

Раціональне харчування включає і поняття його режиму. *Правильний режим харчування передбачає приймання їжі у певний час, дотримання однакової кількості прийомів їжі, інтервалів між ними, раціональний розподіл їжі за масою, об'ємом, енергоцінністю, хімічним складом і набором продуктів впродовж дня.* Режим харчування залежить від розпорядку дня, характеру роботи, кліматичних умов тощо.

Велике значення має регулярність приймання їжі, оскільки при цьому процес шлункової секреції стає ритмічним, що сприяє більш активному виділенню багатого ферментами шлункового соку. При нерегулярному харчуванні шлунок не підготовлений до прийняття їжі, вона погано засвоюється, робота секреторних залоз порушується, що може призвести до різних захворювань органів травлення.

Інтервали між вживанням їжі повинні становити 4-5 год. Цим досягається рівномірне навантаження на травну систему. Великі проміжки часу між прийняттям їжі сприяють тому, що людина за один-два рази з'їдає значну кількість їжі, переобтяжуючи цим шлунок. Їжа погано перетравлюється, затримується в шлунку, порушується ритмічна діяльність кишок, виникають запори. При такому харчуванні посилюється відкладання жиру в організмі, створюються умови для розвитку захворювань печінки, атеросклерозу та ожиріння. При дуже коротких інтервалах між прийомами їжі вона не встигає повністю перетравитись і всмоктатись. Це також може призвести до розладу секреторної та моторної діяльності травного каналу.

Здоровій людині потрібно харчуватися чотири рази на день. При цьому добову енергоцінність раціону слід розділити так: сніданок – 25%, обід – 35%, підвечірок (або другий

сніданок) – 15%, вечеря – 25%. Слід так правильно розподілити харчовий раціон за об'ємом та якісним складом, додержуватись черговості страв під час приймання їжі.

Для підтримання апетиту та нормальної діяльності органів травлення важливо забезпечувати різноманітність продуктів і страв у раціоні.

Раціональний режим харчування передбачає також вимоги до тривалості приймання їжі. Їсти потрібно не поспішаючи, добре пережовувати їжу, при цьому вона буде лігше перетравлюватись в шлунку. Під час їжі рекомендуються читати, дивитись телепередачі, обговорювати важливі питання.

Температура перших страв та гарячих напоїв має становити 60°C, других страв – 55°C, холодних закусок – 10-14°C. Їжа, температура якої перевищує 60°C, може викликати опіки стравоходу і шлунка. Дуже холодні напої приємні на смак, але погано тамують спрагу та порушують нормальну роботу травного каналу.

Література

1. Азбука харчування. Раціональне харчування / За ред. Г.І.Столмаков, І.О.Мартинюка. – Львів: Світ. – 1991. – 198с.
2. Азбука харчування. Харчування дітей / За ред. С.К.Ткаченко, І.О.Мартинюка. – Львів: Світ. – 1995. – 198с.
3. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії. – К., МОЗ України. – 1999. – 19с.
4. Питание в профилактической медицине. Под ред. Г.Х.Битона и Д.Ж.М.Бенгоя. – Женева: ВООЗ. – 1978. – 594с.
5. Смоляр В.И. Рациональное питание. – Киев: Наукова думка. – 1991. – 365с.

М.В. Мельник

студентка

Львівський державний інститут фізичної культури

ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДНИХ ПАРКІВ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ

На порозі третього тисячоліття особливо гострою стає проблема людини та її здоров'я. Гуманізація освіти вимагає якісно нового підходу до потреб людини, формування стійкої мотивації позитивної соціальної поведінки.

Ситуація екологічної, економічної та демографічної кризи робить невідкладним ви-

рішення проблеми державної ваги – навчання свідомого ставлення кожного до збереження та зміцнення здоров'я, валеологічної освіти.

Фізична культура як складова загальної культури суспільства спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, моральних та інтелектуальних здібностей ст-

з метою гармонійного формування ландшафту.

Природа і людина – одне ціле. Зневажливе ставлення людини до природи – неповага до самого себе. В містах, де бачать природу у своїй красі є парки та сквери: можна відпочити, подихати свіжим повітрям, помилуватися красою природи; вони служать місцем для оздоровлення населення. Приємний момент так і проситься доторкнутися до неї.

Що це дасть, все більше і більше парки заповнюються самими мешканцями та громадським транспортом. На даний час фахівці вимірюють рівень забруднення того чи іншого виду за допомогою епіфітних мохоподібних. Індикаційна роль їх дослідження недооцінюється, що може вплинути на здоров'я кожного з нас.

Існує багато методів дослідження мохоподібних. Деякі з них використані нами:

- метод пасивного моніторингу – вивчення видового складу, частоти трапляння, проективного покриття у природних умовах;
- метод визначення за допомогою світлового мікроскопу МБН-1 в лабораторії інституту екології Карпат НАНУ;
- визначення частоти трапляння мохоподібних в епіфітних обростаннях визначене за модифікованим методом К. Фаункієра;
- визначення індексу чистоти повітря;

Важлими дослідженнями було охоплено парки ім. І.Франка та Личаківський.

На підставі аналізу частоти трапляння, проективного покриття та кількості місць трапляння епіфітних мохоподібних, використовуючи індекс чистоти повітря виділені чотири зони забруднення повітря у м. Львові й його околицях: сильно забруднена, середньо забруднена, слабо забруднена і незабруднена.

Порівнявши дані наших досліджень можна віднести парк ім. І.Франка до III середньо забрудненої зони.

Візуальна оцінка стану дернинок теж підтверджує висновок: у Личаківському парку забарвлення стебла і листочків зеленіше, у той час, як у аналогічних видів у парку ім.

І.Франка спостерігається побуріння і навіть часткове відмирання листків. Видова різноманітність вища у Личаківському парку (12 видів порівняно із 8). Для обох парків характерні однаковий набір токсикотолерантних видів (Пілейзія Поліантна – *Pylaisia Poliantna*, Лескея багатоплідна – *Leskea polycarpa*, Платигірій повзучий – *Platygyrium repens*, Амблістегій серповидний – *Amblystegium serpens*).

Відповідно для цих видів характерні в обох парках високі показники частоти трапляння і проективного покриття.

У Личаківському парку з'являються нові види: Ортотрих спеціальний – *Orthotricum speciosum*; Платигірій криволистий – *Platygyrium repens*; Амблістегій відмінний – *Amblystegium varium*; Брахітецій шавлевидний – *Brachythecium velutinum*, які є більш чутливими до забруднення повітря і можуть зростати лише в сприятливих умовах, що так важливо для нас.

Відповідно для занять спортом, оздоровчими видами спорту, фізичною культурою умови на стадіоні СКІФ, який прилягає до Личаківського парку, є достатньо сприятливими, чого не можна сказати про парк ім. І.Франка.

М.М.Амосов запропонував концепцію кількості здоров'я. За здатністю організму мобілізувати свої резерви можна судити про рівень здоров'я індивідуума, про стійкість організму до широкого спектру впливу навколишнього середовища. Для контролю і оцінки стану природного середовища, для визначення допустимих екологічних навантажень і нормування цього впливу необхідна розробка моніторингу.

Основними елементами моніторингу є: аналіз та контроль за факторами впливу і станом навколишнього середовища; математичний, комп'ютерний прогноз; кількісна оцінка фактичного та прогнозованого стану.

Підводячи підсумок сказаному вище можна зазначити, що регулювання шкідливих впливів сучасного міста на здоров'я населення є проблемою і вимагає науково-розроблених засобів профілактики.