

також релігійні потреби короля і через те отримав титул «капелан», а місце, де зберігався в поході цей плащ, стало називатися «каплицею» – місцем богослужіння. Так з'явився інститут капеланів [3].

Впродовж усього історичного періоду, коли український народ боровся за свою незалежність і створив національну армію, поряд з воїнами завжди стояли священики. Беручи до уваги ментальність українця, його релігійність – це було звичайним явищем.

В період козаччини, козаки боролись за волю і за християнську віру. У революційні, визвольні 1918-1920 роки в арміях ЗУНР, УГА, УНР – обов'язковою була капеланська служба. Військові капелани брали участь у всіх військових операціях і правили службу прямо на передових позиціях. Потужна капеланська служба була і в період Другої світової війни у стрілецькій дивізії «Галичина» на чолі зі священиком, доктором, митрополитом Василем Лабом. Тільки сучасна українська армія відмовилась від військових капеланів віддавши перевагу виховній службі на кшталт виховній службі армії Російської Федерації, чим завдає великої шкоди духовному відродженню Збройних Сил України [1, ст.15].

ЛІТЕРАТУРА

1. Зачепа А.М. Військове капелянство, як інституція духовної опіки над воїнами Збройних Сил України: Монографія. – Львів: Сполом, 2005.
2. Шанковський А. Українська армія в боротьбі за державність. – Мюнхен, 1958.
3. Крохмалюк Р. Заграва на Сході. – Торонто – Нью-Йорк, 1945.

КОРОЛЬ Т.В.

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Проведено аналіз літературних даних про організацію раціонального харчування різних вікових і професійних груп населення.

Проведен анализ литературных данных об организации рационального питания различных возрастных и профессиональных групп населения.

Analysis of the literature material about the rational feeding organization of different age and professional groups of population has been carried out.

За усю історію існування людини харчування було найбільш сильним та стійким фактором середовища, який здійснював постійний вплив на стан її здоров'я. Протягом останніх десятиліть зросла механізація і автоматизація багатьох виробничих процесів, зменшилася частка фізичної праці, наслідком чого стали гіпокінезія та зменшення витрат енергії. Таким чином, енергетична цінність спожитих продуктів харчування часто перевищує енерговитрати, тому, згідно статистичних даних, зросла кількість людей, що страждають ожирінням і пов'язаними з ним хронічними інфекційними захворюваннями. Отже, актуальність теми полягає у тому, що завдяки раціональній організації харчування можна попередити такі поширені захворювання як атеросклероз, гіпертонічну хворобу, ішемічну хворобу серця, подагру.

Метою нашої роботи є аналіз наукових теорій і концепцій раціонального харчування та узагальнення літературних відомостей про організацію раціонального харчування різних вікових і професійних груп населення та вплив порушення збалансованості продуктів у раціоні на стан здоров'я людини.

Принципи побудови раціонального харчування мають свої особливості при розумовій праці, інтенсивних нервово-емоційних навантаженнях та фізичній активності.

Вивчення фактичного харчування людей різних вікових груп дозволило фахівцям розробити рекомендації щодо добових норм споживання білків, жирів, вуглеводів і мінеральних речовин.

Харчування є необхідною і першою умовою життя. Тому не дивно, що всі універсальні природно-наукові концепції включали в себе, як важливу і необхідну частину, теорії харчування. Перша з них виникла в часи античності, друга – класична теорія збалансованого харчування повністю сформувалася в кінці 19 – першій половині 20ст.

Антична теорія харчування пов'язана з іменами Аристотеля і Галена і є частиною їх уявлення про життя. Згідно цієї теорії живлення всіх структур організму здійснюється за рахунок крові, яка безперервно утворюється в травній системі із харчових речовин в результаті складного процесу невідомої природи, у деякій мірі подібного до бродіння. У печінці здійснюється очищення цієї крові, після чого вона використовується для живлення всіх органів і тканин. На основі цих уявлень були побудовані багаточисленні лікувальні дієти, які повинні були забезпечити більш легше перетворення їжі і надходження в кров.

Класична теорія збалансованого харчування опиралася на балансний підхід до оцінки і режиму харчування, що зберігає своє значення і в даний час. В спрощеному вигляді цей підхід зводиться до того, що в організм повинні надходити речовини такого молекулярного складу, який компенсує їх втрати, обумовлені основним обміном, працею, а для молодого організму – також і ростом [6].

На основі теорій створені харчові раціони для багатьох вікових і професійних груп населення з урахуванням їх фізичних навантажень, кліматичних і інших умов життя.

Усе доросле працездатне населення можна поділити на 5 груп за інтенсивністю праці. Одна з найбільш масових груп населення України – це працівники, зайняті розумовою діяльністю. Характерною особливістю їх розумової діяльності є високе нервово-емоційне напруження, а також виражена гіпокінезія. До I групи за інтенсивності праці з мінімальними енергетичними витратами відносяться керівники підприємств і закладів, педагози, вихователі, діячі науки, літератури, секретарі, діловоди, оператори, диспетчери, а також медичні працівники, крім санітарок, медичних сестер і лікарів-хірургів.

У таблиці 1 наведено потреби в енергії і харчових речовинах при розумовій діяльності, а у таблицях 2 і 3 – рекомендований середньодобовий набір продуктів для людей розумової праці загалом і студентів зокрема.

Для цієї категорії людей оптимальне співвідношення між білками, жирами і вуглеводами становить 12:30:58% добової енергетичної цінності [6].

В особливу групу необхідно віднести студентів, які приїхали в Україну для навчання із різних країн. Це пов'язано перш за все з тим, що вони потрапляють в нові умови, до яких потрібно адаптуватися. Найбільші труднощі пов'язані із зміною клімату, відривом від родини і сім'ї, а також зі зміною характеру харчування (значні зміни набору продуктів, технології приготування). Спостереження показали, що до приїзду в Україну 8-32% студентів вживали в їжу виключно продукти рослинного походження, у 55% їжа була переважно рослинного походження, 80% щоденно вживали фрукти, овочі і цитрусові. Із зміною харчування у 49,6% студентів були пов'язані порушення зі сторони травної системи (біль, нудота, печія, закрепи).

Таблиця 1

Потреби людей розумової праці в енергії і харчових речовинах

Вікові групи, роки	Стать	Енергія МДж (ккал)	Білки, г		Жири, г	Вуглеводи, г
			всього	в тому числі тваринні		
18-29	Чоловіки	10,3(2450)	72	40	81	358
30-39	-II-	9,6(2300)	68	37	77	335
40-59	-II-	8,8(2100)	65	36	70	303
18-29	Жінки	8,4(2000)	61	34	67	289
30-39	-II-	8,0(1900)	59	33	63	274
40-59	-II-	7,5(1800)	58	32	60	257

Як видно з таблиць, обов'язковими є кисломолочні продукти. Їх використання науково обґрунтував та запропонував І.П.Мечніков, який вважав що людина передчасно старіє внаслідок потрапляння у кров шкідливих речовин, що утворюються у товстому кишечнику під впливом гнилісної мікрофлори. У той час були проведені кілька десятків операцій по роз'єднанню тонкого і товстого кишечника та виведення кінця тонкої кишки назовні, але вони не були успішними і не стали такими популярними як використання кисломолочних продуктів. Строго контрольованим має бути також використання солі і цукру. Наприклад, Смоляр В.І. (1991) та Розенблат В.В. (1989) у своїх працях наводять порівняльні дані, згідно яких однією з причин низької тривалості життя українців є їх традиції у споживанні їжі, натомість в Абхазії і Азербайджані, де домінує молочно-рослинна їжа з низьким вмістом солі та цукру, 100 людей на 100 тисяч населення доживають до 100 років, тобто 1 людина з 15 [4, 6].

Таблиця 2

Середньодобовий набір продуктів для людей розумової праці

Продукти	Маса, г	Продукти	Маса, г
Хліб	167	Яйця,шт	1
Крупи. бобові	35	Масло,вершкове	20
Макаронні вироби	10	Олія	15
М'ясо, м'ясні продукти	200	Цукор	70
Риба	40	Картопля	385
Молокопродукти	500	Овочі	300
Сметана	15	Фрукти	200
Сир	20		

У виникненні ожиріння у дітей і дорослих окрім нейроендокринних порушень відіграють роль харчування та зменшені енерговитрати.

За даними Матвеева і співавторів (1993) кількісна і якісна сторони харчування порушуються вже у 35% дітей грудного віку. Після першого року життя цей показник зростає. Таким чином, у дошкільному віці правильний режим харчування у 50% дітей, у шкільному – у 31%, у підлітковому – у 19,6% дітей України. 80% дорослих страждають від ожиріння з дитинства. В шкільному віці частота ожиріння змінюється, з віком зростає, тому підйом її у дорослих можна пояснити рецидивами ожиріння та несприятливими умовами навколишнього середовища [3].

Ожиріння у дітей і підлітків частіше зустрічається у містах, ніж у селах.

Порушення обміну речовин на усіх рівнях у дітей і дорослих, гіпокінезія можуть викликати патологічні зміни у різних органах.

При цьому можлива жирова інфільтрація судинних стінок, міжм'язової інтерстиціальної тканини серця і у ділянці грудної клітки, наслідком чого є дистрофічні зміни у міокарді, атеросклеротичні зміни у судинах, гіпертонія [5]. Наприклад, у людей, що загинули у віці 10-19 років, при розтині ознаки атеросклерозу у червоному відділі аорти були виявлені у 8% випадків, а в передній нисхідній гілці лівої вінцевої артерії – у 24% [3].

Таблиця 3

Середньодобовий набір продуктів для студентів

Продукти	К-ть, г	Продукти	К-ть, г
Хліб		Жири тваринні	35
житній	250	Олія	22
пшеничний	150	М'ясо	240
Сухарі	5	Риба	64
Мука пшенична	20	Яйце, шт.	1
Макаронні вироби	15	Молоко,	
Крупи, бобові	60	кисломолочні	
Цукор, кондитерські вироби		продукти	400
Картопля	95	Сметана	20
Овочі	320	Сир	15
Фрукти свіжі, соки	340	Чай	2
	50	Сухофрукти	16

Внаслідок ожиріння знижується екскурсія грудної клітки, дихальний коефіцієнт, порушується функціонування печінки, розвивається жовчнокам'яна хвороба, порушується інкреторна функція підшлункової залози, виникає резистентність до інсуліну з наступним розвитком цукрового діабету [2].

Таблиця 4

Переваги та недоліки строгого вегетаріанства

Переваги	Недоліки
<p>Надходження в організм клітковини, каротину, вітаміну С</p> <p>поліненасичених жирних кислот, калію, вітаміну В₁</p> <p>Харчові волокна, сапоніни сприяють виведенню з організму холестерину</p> <p>Рослинні продукти за східною методикою відносять до заспокійливої їжі, наприклад, у пшениці виявлені пептиди, які заспокоюють і мають снодійний вплив, а екстрактивні речовини м'яса збуджують, знімають втому</p> <p>У вегетаріанців рідше зустрічаються ураження серцево-судинної системи, менша частота гіпертонічної хвороби</p> <p>Вживання кухонної солі в малих кількостях, заборона алкоголю і тютюнопаління</p> <p>Стимулювання перистальтики кишечника</p> <p>Доцільне при подагрі (відкладання у суглобах, хрящах, сухожиллях уратів). Одним із джерел цих речовин є пуринові основи, які містяться у м'ясі, печінці, нирках, бульйоні</p> <p>Наявність фітонцидів, що мають антибактеріальний ефект</p> <p>Споживання овочів і фруктів переважно без кулінарної обробки</p> <p>Стимулювання секреції травних соків, виділення жовчі</p>	<p>Нестача повноцінних білків, вітаміну В₁₂, кальцію, вітаміну Д, що в дитинстві та юності сповільнює процеси росту та розвитку</p> <p>Недоцільне при вагітності</p> <p>Рациони з енергетичною цінністю 1000ккал</p> <p>Споживання сирих або недоварених круп викликає хронічний гастрит</p> <p>Недостатнє надходження холестерину веде до зменшення синтезу жовчних кислот, статевих гормонів. У підлітковому віці – запізниле статеве дозрівання</p> <p>Недоцільне для людей, задіяних у силових видах спорту та при значних фізичних навантаженнях</p> <p>Деформація кісток, карієс, анемія</p> <p>Відсутність молока і молочних продуктів. Молочнокислі бактерії затримують розвиток шкідливих мікроорганізмів і сприяють довголіттю</p>

Багато людей обирають роздільне харчування, а саме: шкідливо поєднувати білоквмісні продукти з жирами чи вуглеводвмісними і фрукти та ягоди з сиром, молоком, це негативно впливає на секрецію шлункового та панкреатичного соків.

Щодо відомого усім вегетаріанства, то воно буває строгим, лактовегетаріанством (з додаванням молока), оволактовегетаріанством (з додаванням молока і яєць). Як свідчать дані таблиці 4 переваги

виправдані, без сумніву, очевидні. Але усе ж лікарі радять дієти з вегетаріанською спрямованістю при ревматоїдній лихоманці, подагрі і категорично забороняють в період росту, вагітності і лактації. Лише рослинна їжа не забезпечує організм усіма есенціальними речовинами і потрібною кількістю калорій, а вегетаріанські дієти з великою кількістю зернових є корисними [1].

Отже, узагальнюючи великий фактичний матеріал можна рекомендувати:

- не споживати надмірну кількість їжі;

- включати у харчовий раціон і рослинні і тваринні продукти з врахуванням особливостей

статі;

- обмежити споживання цукру, тваринних жирів, солі;

- на вагу 1000 ккал людина треба з'їдати 340 г фруктів і овочів;

- рідше використовувати теплову обробку їжі, уникати обсмажування.

Також чинні, базисні харчові принципи є однією з головних складових частин здорового способу життя людини. Виступають основою здорового періоду життєдіяльності людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гурин М.М., Коваленко В.А. Вегетаріанство сьогодні. – М.: Знання, 1990 – 64с.
2. Мельник В.Дж. Клінічний біохімізм. – М.-СПб.: "Изд-во БИНОМ – "Невский Диалект", 2002. – 296 с.
3. Мельник В.Дж., Петров С.П. Окислення у дітей і підлітків. – К.: Здоров'я, 1982 – 160с.
4. Равенхолт В.В. Основы жизни (физиология человека). – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 224 с.
5. Смирнов С.И. Профилактика, диагностика и лечение артериальной гипертензии // Доктор. – 2002. №1. – С.10-17.
6. Смирнов С.И. Профилактика гипертонии. – К.: Наукова думка, 1991. – 368с.

Л.І. КОТИК

ДІЯЧІСТЬ ПОНЯТТЯ «МІСТО» В КОНТЕКСТІ ОБСЬОДЖУВАННЯ СУСПІЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

У даній роботі розглянуто актуальні питання різних учених на дефініцію поняття "місто". Акцентовано увагу на актуальності і важкості проблеми концепційних підходів до розуміння поняття "місто".

У даній роботі розглянуто актуальні питання різних учених на дефініцію поняття "місто". Акцентовано увагу на актуальності і важкості проблеми концепційних підходів до розуміння поняття "місто".

The article defines scientific on the determination the conception "city" opened and analysed in the article. Attention is focused on the introduction of modern conception "city" in the science sphere.

Актуальність нашої роботи зумовлена специфічними соціально-економіко-культурними утвореннями під назвою міста. Специфіка формування мікрорегіону даних утворень, їхній спосіб життя, а також переважаючі сфери господарської діяльності не формують суспільного здоров'я та закладення майбутнього генофонду міста. Виходячи з цього, актуальними стають дослідження пов'язані з теоретичним вивченням функціонування міських утворень на початку XXI століття.

На сьогодні, в науці не сформувалося єдиного підходу до дефініції поняття міста та критерію адміністративної одиниці міста. Так, згідно „Великого тлумачного словника сучасної української мови“, місто – це великий населений пункт; адміністративний, промисловий, торговий і культурний центр [1, с. 532].

Проф. Топішкі О.Г. вважає, що містами називаються населені поселення, які виконують своєрідні функції (переважно несільськогосподарські) і мають певну людність [6, с. 296].

Проф. Салій І.М. твердить в монографії „Українські міста: питання власності та муніципального управління“, що місто – це населений пункт, значний за розмірами, чисельністю і густотою населення, зайнятого переважно в неаграрних сферах діяльності. Автор також додає, що місто відзначається високою щільністю виробництва і підвищеною компактністю переважно багатоповерхової забудови, а його населення веде своєрідний (міський) спосіб життя [3, с. 12].

В західному науковому світі для означення поняття міста найчастіше використовують слова „citta“, „civitas“, які походять від латинського слова „civitas“. Їх етимологія охоплює дві основні концепції: 1) матеріальне, археологічне, топографічне і містобудівне поняття – місто як місце збору людей; 2) за визначенням Італійської енциклопедії Треккалі, „історичне і юридичне явище, яке забезпечує характерне, фундаментальне ядро (фокус) життя в суспільстві“.