



Фото Н.В. Космолінської

ЛІТЕРАТУРА:

1. Олена Степанів. Сучасний Львів. – Львів, 1943. – С. 104.

**Ю.М. ПАНИШКО, В.І. КОВЦУН,
Р.С. КОЗІЙ, В.В. ТАРАСОВ**
ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ, МАСА ТІЛА ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Стаття присвячена проблемі раціонального харчування, його внеску в загальне здоров'я та довголіття.

Ключові слова: харчування, здоров'я, довголіття.

Статья посвящена проблеме рационального питания, его вклада в общее здоровье и долголетие.

Ключевые слова: питание, здоровье, долголетие

The article deals with nutrition and its contribution to overall health and longevity.

Key words: nutrition, health and longevity

За даними ВООЗ за останні півстоліття тривалість життя в світі зросла майже на 20 років і цей показник досяг відмітки 66 років. За прогнозами ВООЗ до 2020 року людей старше 65 років на Землі буде понад 1 млрд. Тому науковці багатьох країн світу присвячують свої дослідження вивченню причини постаріння організму та засобам боротьби зі старістю.

Спосіб життя – це форми людської життєдіяльності, типові для історично конкретних соціальних стосунків, залежні від умов життя. Він включає рівень життя, його якість, стиль, режим, можливі шкідливі звички. Частка впливу способу життя на стан здоров'я за даними багатьох авторів коливається в межах 45-53%.

Російськими вченими (В. Маслов) було встановлено, що життя людини умовно поділяється на три періоди, кожен зі своєю кривою часу: від народження до 3-5 років, від 5 до 55 років, від 55-60 років і далі. Таким чином, людина двічі довільно переходить з однієї траєкторії найкоротшого часу життя на іншу. При деяких умовах можливий такий перехід за власним бажанням. Якщо звернути увагу на ділянку віку людини від 20 до 40 років, то **це**

майже пряма лінія (!). Якщо гіпотетично продовжити “лінію життя” далі, то виявляється, що тривалість життя може складати біля 500 років. Ця величина характеризує запас біоресурсу, яку заклав Творець в людину. Але звертає на себе увагу відмітка 40 років, з якої починається різке “заломлення” кривої. Це “заломлення” якраз і є інтегральним результатом нашого безвідповідального відношення до свого здоров'я в молодості, в зрілому віці, є результатом нашої бездуховності, відбиває екологічний, політичний стан в державі, в світі. Висновок групи дослідників В. Маслова такий: інтенсивне вимирання людей в старшому віці не спричинено біологічними факторами. Справа в тому, що людина на підході до віку 55-60 років втрачає домінуючу життєву межу; тобто життя без усвідомлення вищого призначення, без любові – втрачає свою привабливість, стає спустошеним і людина переходить на “вкорочену” траєкторію життя. Ось і з'являються в людському тілі різні хвороби.

Цікавим є дослідження міжнародної групи вчених під керівництвом В. Скулачева, яка висунула версію, що постаріння – це програма самовбивства, яка запускається в роботу саме тоді, коли починаються перебої в роботі функціональних систем організму. Потенціал людського організму В. Скулачев оцінює в 800 років життя. Подібної точки зору на тривалість життя притримується британський генетик Обрі де Грей, який стверджує, що людина може жити до 1000 років. Більш скромні цифри наводить вчений з Санкт-Петербургу проф. В. Волков. Назва його монографії “Медицина бессмертия и 280 лет земной жизни” (2002) говорить сама за себе.

Шотландський вчений Джон Спикман заявляє, що шлях до тривалої молодості лежить в сфері процесів метаболізму. Експерименти на тваринах показали, що особи зі швидким обміном речовин жили на 30% довше, ніж тварини з повільними метаболізмом. Біолог з Массачусетського технологічного інституту Леонарт Гуарепт виявив ген, який активізується при недостатньому харчуванні і підвищує активність обміну речовин.

Проф. Ендрю Прентіс із Лондонської Школи гігієни та Тропічної медицини та лікар Сьюзен Джебб провели дослідження, які показали, що щільність енергії (кількість калорій, які різні харчові продукти містять за вагою) – критичний фактор в регуляції раціону харчування. Дві групи добровольців харчувалися однаковими дієтами. Одна група добровольців, що харчувалася продуктами, більш насиченими калоріями, споживала більше їжі, ніж група, що з'їдала звичайні продукти. Виявилось, що для здоров'я важливо їсти об'ємну їжу, а не малу, висококалорійну, оскільки відчуття ситості у людини настає незалежно від того, скільки калорій з їжею вона споживає. Вчені вважають, що це відбувається тому, що людський організм не пристосований до регулювання швидкого споживання їжі, що сприяє розвитку ожиріння людини.

Група американських дослідників вивчала зв'язок між фізичною підготовленістю і смертністю людини. Виявилось, що коефіцієнт загальної смертності у фізично не підготовлених складав 64,0 на 10000 людино-років, знижуючись до 18,6 у фізично підготовлених; у жінок ці показники відповідно склали 39,5 та 8,5. Низька фізична підготовленість – це найважливіший фактор ризику. Покращення фізичної підготовленості пов'язане зі зниженням ризику смерті на 60%.

Виявлено, що у людей з негативними факторами способу життя ризик смертності в 2 рази більший, ніж у тих, хто веде здоровий спосіб життя.

Життя довгожителів завжди викликало великий інтерес оточуючих вчених, лікарів. Особлива увага приділялась харчуванню довгожителів. І це зрозуміло. Про безсумнівну роль дієтичних факторів у збереженні здоров'я та тривалого життя відомо давно.

Спостереженнями вчених було встановлено, що тривалість життя людей з надлишковою масою є меншою, ніж у людей з нормальною масою тіла. Дослідженнями фізіологів було встановлено, що процес харчування залежить від діяльності харчового центру, розташованому в гіпоталамусі. В експериментах на піддослідних тваринах було показано, що двохстороннє руйнування вентромедіального ядра гіпоталамуса призводить до великої огрядності тварин внаслідок неконтрольованого споживання їжі, в той час як

руйнування латеральних ділянок цього ядра може викликати відмову від їжі з наступною голодною смертю.

Важливо те, що в ожирівших щурів часто виникають патологічні процеси в організмі (діабет, пошкодження судин, серця), що призводить в подальшому до загибелі тварин.

За даними австралійського геронтолога А.Еверіта тривалість життя ожирілих щурів складає в середньому 323 доби, тобто в 2,5 рази менше тривалості життя нормальних тварин. Все це само по собі побічно свідчить про необхідність обмежень в харчуванні людей.

На початку цивілізації на здоров'я людини працювало все: чисте повітря, чиста вода, не хімізований ґрунт, безпечне середовище існування, не забруднена антиприродною хімією рослинна та тваринна їжа, повсякденна фізична праця на свіжому повітрі, природні засоби відновлення здоров'я. Людина вірила в Бога, захищала природу, була далека від фармакологічних препаратів (ліків).

Природна схема харчування єдина, вона перевірена на всіх цивілізаціях. Людина “цивілізації” – майстер руйнувати екологію, природу, власне тіло. Хвора людина звертається в лікарню, за допомогою до лікарів – як правильно харчуватися. Але лікарі недалеко “пішли” від хворих у харчуванні. Ось висловлювання доктора Уоллока, двічі Нобелівського лауреата (США): “Середня тривалість життя американця сьогодні 75,5 років, а тривалість життя магістра або лікаря – 58 років. Якщо ви хочете відвоювати у життя 20 статистичних років, не вступайте в медичну школу... Кому ж повірити – тим, хто живе 120 років, або тим, хто доживає до 58? Вибір за вами”. Не важко зрозуміти, чому дотримання принципів природного харчування є обов'язковим. Якщо функцію організму визначила Природа, то і в харчуванні людина повинна орієнтуватися на Природу. Чим ближче людина до Природи, тим краще її харчування.

Вчені вважають, що першоосновою їжі є білки. Найціннішими носіями білків є рослини, які синтезують енергію Сонця та Землі. Тваринні білки називають вторинними, оскільки вони утворюються за рахунок рослинної їжі, яка попала в організм тварин.

Єдиної думки відносно корисності рослинних та тваринних білків в наукових колах немає. Одні вчені вважають тваринні білки незамінними в харчуванні, інші – необов'язковими.

Піфагор ще в 5 ст. до н.е. закликав не вживати тваринної їжі.

Деякі дослідники виступають за обов'язкове споживання м'ясних продуктів, інші – за їх обмеження, невелика група – за заборону споживання м'яса. В ЗМІ поширюється інформація на користь м'яса: м'ясо – цінний білок, якого в тваринних продуктах більше, ніж в рослинних. Разом з тим є інформація проти м'яса: воно важко перетравлюється в шлунково-кишкового тракту (ШКТ), особливо у хворих та людей похилого віку, містить багато жиру. Робиться спроба проінформувати суспільство, що м'ясо тварин може стати причиною небезпечних захворювань. Дон Холей, редактор американського журналу “Життя та здоров'я” наголошує: “З понад 200 інфекційних хвороб тварин половина небезпечна для людини і легко передається” [2]. Надлишкове споживання тваринних продуктів веде до перенапруження органів, ШКТ, які не в стані вивести шлаки з організму і “скеровують” їх на стінки кровоносних судин та суглобів.

М'ясо – носій різних канцерогенів та хімічних речовин. В аграрному господарстві без гормонального підсилення відгодовування не відбувається. З м'ясом гормони попадають в організм людини. Ю. Батулін наводить інформацію лікаря Л. Броуера: “На завод Банзенхайден щорічно поступає 720 тисяч трупів собак, які перероблюються на борошно разом з трупами інших тварин і відходами боєн... Борошно, з якого виготовляється корм для курей та свиней, залишається зараженим хімічними субстанціями, медикаментами ветеринарного призначення і великою кількістю хвороботворних збудників. І все це поступає на наш стіл з м'ясом свиней та курей”.

Глобальні попередження Вищого розуму для людства поступали весь час. Ось ті фактори, що загрожують людству:

1. Забруднення навколосезонного простору;

2. Виснаження хімікатами родючого шару землі;
3. Демінералізація рослинного світу;
4. Скорочення та непридатність питної води.

Дія всіх цих факторів протягом останнього століття не могла не привести до хвороби рослинного та тваринного світу.

Тепер з'явився 5-ий фактор: м'ясна небезпека. Але проблема "хворого" м'яса на офіційному рівні не обговорюється.

Якщо людина не в стані відмовитися від споживання м'яса, то вона, принаймні, повинна відмовитися від частого споживання жирного м'яса, м'ясопродуктів, копченини, вживати лише м'ясо птиці з особистого господарства, практикувати безм'ясні дні (понеділок, середа, п'ятниця) дотримуватися постів, вживати м'ясо окремо від вуглеводневої їжі, замінити тваринні білки рослинними білками.

Що ж стосується такого поширеного продукту як молоко, то його вживання викликає багате дискусій. Основними білками в молоці є казеїн, альбумін, глобулін. Крім білка в молоці є жири, вуглеводи, вітаміни А, В₁, В₂, В₃ і С, мінерали: кальцій, калій, залізо. Незважаючи на таке "представництво", молоко корисно не всім. Молоко самою Природою призначено організму, ще розвивається. Із завершенням формування кісткової системи в молодому організмі припиняється виробництво ферменту, що розщеплює казеїн. У дорослих людей надлишок казеїну ізолює їжу від дії шлункового соку. Тривале (роками) споживання молока може привести до зашлакованості організму, накопичення слизу в ШКТ, в дихальних шляхах, утворення кристалів лактози та казеїну у підшлунковій залозі, жовчних протоках, порушення функції нирок. Частину молока перетворюють у порошок, який є зручним для зберігання. Потім його розбавляють водою, яка в більшості випадків не відповідає вимогам СанПіНу.

Частину молока розвозять в цистернах. Щоби молоко в них не псувалося, туди додають хімічні консерванти. Термічна обробка молока до 80-96 градусів за Цельсієм викликає його пастеризацію. Після цього від справжнього молока мало що залишається.

Козяче молоко є ціннішим продуктом. Його не треба кип'ятити. При температурі понад 47 градусів за Цельсієм втрачаються цінні харчові якості молока.

Знежирений сир – дуже корисний білковий продукт; сироватка містить лактоальбумін, який багатий цистеїном та метіоніном, що необхідні для антиоксидантних систем організму.

І все ж таки, які поради шанувальникам молока?

1. Бажано пити молоко від домашньої корови.
2. Молоко не є сумісним із жодним продуктом харчування.
3. Після вживання молока не приймати їжу 2-3 години.
4. Після прийому їжі не пити молока (воно блокує виділення шлункового соку).
5. Для лікування використовувати знежирене молоко.
6. Не готувати каші на молоці.
7. Молоко в пакетах перед вживанням обов'язково кип'ятити.

Краще використовувати молочнокислі продукти. Крім білкових продуктів організм людини використовує вуглеводи. Процеси розщеплення вуглеводів відбуваються в лужному середовищі. Вуглеводи – основний постачальник енергії до головного мозку та м'язів.

Надлишки таких вуглеводів, як крохмаль, вироби з пшеничного борошна є небезпечними для здоров'я, оскільки вони блокують в крові функціонування вітамінів та мінеральних речовин, що приводить до накопичення шлаків.

Людство протягом тисячоліть не користувалося цукром. Цукор із цукрової тростини з'явився бл.2500 років в Індії. Спочатку рафінованому цукрові зраділи. Тепер його починають лякатися. Солодке життя через деякий час для багатьох обернулося прогресуванням атеросклерозу, гіпертонічної хвороби, ішемічної хвороби серця. Остання хвороба прогресує, перетворюючи "золоту осінь" життя в інвалідність, суттєво скорочуючи вік людей.

Цукор, солодоші для багатьох людей перетворилися в „легальний наркотик”, від якого людина не може відмовитися.

Рекомендації щодо вуглеводів досить жорсткі:

1. Відмовитися від цукру особам з серцево-судинними захворюваннями, хворобами обміну речовин, людям похилого віку, обмежити споживання цукру особами, що народилися під знаком Близнюків, Раку, Терезів, Риб.

2. Скоротити вживання рафінованого цукру до мінімуму.

3. Замість рафінованого цукру краще споживати натуральний мед, фрукти солодких сортів, напівкислі фрукти (яблука, вишні, персики, абрикоси, смородину, полуницю); овочі (моркву, буряк, картоплю).

Третім компонентом їжі є жири. Вони забезпечують формування клітин нервових провідників сприяють засвоєнню організмом вітамінів А, Е, D, К, забезпечують організм енергією. Жири присутні як в рослинних, так і в тваринних продуктах харчування. Рослинні жири за природною цінністю краще тваринних, бо вони містять багато поліненасичених жирних кислот. Головна небезпека жирів – це надлишок холестерину. В.В. Фролькіс наводить цікаві цифри з досліджень американського вченого В Кііса про питому вагу жиру в загальній калорійності їжі: в Японії – 8% калорійності раціону; в Індії – 13%, в Бразилії – 18%, в Іспанії – 22%, у Франції – 30%, в Англії – 35%, у Швеції - 38%, у США - 41%. Ці показники чітко корелюють з рівнем холестерину в крові, ступенем розповсюдження атеросклерозу серед населення цих країн. Вміст холестерину в продуктах харчування наводиться у таблиці 1.

Таблиця 1.

Вміст холестерину (в мг) у 100г продукту (за Ю.Батуліним, 2007р.)

Продукт	Холестерин	Продукт	Холестерин
1. Яечний порошок	2050	21. Сметана	130
2. Мізки	2000	22. Гуси	110
3. Кріль(консерви)	1250	23. Жир з яловичини	110
4. Сир плавлений	1130	24. Телятина	110
5. Сир російський	1040	25. Минтай	110
6. Яйце	570	26. Жир свинячий	100
7. Сир голландський	510	27. Майонез	100
8. Севрюга	310	28. Вершки	80
9. Нирки	300	29. Кури	80
10. Скумбрія	280	30. Яловичина	80
11. Сир литовський	280	31. Сервелат	70
12. Короп	270	32. Баранина	70
13. Печінка	270	33. Сир жирний	60
14. Камбала	240	34. Качка	50
15. Індичка	210	35. Морозиво	50
16. Оселедець	200	36. Кролик	40
17. Масло вершкове	180	37. Сосиски	40
18. Язик	150	38. Молоко козяче	30
19. Серце	140	39. Кефір	30
20. Хек	140	40. Молоко коров'яче	10

Особливо небезпечний для здоров'я є м'ясний бульйон, який містить велику кількість жирів. Жири небезпечні при смаженні. Вони окислюються і утворюють канцерогенні речовини. Найнебезпечнішими продуктами для здоров'я є свинячі відбивні, смажене м'ясо, бульйони із жирних сортів м'яса та риби, внутрішній тваринний жир, холодець, м'ясні підливи, креми, збиті вершки, смажена картопля, чіпси.

Ожиріння – це процес накопичення жирової тканини в організмі. Ожиріння буває спадкове та набуте. Причини набутого ожиріння наступні: неправильне харчування, переїдання, низька рухова активність, вживання алкоголю, психічні розлади, порушення обміну речовин, гормональне лікування.

За даними ВООЗ в Європі бл.35% людей хворіють ожирінням, а на думку директора НДІ харчування РАМН В.Тутельяна, в Росії 60% жінок і 50% чоловіків більше 30 річного віку хворіють ожирінням. Існує багато рекомендацій, методик, діет для схуднення. Але люди вперто продовжують набирати масу тіла, хворіти і передчасно вмирати.

Раціональна дієта – ефективний і безпечний метод профілактики багатьох захворювань.

Застосування спалювачів жиру має тимчасовий ефект. Худнути потрібно поволі. Швидко зменшувати кількість жиру в організмі небезпечно. Спочатку потрібно змінити систему харчування. Далі застосовуються розвантажувальні дні, лікувальне голодування, дієти, посилюється рухова активність поміркованої потужності. Дослідженнями вчених багатьох країн вдалося доказати, що обмеження калорійності їжі на 20-60% викликає продовження тривалості життя.

Недостатньо калорійна дієта відтерміновує появу різних хвороб, але не рятує від хвороб, які вже існують.

Таблиця 2.

Що їдять мешканці деяких країн (в грамах на людину в день)
(за матеріалами журналу "Профіль", №39, 2009р.)

№ п/п	Назва продукту	Країна				
		США	Франція	Україна	Китай	Японія
1	Яблука	54	34	21	29	43
2	Банани	30	7	4	12	17
3	Лимони	17	4	-	-	-
4	Апельсини	107	106	9	23	35
5	Виноград	22	10	6	-	-
6	Інші фрукти	74	83	41	61	38
7	Квасоля, бобові	0	3	10	-	5
8	Сир	41	67	6	1	7
9	Морепродукти	24	30	1	27	54
10	Риба	35	54	41	42	118
11	Яйця	40	42	32	48	53
12	Арахіс	8	4	1	13	3
13	Мед	2	-	3	-	-
14	Кукурудза	36	35	25	40	32
15	М'ясо	336	264	86	155	117
16	Молочні продукти	398	264	395	34	139
17	Горіхи	9	11	4	3	5
18	Картопля	172	181	377	92	63
19	Рис	25	14	7	224	158
20	Солодка картопля	5	-	-	106	18
21	Помідори	100	68	65	49	23
22	Інші овочі	213	299	208	622	241
23	Пшениця	232	269	347	183	119

Таким чином, населення України харчується нераціонально. Зменшено споживання овочів, фруктів в порівнянні з іншими країнами, наявний дефіцит споживання сиру, риби, морепродуктів, м'ясних продуктів. Натомість є високий рівень споживання молочних

продуктів (що є їжею дітей та осіб молодого віку), картоплі (яка є основною їжею представників червоної раси) та пшениці (яка містить деякі шкідливі для організму білки).

За даними ВООЗ, використовуючи для їжі звичайні продукти, середньостатистичний споживач з'їдає до 3 кг хімічних речовин в рік, а саме: фарбників, емульгаторів, ущільнювачів, консервантів, розрихлювачів, загусників, підсилювачів смаку, запаху і т.п. Кількість та якість використаних вітчизняними виробниками інгредієнтів вразила досвідчених дослідників.

Відповідно до результатів аналізу українських продуктів, факти фальсифікацій інгредієнтів були зафіксовані майже в 50% всіх взірців, взятих на аналіз.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков В.В. Здоровый образ жизни (бой со смертью) // Медицина бессмертия и 280 лет земной жизни. – СПб: Валери СПД, 2002. – С. 162-282.

2. Король Т.В. Фізіологічні основи раціонального харчування // Здоровий спосіб життя: Зб.наук. ст. – Л.: “ПП Бодлак”, 2006. – Вип. 12. – С. 22-25.

3. Панишко Ю.М., Ковцун В.І., Козій Р.С., Тарасов В.В. Здоров'я людини і особливості харчування (огляд літератури) // Здоровий спосіб життя: зб.наук. ст./ Ред. – доц Ю.М. Панишко. – Л., 2008. – Вип. 33. – С. 37-46.

4. Панишко Ю.М., Ковцун В.І., Козій Р.С., Тарасов В.В. Харчування, вода та довголіття // Здоровий спосіб життя: зб.наук. ст./ Ред. – доц. Ю.М. Панишко. – Л., 2008. – Вип. 34. – С. 34-36.

5. Панишко Ю.М., Панасенко І.В., Ковцун В.І. та співавт. Голодування в системі зміцнення здоров'я // Здоровий спосіб життя: зб.наук. ст./ Ред. – доц. Ю.М. Панишко. – Л., 2008. – Вип. 37. – С. 24-27.

6. Тарасевич С. Общая еда // Профиль, №39/108. 17 октября 2009 г. – С.60-63.

О.І.РЯБУХА, Є.В.ГУДЗЬ

ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ: СТАН ПИТАННЯ ТА ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ

Розглядається стан захворюваності на поширені нозології опорно-рухового апарату та імовірні причини їх виникнення.

Ключові слова: опорно-руховий апарат, захворювання.

Рассматривается состояние заболеваемости распространенными нозологиями опорно-двигательного аппарата и вероятные причины их возникновения.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, заболевание.

The state of illness in the most disseminative nosologies of the kinesthetic apparatus and some causes of their arise have been investigated.

Key words: locomotorium, disease.

Актуальність. У структурі причин тимчасової втрати працездатності патологія опорно-рухового апарату посідає друге місце після захворювань органів дихання, що на теренах СНД становить близько 3,1%. В Україні захворювання суглобів в структурі неінфекційної патології посідають третє місце після патології системи кровообігу і пухлинних новоутворень. До 2% населення Землі хворіє на таку суглобову патологію як артрити. Етіологія їх неоднорідна, особливістю захворювання є значний відсоток ураження молодих людей. Близько 10% населення планети уражено артрозами. На відміну від артритів, від цієї недуги молодь потерпає меншою мірою, тоді як для осіб старших вікових груп ризик захворіти на артоз зростає в кілька разів. Зокрема, при досягненні 50-літнього