



Асоціація
дієтологів
України



Національна наукова
медична бібліотека
України



КИЇВСЬКИЙ
МІСЬКИЙ
ЦКПХ

Київський міський центр
контролю та профілактики
хвороб МОЗ України

7 квітня 2025
15:30

Їжа – від райського яблука до тарілки харчування

Отто Стойка

лікар, к.мед.н., член ВГО
«Асоціація дієтологів України»



Основні питання

- Їжа – це біохімія для тіла чи задоволення для душі? Моделі сучасного харчування.
- Універсальні принципи здорового харчування.
- Що таке тарілка здорового харчування і як її скласти?
- Аналіз основних дієт для здоров'я.
- Як готувати смачно, дешево і корисно. Навички шеф-кухаря.
- Від лану до столу - ланцюг харчової поведінки.
- Приклади рецептів страв довгожителів
- Що таке здорові параметри тіла

Основні проблеми у харчуванні. Моделі сучасного харчування

*«Якщо наші предки полювали на їжу,
то тепер їжа полює на нас»*

Бі Вілсон

«Що ми їмо?»

Як харчова революція змінює наші життя і світ навколо»

Нам потрібно енергії з їжею:

- Чоловікам 2200-2400/2800 ккал/добу
- Жінкам 1600-1800/2200 ккал/добу

Навички
готування,
користування
кухонними
приладами

Кількість часу на готування
домогосподарка у США витрачала:

- у 1965 р. - 112,8 хв. на день
- у 2007 – 65,6 хв.

Чи виграємо ми
конкуренцію за тарілку
харчування у
фастфуду?

Стандартний світовий раціон



<https://www.menti.com/alc5y323r43g>

Перейдіть на **menti.com**, code 6690 0385

Об'єми тіла – це важливо для здоров'я!

Показники обхвату талії:

Жінки:

- до 75(80) см – норма
- від 80 до 88 см – підвищена вага,
- більше 88 см – ожиріння.

Чоловіки:

- до 94 см – норма
- більше 102 см - ожиріння



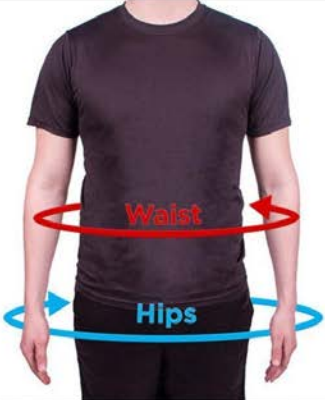
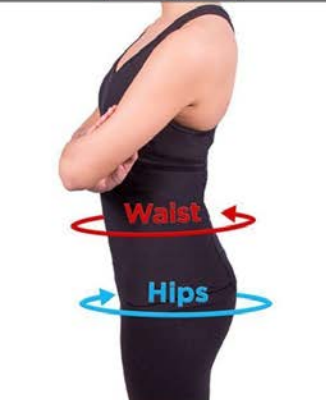
Широка талія не стільки знижує привабливість, як **подвоює ризик передчасної смерті** від будь-яких причин!

Це стосується і людей з нормальною і низькою вагою!

Показник співвідношення талії до стегон (WHR)

Чоловіки
 $\frac{\text{талія}}{\text{стегна}} < 0.9$

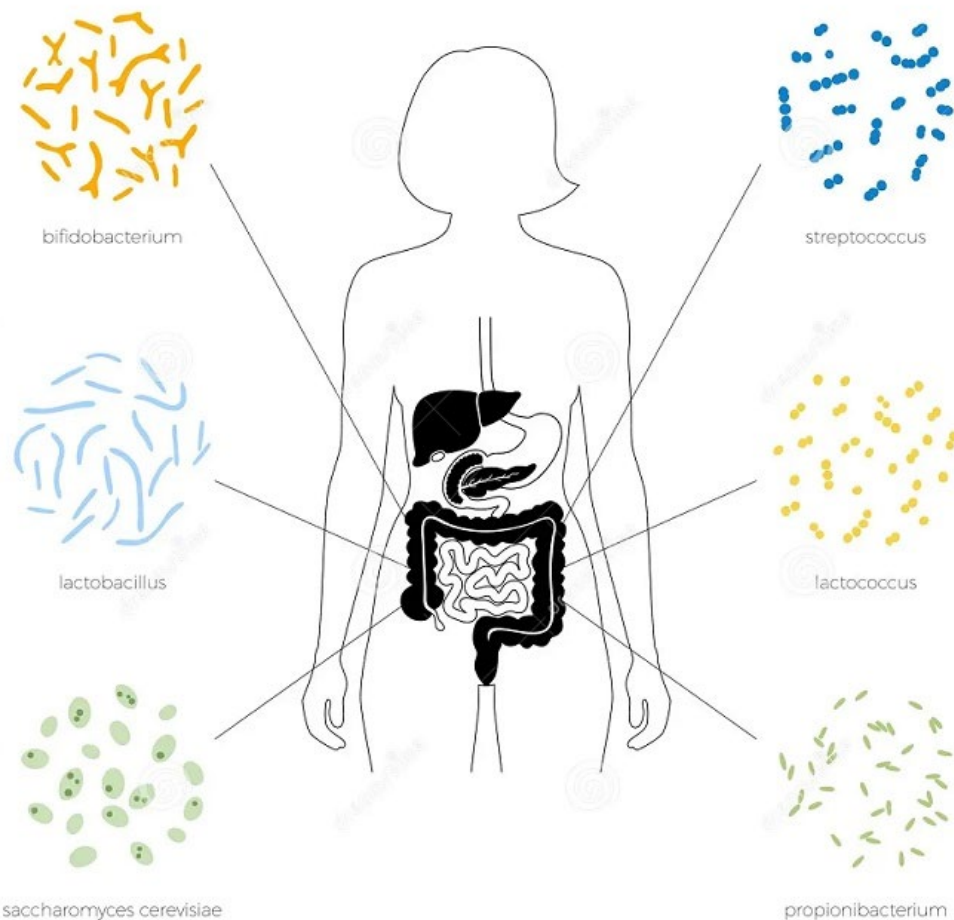
Жінки
 $\frac{\text{талія}}{\text{стегна}} < 0.8$

		MALE WAIST TO HIP RATIO • Less than 0.9 Low risk of health problems due to weight • 0.9 to 0.99 Moderate risk of health problems due to weight • 1 or Over High risk of health problems due to weight
		FEMALE WAIST TO HIP RATIO • Less than 0.8 Low risk of health problems due to weight • 0.8 to 0.89 Moderate risk of health problems due to weight • 0.9 or Over High risk of health problems due to weight

Окружність талії повинна вимірюватися збоку як середина між останнім пальпованим ребром та верхнім гребенем клубової кістки.
Обхват стегон слід вимірювати по найбільшій частині сідниць стрічкою паралельно підлозі.
(за протоколом збору даних ВООЗ)

Показник співвідношення об'єму талії до зросту

- Waist-to-Height Ratio (WHtR) – **оптимальне значення 0,4-0,5, біля 0,46.**
- Наприклад, мій об'єм талії 88 см, зріст 187 см, а WHtR: $88/187=0,47$
- Оптимальне значення YLL становить WHtR 0,46, і показники YLL відносяться до цього контрольного значення. Існує мінімальний підвищений ризик смертності в діапазоні «ОК» WHtR, тобто від 0,4 до 0,5.
- У нижчих двох репрезентативних вікових групах жінки мають підвищений ризик смертності, якщо вони перебувають у діапазоні **«Подумайте про дії» (WHtR від 0,5 до 0,6).**



Талія американців збільшується, а кишковий мікробіом залишається голодним

Лише 5% населення США отримує достатню кількість клітковини, пребіотичної поживної речовини, пов'язаної з метаболічним, імунним та неврологічним здоров'ям.

Американці, ймовірно, також відчувають дефіцит фітонутрієнтів, калію та деяких здорових жирів, пов'язаних із зниженням рівня серцево-судинних захворювань і раку.*

*Крістофер Дамман, ад'юнкт-професор гастроентерології Вашингтонського університету

ВИЗНАЧЕННЯ ІНДЕКСУ МАСИ ТІЛА для дорослих

		Вага, кг																														
		45	48	50	52	55	57	59	61	64	66	68	70	73	75	77	80	82	84	86	89	91	93	95	98	100	102	104	107	109	111	114
Зріст, см	153	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
	155	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	45	46	47
	158	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
	160	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44
	163	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43
	165	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42
	168	16	17	18	19	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	40
	170	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39
	173	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	38
	175	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35	36	37
	178	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35	36
	180	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	34	35
	183	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	33	34
	186	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33
	188	13	13	14	15	15	16	17	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	31	32
	191	12	13	14	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	31	31
	194	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	30

Інтерпретація показників таблиці

<18.5	18.5 – 24.9 кг/м ²	25 – 29.9 кг/м ²	30 – 34.9 кг/м ²	35 – 39.9 кг/м ²	≥40 кг/м ²
НЕДОСТАТНЯ ВАГА	НОРМА	НАДМІРНА МАСА ТІЛА	ОЖИРІННЯ I ступеню	ОЖИРІННЯ II ступеню	ОЖИРІННЯ III ступеню

**Самостійно індекс маси тіла можна розрахувати за формулою:
масу тіла (в кг) потрібно розділити на квадрат зросту (в м).**

Обмежено споживаємо

включаючи додані та приховані цукри та сіль з продуктів

Сіль - до 5 г на
день

Цукор - до 5-10 %
калорій - це до
25-50 г

Жир - до 30 %
калорій, з них
насичений – до
20 г.

Солодкі напої по шкідливості називають другий тютюн!



Одна пляшка 500 мл солодкого газованого напою – це 12 чайних ложок цукру, або 60 грамів!



Вареники з полуницею



+

Приклад десерту, перекусу

•

калорії у полуничних
десертах -
від 30 до 300 ккал/100 г



Полуниця зі сметаною

○



Салат з руколи та полуниці

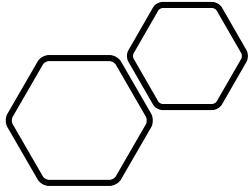


Обмежити споживання насичених жирів

- Містяться в жирному м'ясі, вершковому маслі, пальмовій і кокосовій олії, вершках, сирі й свинячому салі.

Виключити всі види транс-жирів

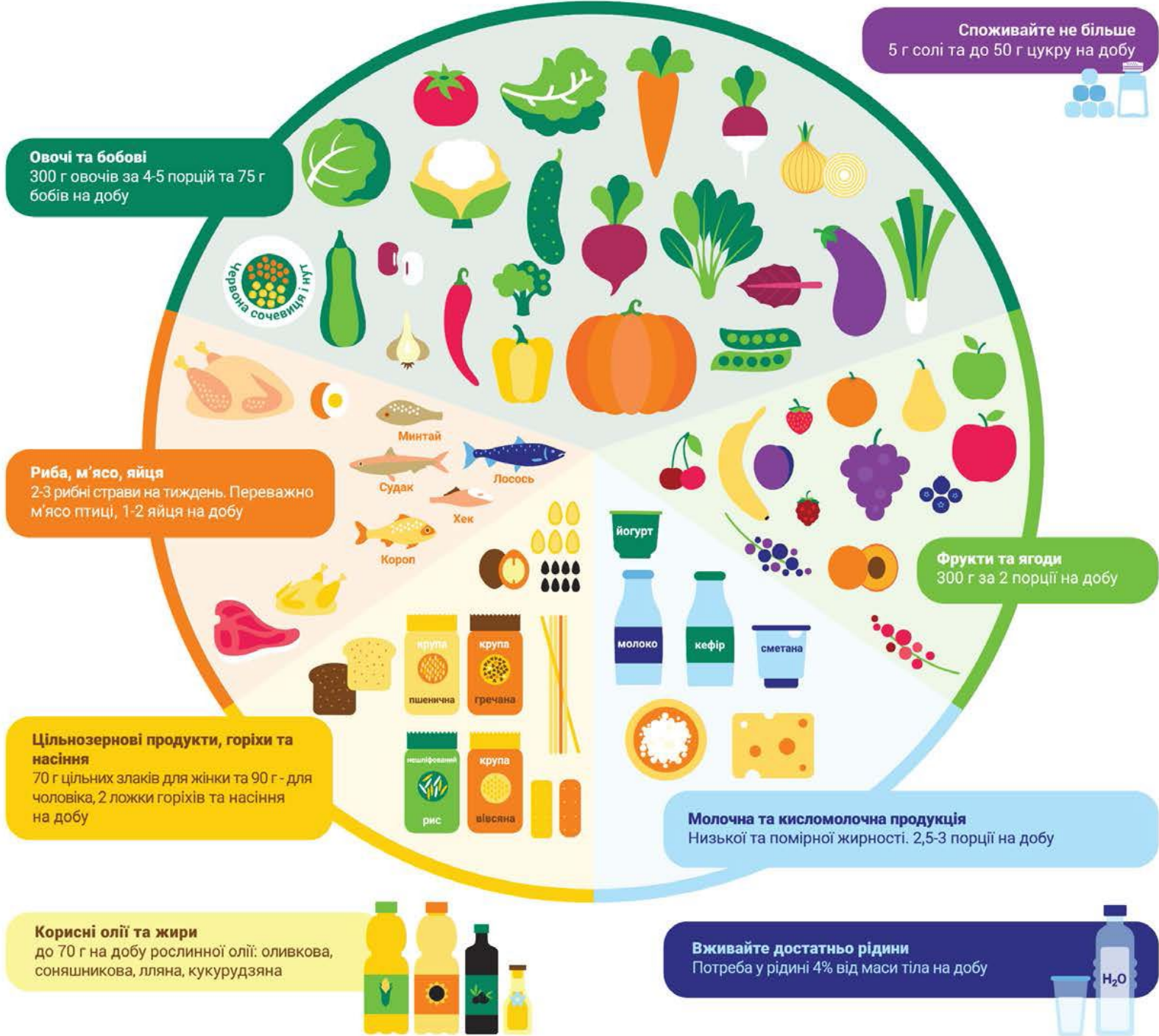
- містяться в запечених і смажених продуктах, заздалегідь упакованих закусочних та інших продуктах, таких як заморожені піци, пироги, печиво, вафлі, кулінарні жири та бутербродні суміші



Продукти з ВИСОКИМ ВМІСТОМ натрію

- але які не дуже солоні на смак, це, наприклад: хліб, тверді сири, сосиски, крекери, консервовані бобові, консервовані овочі, рибні палички, мюслі, паштети





Тарілка
здорового
харчування
МОЗ України

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Використовуйте здорові олії (оливкова олія, рапсове масло) для готування, салатів та до столу. Обмежте вживання масла. Уникайте трансжирів.



Що більше різних овочів ви їсте - тим краще. Картопля не враховується.



ВОДА

Пийте воду, чай або каву (з малою кількістю або взагалі без цукру). Обмежте вживання молока/молочних продуктів (1-2 порції в день) і соку (1 маленька склянка в день). Уникайте солодких напоїв.

Їжте цільнозернові продукти (такі як коричневий рис, хліб та макарони з твердих сортів пшениці). Обмежте вживання очищеного зерна (білий рис та білий хліб).

Вибирайте рибу, птицю, бобові і горіхи; обмежте червоне м'ясо; уникайте бекону, холодних м'ясних нарізок та інше перероблене м'ясо.



БУДЬТЕ АКТИВНІ!

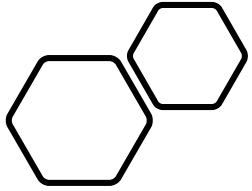
© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu





Жири

- Жири повинні складати менше 30% від загальної енергії, що споживається
- Необхідно віддавати перевагу **ненасиченим жирам**: містяться в рибі, авокадо і горіхах, а також в рослинних оліях, таких як соняшникова, соєва, рапсова і **оливкова**. Рослинні олії рекомендовано вживати у **нерафінованому вигляді**.
- Ці всі ненасичені жири містять корисні жирні кислоти, такі як омега-3, -6 та -9.



Від лану до столу - ланцюг харчової поведінки

Збирання врожаю

Зберігання у овочесховищах, холодильниках

Покупка овочів - ринок, супермаркет, лотки (чим більше точок продажу, чим більший вибір, доступніша ціна, тим краще споживаємо)

Доставка додому, обробка – миття, нарізка, готування (час, навички нарізання, готування)

Доведення до смаку, приправлення, подання на стіл

Здорові харчові навички

Привчаємося спочатку з'їдати
яблуко, а потім печиво чи цукерку

Спочатку коли голодні маємо з'їсти
овочевий салат, вінегрет або рагу, а
потім інші, менш корисні страви.

Спочатку коли є спрага - попили
воду, а потім вже колу, солодкі
напої або сік

Рекомендовано вживати щоденно

- Овочі, насамперед різноманітні види **свіжих капуст**
- Квашені (ферментовані) овочі, насамперед білокачанна капуста – 50-100 г/день
- Ягоди – 50 – 100 г/день
- Бобові 75 г/день
- Гриби
- Оливкова олія нерафінована холодного віджиму
- Зелень 10-15 г/день
- Спеції, насамперед куркума, карі



Їмо не борщ з
квасолею, а
квасоллю з
борщем, або
салатом

- Пюре з квасолі
- хумус з нуту
- лобіо
- фалафель
- суп з квашеної
капусти та квасолі



Модель «PURE Healthy Diet» включає:

- Фрукти та овочі: по 2-3 порцій на день
- Бобові: 3-4 порції на тиждень
- Горіхи: 7 порцій на тиждень
- Риба: 2-3 порції на тиждень
- Молочні продукти: 14 порцій на тиждень



Суперпродукти

- Всі види **бобових** (1 скл. в день):
№1 чорна квасоля
- Зелень листова: всі види **капуст**
Капуста №1 - це броколи
- Все види **горіхів** (40-60 г):
волоський, мигдаль, насіння
соняшника, гарбуза, кунжута
- **Оливкова олія 4-6 ст. л (60-100 г)**
- Вівсяна крупа
- Ячмінь
- Фрукти
- Зелений або трав'яний чай
- Куркума + чорний перець



Поліфеноли (антіоксиданти)

В зелені в 10 разів більше поліфенолів, ніж у вині!

- Продукти, найбільш багаті поліфенолами:
- чай (зелений и чорний),
- виноград,
- соя
- лісові та домашні ягоди (смородина, чорниця, вишня, тощо)

Бобові - їжа довгожителів

- *Чорна квасоля* – найбільше фенолів
- «Але найкращий сорт бобових – це ті, які найбільш Вам смакують!»*
- Білки (у варених бобових) 7 %
- кальцій, залізо, калій, фосфор, цинк і магній
- вітаміни А, групи В, С, Е та ін.
- Клітковина 7-11%

1 склянка зелени
на день – у 2 рази
зменшує
вирогідність
померти у
наступні 4 роки



Це фото; автор: Невідомий автор; ліцензія: [CC BY-NC-ND](#)

СНІДАНОК - ЦЕ НАЙБІЛЬШ ВАЖЛИВИЙ ПРИЙОМ ЇЖІ

- ✓ правильний сніданок надає продуктивну енергію для старту дня, ситість мінімум на 3-4 години.
- ✓ неправильний сніданок - це сонливість, швидкий голод, жага до солодкого, знижена працездатність.

Що повинно бути на сніданок ?

☞ легкий білок (яйця, сир, риба, курка), складні вуглеводи, корисні жири, клітковина.



ПРИКЛАДИ СНІДАНКІВ

- ✓ гречка з рибою та салатом
- ✓ вівсянка цільнозернова (на воді і яку треба варити) з пармезаном, горіхами та полуницею
- ✓ яєшня з капустою та зеленню і тост з якісного хліба з авокадо



Супернапої

- Вода
- Настій ягід (морс)
- Несолодкі компоти
- Кваси (хлібний, трав'яні, хвойні)
- Кава (для повнолітніх)
- Чай трав'яний (ромашка, безсмертник, конвалія, розмарин, орегано, шалфей)
- Зелений чай
- Чорний чай



Як готувати смачні салати?

Заправка салатів, важливо знати:

- Бальзамічний або натуральний оцет (яблучний, виноградний, рисовий)
- Соевий соус
- Оливкова свіжа нерафінована олія холодного віджиму
- Спеції – гірчиця, перці, куркума
- Ягоди – свіжі та свіжоморожені
- Цукор, кетчуп, мед, варення





Як споживати 3 овоча
та 2 фрукти на день?

Додаємо хоча б один овоч, або
фрукт до кожного прийому їжі
Сніданок, обід, вечеря і 2
перекуси



Ягоди – жменька на день!

**Їсти сирими,
запарювати гарячею
водою,
додавати до йогурту,
салатів, сиру, каш
зберігати -
свіжоморожені**



Тваринні білки:

курка, яловичина, свинина,
яйця (5-7 яєць/тижд)
риба 1-2 рази/тиждень (250 г),

Рослинні білки (50-75 г щодня):
квасоля, горіхи, насіння, соя – тофу,
темпе

Їх можна додати в салат і вони добре
поєднуються з овочами.

Обмежте споживання червоного м'яса
і уникайте споживання
переробленого, таких як ковбаса,
бекон і сосиски!



Застосування дієтичних доповнювачів

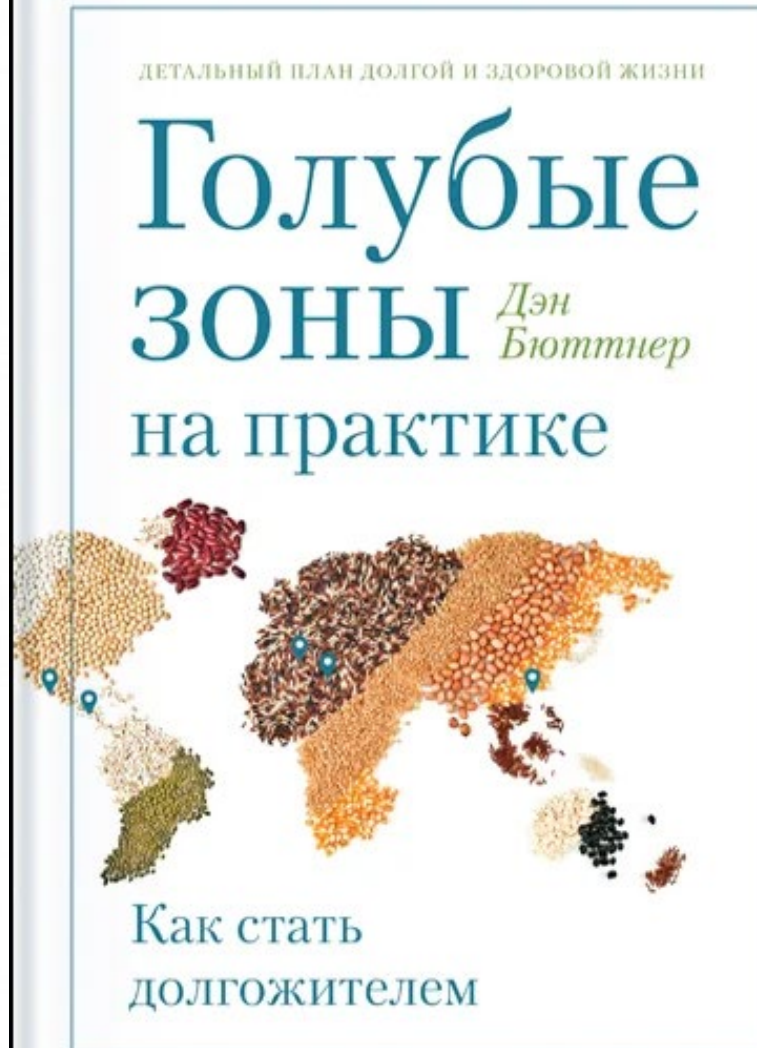
- Вітамін D₃ + віт K₂ - 600-800 МО/добу (щорічно листопад-квітень)
- Олія кмину - ½ ч.л./день
- Омега-3 - по 450-900 мг/день
- Ca, Zn, Mg цитрат



Продукти в дорогу

- хлібці, печиво, сухарі;
- консервовані продукти, зокрема м'ясні, рибні та овочеві, після відкриття при кімнатній температурі вони зберігаються не довше ніж 2 години;
- горіхи, насіння, сухофрукти, халва, шоколад, енергетичні батончики;
- яблука, банани, морква та інші продукти, що не вимагають термічної обробки;
- сіль та інші спеції;
- цукор, цукерки, згущене молоко, сухе молоко, вершки; дитячі суміші для всіх
- жири – сало, смалець, топлене масло, рослинні олії;
- продукти та страви для екстремального туризму та спортивного харчування, зокрема готові сублімовані сухі супи та другі страви, спортивні протеїнові суміші





Сучасні тенденції у здоровому харчуванні

- Дієта Pegan - Палеонтологічна + веганська дієта
- «Еда и мозг» Дэвид Перлмуттер
- «Питание для мозга». Нил Барнард

БЕСТСЕЛЕР ЗА ВЕРСІЄЮ THE NEW YORK TIMES

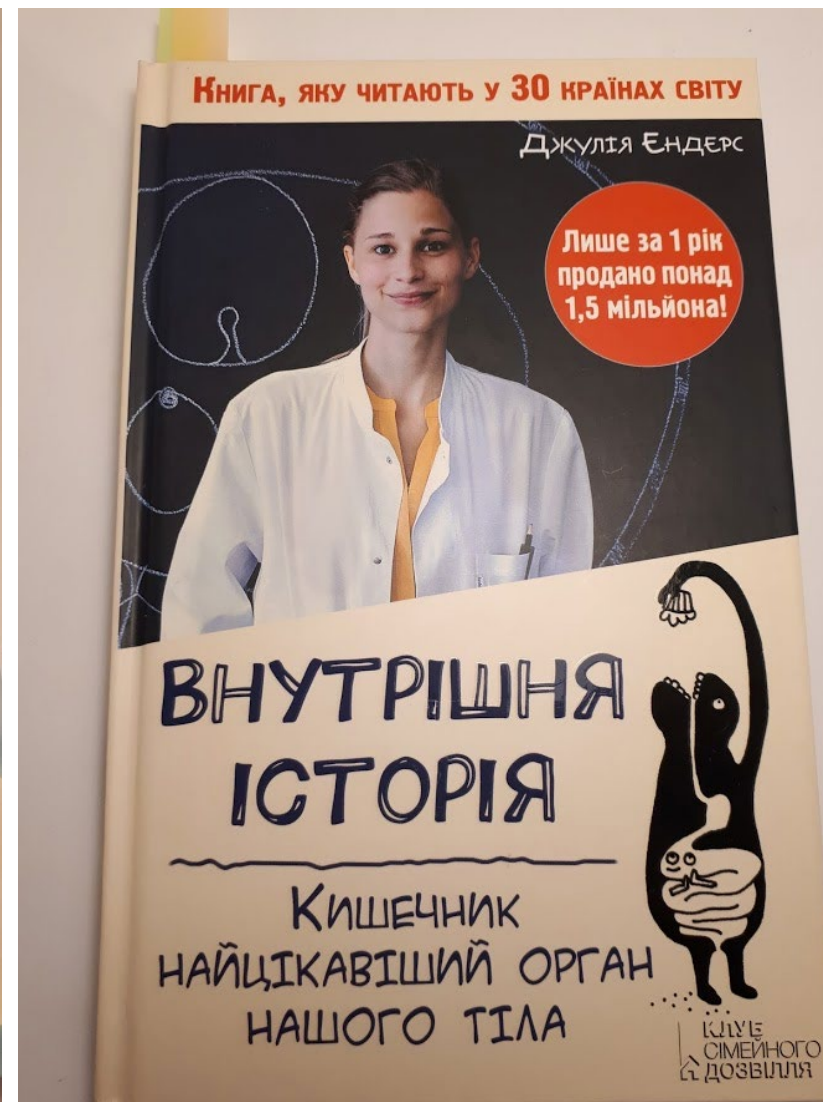
Як НЕ ПОМЕРТИ передчасно

Їжа, яка відвертає та лікує хвороби

МАЙКЛ ГРЕГЕР
ДОКТОР МЕДИЦИНИ

засновник сайту NutritionFacts.org

за участі ДЖИН СТОУН



Рекомендована література

Соціальні шеф-кухарі

Джиммі Олівер (Jamie Oliver)

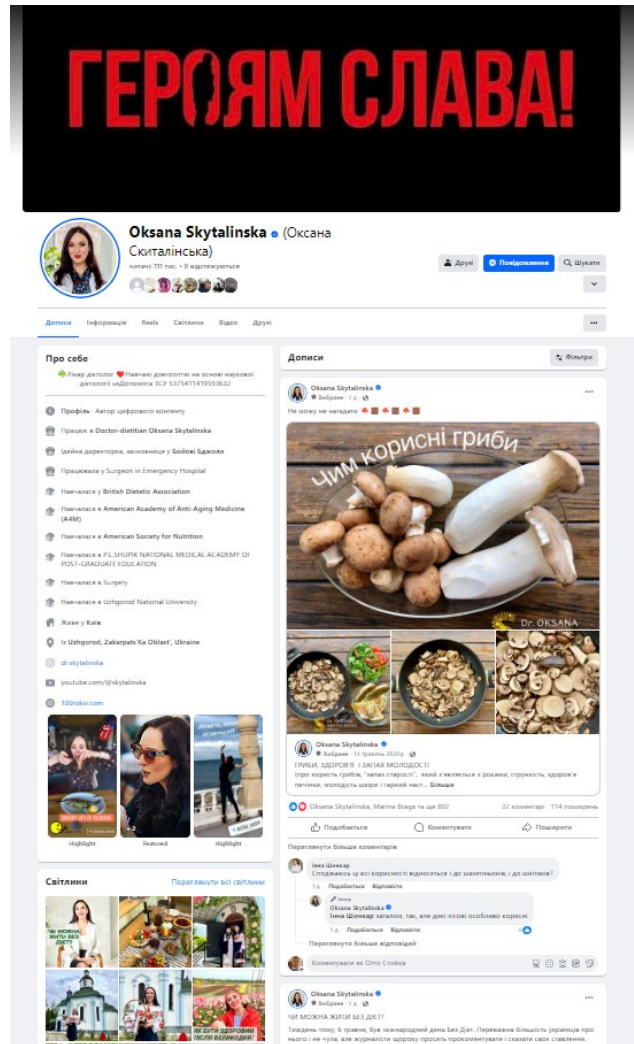
та Євген Клопотенко



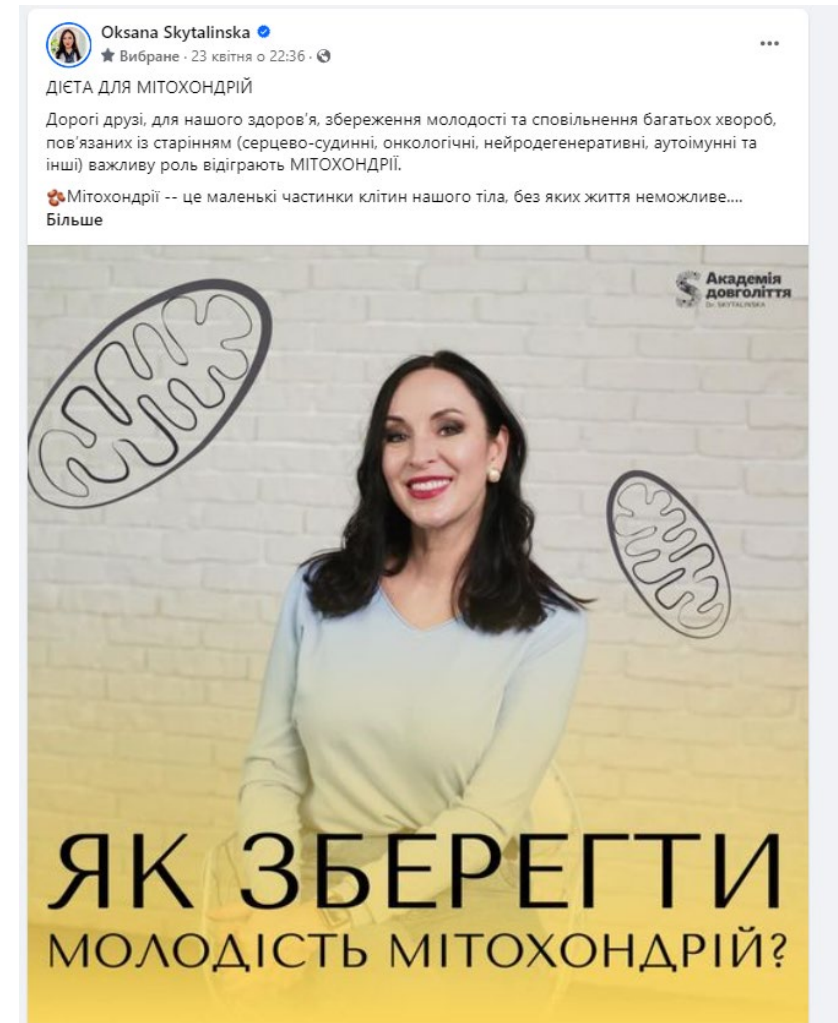
Вчимося готувати
смачно і корисно!



<https://www.facebook.com/O.Skytalinska>



Оксана Скиталінська –
Дієтолог,
віце-президент Асоціації
дієтологів України





<https://www.facebook.com/otto.stoyka/>



Пошук у Facebook





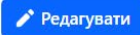




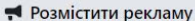
Отто Стойка
читачі: 8 тис. • 2 тис. відстежуються











Дописи

Інформація

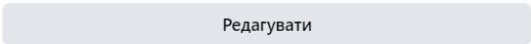
Reels

Світлини

Відео

Групи

Більше

Про себе
Лікар, цікавлюся здоров'ям, соціальною медициною, психологією, майбутнім медицини.




Що у вас на думці?

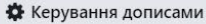
 Ефір

 Світлина/відео

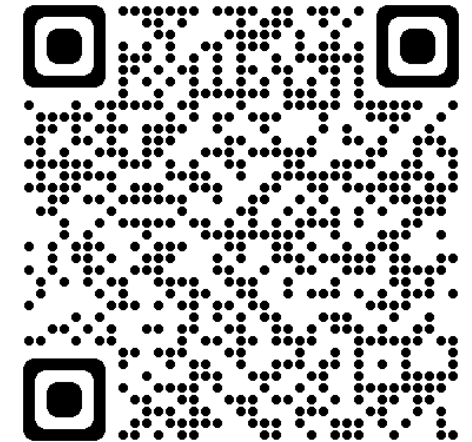
 Reels

Дописи

 Фільтри

 Керування дописами





Є зворотній зв'язок та різні канали комунікацій



doctorottos

Редагувати профіль

Рекламні інструменти

630 дописів

Читачі: 1 154

Стежити: 1 113

Otto Stoyka

Здоров'я/Краса

- експерт громадського здоров'я
- кандидат медичних наук
- лекції, консультації із харчування, сну, фізичних навантажень, відмови від куріння

www.facebook.com/otto.stoyka + 1



Довголіття



Смачно їмо



Workouts



Кинь курити!



Київ місто сля...

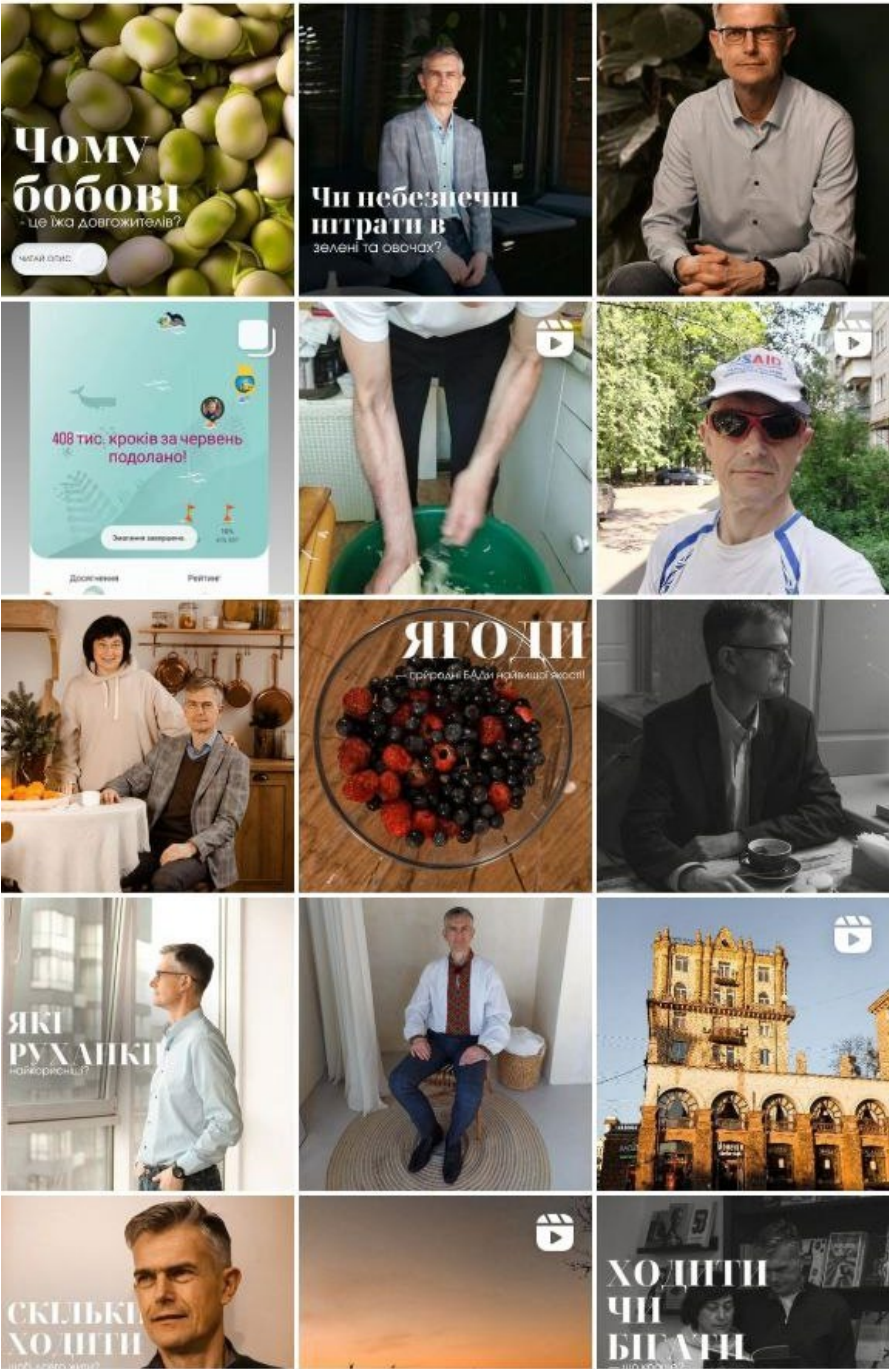


Харчування



Tik Tok

Instagram



Приклади публікацій про здорове харчування

Мій Телеграм канал
«Скарбничка здоров'я»
https://t.me/health_120



@HEALTH_120