Масловська А.О, Питецька Н.І.

**ОРГАНІЧНА ЇЖА ТА ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ**

Людство все більше усвідомлює важливість правильного харчування для здоров'я і загального благополуччя. Оброблені продукти з високим вмістом насичених жирів, цукру, низьким вмістом необхідних поживних речовин не тільки відповідальні за надлишкову вагу, але й сприяють виникненню цукрового діабету, артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця. Крім того, існують штучні консерванти, підсилювачі смаку й ряд хімічних речовин, які негативно впливають на здоров'я людини. З іншого боку, необроблені продукти вирощуються з використанням пестицидів, хімічних добрив, антибіотиків та гормонів росту, що також може спричинити цілу низку захворювань.

Головною перевагою органічних продуктів є відсутність всіх неприродних інгредієнтів. При вживанні екологічних продуктів до організму надходить достатня кількість вітамінів та мікро- і макроелементів, знижується ризик захворювань серцево-судинної системи, жовчнокам'яної і сечокам'яної хвороби, подагри.

Для досягнення максимальної користі при споживанні органічної їжі треба враховувати гендерні особливості. Наприклад, для жіночого організму життєво необхідні вітаміни А, Е, В6, фолієва кислота, в той час як для чоловічого здоров'я дуже важливі вітамін Е, мінерали, цинк і селен. «Продуктовий кошик» чоловіків обов'язково повинен містити морепродукти, які не тільки підтримують репродуктивну систему, а й посилюють лібідо завдяки великій кількості легкозасвоюваних білків і цинку. Чоловікам потрібно вживати більшу кількість білка, ніж жінкам, що зумовлено більш інтенсивним процесом оновлення клітин в тканинах м’язів. У харчуванні чоловіків також обов'язково повинні бути присутні продукти з великим вмістом заліза, але в меншій кількості в порівнянні з раціоном жінки. Натомість недолік заліза в чоловічому харчуванні призводить до ризику виникнення інфарктних станів.

Таким чином, вживання органічних продуктів харчування з обов’язковим урахуванням гендерних особливостей відіграє ключову роль у здоров'ї людини та є одним з шляхів до довголіття.