

Неоціненна дія комплексу олій з прополісом та медом при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату, серця, кишківника, бронхолегеневих хвороб та ін.

Швидкий і ефективний результат дають перелічені складові при ураженнях слизової оболонки порожнини рота.

ЛІТЕРАТУРА

1. Продукти бджільництва та їх застосування /Укл.: С.І.Стегній, З.А. Городиська. – К.: Вища школа. 1993.-128 с.
2. Улянич М.В. Лікування продуктами бджільництва. Поради та рецепти – К.: Основа.-2003.-240 с.
3. Энциклопедия меда. Изд."Літопис", 2009. - 208 с.
4. Лечение пчелиными продуктами. Справочное пособие. М.: Издательство "Одигитрия", 2005. – С.55-60.
5. Панишко Ю.М., Бумбар О.І. Комплексна характеристика прополісу // Здоровий спосіб життя: зб.наукових статей. Вип.46. - Львів. 2010. – С.39 - 42.
6. Панишко Ю.М., Бумбар О.І., Троценко О.В. Застосування препаратів прополісу в оздоровленні організму людей (Огляд літератури) // Здоровий спосіб життя: зб. наук. статей. – Вип.47. – Львів, 2010. – С. 18-22.
7. Панишко Ю.М., Ковцун В.І., Козій Р.С., Тарасов В.В. Комплексна характеристика бджолиного меду // Здоровий спосіб життя: зб. наук. статей. – Вип.45. – Львів, 2010. – С.22-28.
8. Панишко Ю.М., Ковцун В.І., Козій Р.С., Тарасов В.В. Застосування продуктів бджільництва для оздоровлення людей (Огляд літератури) // Здоровий спосіб життя: зб.наук. статей. Вип. 51. – Львів, 2010. – С. 28 - 34 .
9. Панишко Ю.М., Ковцун В.І., Козій Р.С., Тарасов В.В. Комплексна характеристика бджолиного воску (Огляд літератури) // Здоровий спосіб життя: зб.наук. статей. – Вип.49. – Львів. – 2010. – С.20-32.
10. Пересадин Н.А., Дьяченко Т.В. Мёд и мёдолечение. – Ростов н/Дону Феникс, 2005. – С.115-127.

О.В. ТРОЦЕНКО, Ю.М.ПАНИШКО, О.О. ТРОЦЕНКО

ЗДОРОВА ЇЖА СИЛЬНИХ НАРОДІВ

В статті розглядаються питання автентичності здорового харчування в житті українського, литовського та польського народів.

Ключові слова: здорова їжа, народні традиції.

В статье рассматриваются вопросы аутентичности здорового питания в жизни украинского, литовского и польского народов.

Ключевые слова: здоровое питание, народные традиции.

In this article the question about the authentic healthy food of Ukrainian, Lithuanian and Polish people is considered.

Key words: healthy food, national traditions.

Близько 25 тисяч років тому Біла раса, яку ще називають расою європеїдів-бореалів заселила територію, що включає сьгоднішню Україну (1). Расотворчий казан європеїдів-бореалів мав назву Борія, що означає «Земля Вепра». Вепр вважався тотемною твариною, яка уособлювала характер народу цієї землі – волелюбність, самодостатність, миролюбність, а також надавала йому життєвої сили. Вважають, що слово «вепр» походить від кореня «вар» («варахе» - воїн, захисник) і в різних європейських народів звучить дуже подібно: латинською - арег; англійською - boar, німецькою - eber, польською - wieprzowina, російською - вепрь, боров, українською - вепр, кабан). Сила вепра відображена в інших словосполученнях: «гриб-боровик», «старичок-боровичок», а вже у сосновому бору люди набираються сили та оздоровлюються, вдихаючи цілющі запахи хвойних рослин. Ймовірно, що від кореня «бор-» походить слово «борщ» (литовською – barsciai, польською – barszcz), що являє собою не тільки чудову страву, але й прекрасний оздоровлюючий засіб з неперевершеними цілющими властивостями. Отже основною здоровою їжею для східних слов'ян, для литовців можна вважати борщ, сало і м'ясо вепра (кабана, свині).

На протязі багатьох віків український, литовський та польський народи жили в одній державі – Великому Князівстві Литовському і мали багато спільного, в тім числі і в культурі харчування. Ці народи вирізнялися войовничістю, силою тіла і духу, що немало забезпечувало їм чудове відчуття природи і споживання дарів від тієї землі, на якій вони розселилися. «Їхній (литовців – О.Т.) побут, домашнє господарство дуже схожі на слов'янські. Домашні обряди, звичаї загальні і для литовців і для слов'ян, але литовці зберегли їх недоторканими. І одні, і другі однаково люблять природу...», - писав Адам Міцкевич у 1843 році.

Сало і м'ясо кабана переважно споживали взимку і навесні. З давніх-давен кабана кололи на Різдво, що в дохристиянський період відповідало часу, коли зима повертала на літо і організму потрібно було оновити свої сили.

Сире свиняче сало завдяки сприятливому поєднанню жирних кислот має високу енергетичну цінність, особливо корисне при великих фізичних навантаженнях та в морозну погоду, холодну пору року. Сало кабана містить антиоксиданти, що захищають організм від інфекційних хвороб та новоутворів. В організмі жири свинячого сала добре засвоюються і не утворюють надлишок холестерину. Такого збалансованого набору жирних кислот, які містяться в свинячому салі не мають інші жири: яловичий, баранячий, гусячий, качачий, курячий.

Доведено, що жир свинячого сала добре засвоюється в поєднанні з овочами з помірною крохмальністю (буряком, білоголовою капустою, огірком, морквою) та зеленню (2).

В культурі харчування українців, литовців, поляків свиняче м'ясо і сире сало частіше вживалося окремо. М'ясо споживають в поєднанні з овочами, що не містять крохмалю – стеблами буряка, білоголовою капустою, ріпою, редискою, селерою. В добу для здорової людини достатньо 150 г м'яса, що відповідає 30 г тваринного білка; чоловікам білка потрібно більше, ніж жінкам. М'ясо необхідне для нормального функціонування нервової системи, головного мозку, підтримки не тільки фізичної, але й розумової діяльності. Як відомо, м'ясо постачає організму незаміними амінокислоти, дефіцит яких може призводити, наприклад, до виникнення катаракти, ураження зубів, захворювання печінки, нирок, сприяти виникненню депресивних станів.

Основним компонентом борщу є буряк (литовською - burakai, польською - burak). В різних регіонах борщ має свої особливості, але незмінним компонентом борщу являється столовий буряк. Для їжі (а також з лікувальною метою) використовують коренеплоди, стебла і

листя буряка (3). Коренеплоди містять 10 % вуглеводів, 1 % клітковини, 2 % пектинових речовин, вітаміни С, Р, РР, В1, В2, В12, фолієву кислоту, органічні кислоти (лимонну, яблучну). За вмістом заліза (1400 мг на 100 г маси) буряк, за винятком часнику, немає собі рівних і тому цілюще діє на кровотворення (4). Специфічною речовиною, що надає йому червоного забарвлення являється пігмент бетаїн, який має антисклеротичну дію, запобігає виникненню цукрового діабету, інфаркту міокарда та являється протипухлинним засобом. Бетаїн сприяє росту дітей. За вмістом амінокислот буряк перевершує майже всі овочі. Гамма-аміномасляна кислота, що міститься в буряку поліпшує обмін речовин в головному мозку, забезпечує окисно-відновні реакції. Дуже важливим є те, що буряк навіть при варінні (до речі, як і цибуля) не втрачає своїх цілющих властивостей. Надзвичайно корисним є квас з буряка, який використовується, як для внутрішнього споживання, так і для приготування борщу. Рецепт бурякового квасу досить простий: буряк зварити, почистити, порізати продовгуватими шматочками або потерти на крупній терці, залити окропом і залишити в гарячому місці (на краю плити) на 30 хв. Після цього охолодити, покласти в нього житній хліб, зав'язаний в чисту полотняну шматинку і поставити в тепле місце на одну добу для заквашування; коли закваситься – хліб вийняти.

З буряком пов'язані різні повір'я. Селяни на Рейні вважали, що перед Новим роком потрібно вносити додому всі заготовлені на зиму буряки, бо інакше в сім'ї не буде достатку (4).

Буряк (як капуста і цибуля) є природними накопичувачами енергії. На розрізі буряк має своєрідні кільця – чергування більш червоних і світліших, тобто це рослина-конденсатор, що здатна накопичувати природну енергію і при споживанні віддавати її в організм.

До основного компоненту борщу – буряка додають і білоголову капусту, що є цілком гармонійним поєднанням в цій страві. Капуста – джерело водорозчинних вітамінів, сприяє виведенню токсичних речовин, позитивно впливає на утворення нормальної кишкової мікрофлори, містить багато калію, що покращує енергетику клітин. Тартронова кислота в свіжій капусті попереджує ожиріння, запобігаючи перетворенню вуглеводів у жири. Сік зі свіжого листя капусти знижує рівень глюкози в крові, посилює виведення зайвої рідини з організму; при гіпоацидних станах шлунка підвищує продукцію хлористоводневої кислоти і не змінює або й дещо знижує кислотність при гіперацидності; сприяє репаративним процесам слизової оболонки шлунка (5).

Вважаємо, що капуста має властивості і фізичні, тобто накопичувача електричного потенціалу; її листя – своєрідні природні пластини конденсатора енергії, а прошарок між ними – діелектрик. Капуста очищає повітря довкола себе (4).

Литовці до холодного борщу (чудово освіжаюча страва влітку) додають свіжі огірки.

Ці овочі містять до 95 % природної води, яка сприяє виведенню шкідливих речовин з організму через нирки. Сік огірка підтримує здоровий стан шкіри, зубів, волосся. Огірок заспокоює нервову систему, покращує пам'ять, знижує рівень холестерину в крові, лікує ожиріння, подагру, сечокам'яний діатез. Але слід пам'ятати, що огірок містить фермент аскорбіназу, який руйнує вітамін С в інших овочах і фруктах при їх змішуванні, зокрема, в помідорах. Литовський холодний борщ легко приготувати: 3 буряки, 2 скибки чорного хліба, 1 склянка сметани, 1 головка цибулі, кріп, трохи цукру. З буряка зробити квас. Взяти півтори літри квасу і додати дрібно порізану ріпчасту чи зелену цибулю, трохи цукру, порізану зелень кропу, заправити сметаною і подати на стіл з вареною картоплею.

Доброю їжею вважається цибуля городня, яка збагачена енергією. В цибулі міститься багато фітонцидів, що запобігають розвитку патогенних мікроорганізмів. Здавна цибулю використовували від укусів змій. У листі-пір'ї цибулі багато каротину, вона має великий вміст вітаміну С. Кверцетин, що міститься в цибулі добре зміцнює капіляри, має протиатеросклеротичні властивості. Цибуля знижує рівень холестерину в крові. Свіжа цибуля стимулює вироблення сперми та статеву потенцію.

Морква, як цілющий засіб також увійшла до складу борщу і чудово поєднується з основним його компонентом – буряком. Найбільшого поширення морква набула в Європі. Ця рослина зовсім мало містить крохмалю, але має багато пектину, клітковини, які сприяють виведенню холестерину з організму і стимулюють роботу кишківника. Морква має високий вміст магнію (крім буряків найвищий), а тому добре розширює судини, знижує підвищений артеріальний тиск. Морква – висококалорійна рослина. Сік з моркви загальнозміцнювальний, протипухлинний, протимікробний, корисний під час вагітності.

«Ми нічого не додали нового, ми тільки наслідуюмо старе», - пише відомий литовський письменник і філософ Відунас.

Філософія і культура харчування передана нам у спадок нашими предками. Автентичність здорової їжі повинна визначатися вибором продуктів харчування, доцільністю їх поєднання, часом споживання і, безумовно, має відповідати генетичному коду, природнім особливостям людей. «Чужа», невідповідна народу їжа вносить дисбаланс в організм і веде до його стагнації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Каганець І. Пшениця без куколю. Тернопіль: Мандрівець; Львів: Агенція релігійної інформації, 2006. – 560 с.
2. Игольников М.З. Здоровье без лекарств и долголетие без болезней. Киев, 1991 – 111 с.
3. Носов А.М. Лекарственные растения. Москва, 2001.- 352 с.
4. Мамчур Ф.І. Овочі і фрукти в нашому харчуванні. - Ужгород: Карпати, 1989. - 201 с.
5. Бензель Л.В., Олійник П.В., Грицик А.Р., Долинська О.М. Лікування соками рослин: Посібник – фітодовідник. - Івано-Франківськ: ІФДМА, 2003. – 180 с.

Л.Т.ШЕВЧУК, М.В.ДРУЧЕК,

А.О.КОМАРНИЦЬКА, У.В.ПАВЛЮК

ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗОРУ

В УМОВАХ АКТИВІЗАЦІЇ РОЗВИТКУ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ

Привертається увага до проблем та можливостей збереження зору в умовах розвитку нових технологій, до необхідності усвідомлення причин виникнення таких проблем з метою їх попередження. Обґрунтовуються групи заходів, покликаних забезпечити збереження зору в різних умовах середовища життєдіяльності людини.

Ключові слова: зір, збереження, трансформація життєдіяльності, індивідуальне та суспільне здоров'я, новітні технології.

Привлекается внимание к проблемам и возможностям сохранения зрения в условиях развития новых технологий, к необходимости осознания причин возникновения таких