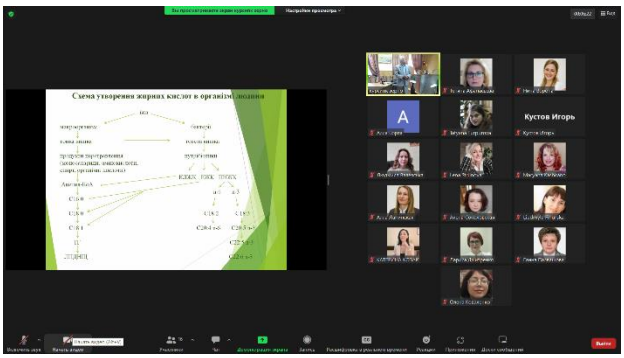




Кожен з нас формує для себе найбільш прийнятний раціон та режим харчування. При всіх його недоліках, порушеннях режиму, кількості та якості прийнятої їжі, більшість з нас, як правило, до певного часу не відчуває негативних наслідків неправильного харчування. Але такі помилки, як недостатнє або надлишкове по кількості та складу надходження основних компонентів, порушення балансу окремих нутрієнтів, недолік важливих есенціальних компонентів – вітамінів, макро- та мікроелементів, порушення режиму прийому їжі, рано чи пізно все ж таки проявлять себе. Ці порушення накопичуються в організмі людини поступово, приводячи до “хвороб цивілізації” – ожиріння, атеросклерозу, ішемічної хвороба серця, гіпертонічної хвороби, цукрового діабету, метаболічного синдрому та інших.

Незважаючи на складний час, на зустрічі з професором було багато як зацікавлених фахівців так і здобувачів освіти, зокрема спеціальностей 181 Харчові технології та 162 Біотехнології та біоінженерія (3 курс).





Лекції Анатолія Павловича торкнулися актуальних питань харчування сучасної людини та були присвячені ролі мікроорганізмів в житті людини, проблемам жирового та білкового харчування людей, проблемам годівлі тварин, актуальним проблемам вітамінного харчування. Матеріал був донесений до аудиторії дуже цікаво, викликав інтерес та жваву дискусію. Всі присутні змогли підвищити рівень своїх знань в галузі раціонального та збалансованого харчування.

Ми маємо пам’ятати, що правильний питний режим – запорука здоров’я, як фізичного, так і психічного. А для підвищення захисних функцій організму та в якості джерела вітамінів необхідно споживати більше фруктів та овочів (капусту, моркву, буряк, яблука, цитрусові, банани). Антиоксиданти кольорових овочів (морква, гарбуз, болгарський перець, яблука, буряк), зелених листових (салати, шпинат, броколі) допомагають захистити клітини організму і є джерелом вітамінів та мікроелементів, необхідних для дії ферментів та гормонів. Цитрусові здатні стримувати рівень гормонів стресу в крові. Банани, чорнослив, фініки, родзинки мають у складі вітаміни групи В, що сприятливо діють на нервову систему, крім того вони мають великий вміст вуглеводів. Також, овочі та фрукти є джерелом цінної клітковини.

Підготувала: к.т.н., доцентка каф. БіВ
Афанасьєва Т.М.