

складаються із взаємин зі співробітниками, хворими та родичами. Це передбачає високу трудову дисципліну, товариську взаємодопомогу, доброзичливе ставлення до людей.

Психологічний клімат в медичному колективі – це наслідок взаємин між членами колективу. Висока культура взаємин лікарів – це вимогливість кожного медика до себе, вміння тактовно та доброзичливо звернути увагу своїх колег на їх недоліки в роботі, а також без образ сприймати справедливі зауваження щодо своєї роботи.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Белоцерковский М. Медицинская помощь субъектам клинического испытания / М. Белоцерковский, О.Голубева, И. Тесленко и др. // Український медичний часопис.3/65(V-VI.2008). - С. 139-143.
2. Руднева Е. Надлежащая клиническая практика и исследователь: общие принципы ICH JCP/ Український медичний часопис 1/63 (I-II 2008). – С. 49-56.
3. Биоэтика: принципы, правила, проблемы. – М.: Эдиториал УРСС, 1998. – 312с.
4. Дан Г.П. Етика для лікарів, медсестер і пацієнтів. – Львів: Свічадо, 2008. – 200 с.
5. Назар П.С., Віленський Ю.Г. Основи медичної етики. – К.: Здоров'я, 2002. – 344 с.
6. Терешкевич Г.Т. Філософські основи біоетики // Здоровий спосіб життя: зб.наук. ст. / Ред. – доц. Ю.М. Панишко. – Львів: ПП “Бодлак”, 2007. – Вип. 19. – С. 38-41.
7. Терешкевич Г.Т. Біоетика в системі охорони здоров'я і медичної освіти: навч.посібник. – Львів: Світ, 2008. – 344 с.
8. Слабий М.В., Терешкевич С.Д., Принципи біоетики в фармацевтичній діяльності у сфері експериментування над людиною // Здоровий спосіб життя: зб.наук. ст. / Ред. – доц. Ю.М. Панишко. – Львів: ПП “Бодлак”, 2007. – Вип. 20. – С. 41-48.
9. Базилевич А.Я., Матушак О.М., Етичні принципи та юридичні аспекти проведення клінічних досліджень // Біоетика в системі охорони здоров'я і медичної освіти: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 26-27 березня 2009 р. м. Львів: ЛНМУ імені Данила Галицького, 2009. – С. 37-39.
10. Боєчко В. Статут християнської моралі // Біоетика в системі охорони здоров'я і медичної освіти: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 26-27 березня 2009 р. м. Львів: ЛНМУ імені Данила Галицького, 2009. – С. 65-67.
11. Баран Л.О., Вознюк О.В. медико-біологічні експериментування над людиною з погляду біоетики // Біоетика в системі охорони здоров'я і медичної освіти: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 26-27 березня 2009 р. м. Львів: ЛНМУ імені Данила Галицького, 2009. – С. 40-42.

**Ю.М. ПАНИШКО, О.В. ТРОЦЕНКО,  
В.І. КОВЦУН, В.В. ТАРАСОВ**

#### ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

*Стаття присвячена особливостям харчування населення України. Показана роль жирів у формуванні ожиріння людини.*

*Ключові слова: харчування, жири, надмірна вага, ожиріння, хвороби.*

*Стаття посвящена особливостям питания населения Украины. Показана роль жиров в формировании ожирения человека.*

*Ключевые слова: питание, жиры, избыточный вес, ожирение, болезни.*

*Article is devoted to dietary habits of the population of Ukraine. The role of fats in the formation of human obesity.*

*Key words: diet, fat, overweight, obesity, and disease*

За усю історію існування людини харчування було найбільш сильним та стійким фактором середовища, який здійснював постійний вплив на стан здоров'я.

Тепер стає очевидним, що ще декілька тисяч років тому люди знали про функціонування організму не менше, ніж сьогодні. Лише недавно вчені змогли зрозуміти, чому в Біблії сформульовано саме такі закони харчування. Біблія визначає рослинну їжу як основу харчування людини, рекомендує вживати м'ясо травоядних тварин лише як доповнення до рослинної їжі.

З точки зору сучасної науки, біблійна дієта найбільш ефективна для здоров'я з одної простої причини – вона зорієнтована на максимально короткі харчові ланцюги.

Харчовий ланцюг – це термін, яким означають тенденцію життєвих форм служити їжею один одному, передаючи енергію та харчові речовини.

Першою ланкою ланцюга є рослини, другою ланкою – травоядні тварини, третьою – хижаки, що поїдають травоядних, четвертою – хижаки, що поїдають хижаків. Сучасній науці відомо, що чим довший ланцюг, тим менша ефективність харчування.

На підставі логіки харчового ланцюга американські дієтологи склали “піраміду” правильного харчування, яку офіційно підтримало Міністерство охорони здоров'я США. В основі “піраміди” – хліб, рослинні жири, друга сходинка – овочі, фрукти, третя сходинка – бобові, горіхи, четверта – риба, птиця, яйця, п'ята – молочні продукти, шоста – м'ясо, жири, масло, цукор, кондитерські вироби.

Проф. Ендрю Прентіс із Лондонської Школи гігієни та Тропічної медицини і 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.

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, нехімізований 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 вступаєте 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.

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, солодощі 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.

Жири – органічні сполуки, що являють собою складні ефіри триатомного спирту та вищих або середніх жирних кислот. Жири містяться у всіх тваринних та рослинних тканинах, належать до основних харчових речовин, є основною складовою жирової тканини. Жирова тканина – різновид сполучної тканини.

Із мезенхімальних стовбурових клітин утворюються адипобласти, які далі переходять в преадипоцити, преадипоцити-2, далі – в незрілі адипоцити, потім – зрілі адипоцити.

Між адипоцитами розміщені колагенові, ретикулярні та еластичні волокна, кровоносні капіляри, нервові волокна, макрофагоцити, фібробласти, лімфоїдні елементи. Жирова тканина - депо жиру в організмі, розташовується в підшкірній жировій клітковині, в сальнику, між внутрішніми органами, утворюючи м'яку і пружну прокладку.

Сукупність процесів біосинтезу і перетворення нейтральних жирів у живих організмах називається жировим обміном. У людини жировий обмін проходить 4 фази: надходження жирів з їжею, розклад їх та всмоктування продуктів розкладу в шлунково-кишковому тракті, перетворення продуктів розкладу жирів у тканинах: окиснення жирних кислот, що супроводжується вивільненням біологічно активної енергії, виділенням продуктів жирового обміну з організму.

Біологічно важливими ліпідами є жирні кислоти та їхні похідні, нейтральні жири (тригліцериди), фосфоліпіди і пов'язані з ним сполуки та стерини.

Тригліцериди складаються з жирних кислот, приєднаних до гліцерину. Жирні кислоти природного походження містять парну кількість атомів вуглецю. Насичені жирні кислоти не мають подвійних зв'язків. Ненасичені (дегідрогнізовані) – мають різну кількість подвійних зв'язків.

Фосфоліпіди входять в склад клітинних мембран. Стерини утворені з різних стероїдних гормонів та холестерину.

Ліпіди в клітинах поділяються на 2 головні типи: структурні ліпіди (складові мембран) та нейтральний жир, що нагромаджується в адипоцитах. Нейтральний жир окислюється під час голодування, а структурні ліпіди зберігаються. Третім типом ліпідів є бурий жир, який становить малий відсоток від загальної кількості ліпідів організму. Він розташований між лопатками, на потилиці, вздовж великих судин у грудній клітці та черевної порожнини. Клітини бурого жиру складаються з багатьох маленьких крапель, містять багато мітохондрій.

Вивчена будова підшкірної жирової клітковини та сальника у людей з різною масою тіла, яким виконувалася хірургічна операція на органах черевної порожнини. Мікроскопію гістопрепаратів проводили за допомогою світлового мікроскопа. При мікроскопії оцінювали загальну форму адипоцитів та міжклітинних перегородок. Результати дослідження представлені в таблиці 1

Таблиця 1

**Морфологічні показники жирової тканини в осіб з різною масою тіла**

№ п/п	Характеристика пацієнтів	Кількість обстежених	Діаметр адипоцитів в у. о.	Кількість міжклітинних перегородок
1	Нормальна маса тіла	20	0,79 ± 0,02	78
2	Ожиріння I ст.	30	0,88 + 0,02	65
3	Ожиріння II ст.	20	1,02 ± 0,04	42
4	Ожиріння III ст.	20	1,18 + 0,05	24
5	Ожиріння IV ст.	20	1,31 ± 0,04	15

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 в табл. 2.

Ожиріння – це гетерогенна група захворювань, зумовлених фізичними, біохімічними, психологічними змінами, що спричинили посилене відкладання жиру та збільшення маси тіла.

Основною ланкою патогенезу ожиріння є позитивний енергетичний баланс. За умови переважання надходження енергії до організму людини у вигляді продуктів над її витратами, надлишок енергії у вигляді жирів кумулюється в жирових клітинах – адипоцитах, що призводить до їх гіперплазії і збільшення маси тіла. За тяжкістю прояву ожиріння розрізняють 4 ступені.

I ступінь – маса тіла перевищує ідеальну на 10-29%.

II ступінь – маса тіла більше ідеальної на 30-40%.

III ступінь – маса тіла більше ідеальної на 50%.

IV ступінь – маса тіла більше ідеальної на 100 %.

## Вміст холестерину (в мг) у 100 г продукту

	Продукт	Холестерин		Продукт	Холестерин
1	Яешний 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	Мінтай	110
6	Яйце	570	26	Жир свинячий	100
7	Сир голандський	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	Крілик	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

Ідеальну масу тіла визначають за індексом Брока (зріст в см – 100).

Більш поширеною є оцінка тяжкості ожиріння за показниками індексу маси тіла (ІМТ), який визначають за формулою:

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{маса тіла в кг}}{\text{зріст в см}^2}$$

Дані класифікації надмірної маси тіла та ожиріння представлені в таблиці 3.

Таблиця 3.

Класифікація надмірної ваги та ожиріння (в кг/м<sup>2</sup>)

Маса тіла	Рівень ІМТ
Дефіцит маси	< 18,50
Нормальна маса	18,50 – 24,99
Надмірна маса	25,00 – 29,99
Ожиріння I ст.	30,00 – 34,99
Ожиріння II ст.	35,00 – 39,99
Ожиріння III ст.	> 40,00

Розрізняють первинне (екзогенне) та вторинне ожиріння, що пов'язано з конкретною клінічною патологією. Розрізняють ожиріння позаклітинне, змішане та внутрішньоклітинне.

Позаклітинне ожиріння характеризується тим, що жир розподіляється у своїх традиційних депо: кістковий мозок, сальник, підшкірно-жирова клітковина. В клітинах специфічних фільтруючих елементах біофільтрів організму жир відсутній. Таке ожиріння характерно для осіб віком до 25 років.

Змішане ожиріння характеризується тим, що жир розподіляється в клітинах специфічних фільтруючих елементів, що спостерігається у людей віком від 25 до 35 років.

Клітинне ожиріння характерно для осіб похилого та старечого віку.

Первинне ожиріння пов'язують з переїданням та малорухливим способом життя.

Ожиріння настає при харчуванні жирною та солоною їжею. До ожиріння закономірно призводить харчування крохмальною їжею (картопля, рис, локшина, вермішель, пиріжки, пироги, тістечка, банани і т.п.). Зловживання їжею, багатою на білки так само може привести до ожиріння, особливо після 35 років, коли збуджені наднирники починають збільшувати синтез глюкокортикоїдних гормонів, які сприяють синтезу жирів сектора 7 Біогодинника Землі з їх протилежністю – білків сектору 3 в Біогодиннику Землі (за В.В. Волковим, 2002).

Ожиріння описано сектором 7 Біогодинника Землі, де жири (жирні та жовчні кислоти) представлені жовтою річною екліптикою. Ожиріння пов'язано з блокадою біологічних фільтрів в силу водно-водневого дефіциту організму. Жири маскують ознаки старості, хоча самі є її представниками. Відкладаються в підшкірно-жировій клітковині і розгладжують атрофічні склеротичні шкірні зморшки та створюють неправдиве уявлення про вік людини.

Вся солена їжа стимулює ожиріння. Натрій є помічником жирних кислот і разом з ними проходить в клітину. Після 35 років у чоловіків та жінок накопичується в організмі від 200 до 800 г жиру за рік. Пов'язано це з блокадою жировивідних біофільтрів, головними з яких є печінка та тонкий кишківник і значним зниженням поглинання кисню клітинами організму. Відбувається це по часу в секторі 6 Біогодинника Землі (30-35 років).

Жири виконують роль жовтого біофільтру відповідно сектору 7 Біогодинника Землі. Вони частково відбивають жовті та оранжеві промені, частково пропускають їх в організм, поглинають більшість фіолетових променів, що призводить до збудження пучкової зони кори наднирників, яка продукує глюкокортикоїдні гормони, що характерно для стану стресу в організмі.

Таким чином, ожиріння формує стан постійного стресу в організмі, знижує виробництво статевих гормонів, порушує мінерально-електролітний баланс, знижує рівень кальцію, заліза, калію, натомість рівень натрію зростає, що формує гіпертонічну хворобу 2 типу, прогресивно знижується імунітет.

Ожиріння знижує всі життєві ресурси: створює абсолютний та відносний дефіцит гормонів, вітамінів, ферментів, мінералів.

Таблиця 4.

## Поширеність ожиріння за соціально-економічними характеристиками

Соціально-економічні ознаки	Поширеність ожиріння (%)	ІНДЕКС МАСИ ТІЛА							Кількість
		Дефіцит ваги (%)	Нормальна вага (%)	Надмірна вага (%)	Ожиріння, I ст. (%)	Ожиріння, II ст. (%)	Ожиріння, III ст. (%)	Дані відсутні (%)	
<i>Регіон</i>									
Захід	14,70	3,10	35,70	23,50	8,50	4,30	1,90	23,00	840
Північ/Центр	19,90	3,90	38,70	30,90	13,20	5,10	1,60	6,60	814
Південь	17,00	5,50	45,80	28,50	12,60	2,70	1,70	3,20	815
Схід	19,00	3,80	39,20	29,90	12,60	4,30	2,10	8,20	845
<i>Стать</i>									
Чоловіки	12,00	2,00	43,30	31,80	8,80	2,70	0,50	10,80	1470
Жінки	23,60	5,70	35,80	25,90	14,80	5,70	3,10	9,00	1844
<i>Вік</i>									
18-29 років	6,50	9,60	56,20	15,30	4,80	1,60	0,10	12,30	905
30-39 років	11,50	3,70	43,00	30,30	9,50	1,20	0,80	11,50	666
40-49 років	20,00	1,00	37,60	33,10	13,80	4,30	1,90	8,30	622
50-59 років	31,20	1,10	22,40	38,30	17,90	9,20	4,10	7,00	732
60-65 років	38,80	0,20	16,40	36,00	24,60	9,40	4,80	8,60	389
<i>Сімейний стан</i>									
Неодружені	6,50	8,70	57,30	16,10	4,20	1,80	0,50	11,30	538
Зареєстров./не зареєстровані в шлюбі	19,30	3,10	36,50	31,20	12,70	4,80	1,80	9,90	2372
Живуть окремо / розлучені	18,20	2,40	39,80	33,70	13,10	2,60	2,50	5,90	204
Овдовілі	43,00	1,60	15,80	30,60	27,70	8,10	7,20	9,00	200
<i>Освіта</i>									
Заг.поч. школа	23,40	1,70	36,50	29,50	13,90	7,20	2,30	8,90	134
Середня школа	19,40	4,00	40,00	27,40	12,80	4,20	2,40	9,20	1974
Коледж	16,00	3,70	39,00	30,00	11,20	3,80	1,00	11,30	1069
ВНЗ	13,70	6,80	35,60	35,60	6,00	6,60	1,10	8,30	137
<i>Місце проживання</i>									
Місто	18,00	4,30	38,90	29,10	11,80	4,10	2,10	9,70	1705
Село	18,40	3,20	40,30	28,00	12,30	4,70	1,40	10,20	1609
<i>Зайнятість</i>									
Не мають оплачуваної роботи зараз	21,80	5,60	36,20	26,30	14,10	5,00	2,70	10,10	1381
Мають оплачувану роботу зараз	15,90	3,00	41,30	30,10	10,70	3,90	1,30	9,70	1933
<i>Квінтіль доходів</i>									
Найнижчий	13,70	4,00	42,40	28,70	10,00	3,00	0,70	11,20	660
Другий	23,20	4,10	37,50	27,60	14,40	5,80	3,00	7,60	665
Третій	20,10	2,30	38,60	26,30	13,60	4,00	2,50	12,80	658
Четвертий	17,80	3,50	41,50	28,60	10,60	5,20	2,00	8,50	662
Найвищий	18,00	5,10	36,60	30,80	12,30	4,00	1,70	9,50	669
Усього	18,10	4,00	39,40	28,70	12,00	4,30	1,80	9,90	3314



Жир витісняє клітинну воду. А це головна причина випадіння людини з біоритму Фотосинтезу з усіма наступними наслідками. З формули Фотосинтезу стає зрозумілим, що чим менша маса тіла, тим більше променів Космосу припадає на кілограм маси.

Представляє цікавість стаття “Основні причини високого рівня смертності в Україні”, в якій група дослідників вивчала поширеність ішемічної хвороби серця, гіпертонічної хвороби та ожиріння за соціально-економічними ознаками. Було встановлено, що майже 29% респондентів мають надмірну вагу і 20% населення хворіють на ожиріння, а 6% дорослого населення, окрім ожиріння мають початкову стадію гіпертонічної хвороби. У чоловіків тенденція до надмірної ваги виявлена у 36,1% випадків і ожиріння в 13,5% випадків, в той час як у жінок виявлена схильність до ожиріння в 25% випадків, а 28,7% жінок мають надмірну вагу.

Два з трьох українців з надмірною вагою/ожирінням та гіпертонією – старше 40 років. Серед жінок із надмірною вагою/ожирінням близько 75% старше 40 років. Більше чоловіків з надмірною вагою/ожирінням – віком старше 40 років (59,6%). Північний та Центральний регіон мають більш високу частину людей із надмірною вагою/ожирінням віком старше 40 років (62,3%), таких осіб на Заході – 57,6%. Понад 22% українських жінок із надмірною вагою/ожирінням - овдовіли або розлучені, в той час як серед чоловіків із надмірною вагою/ожирінням лише 12,3%, які є неодруженими і ніколи не були в шлюбі.

Тому так важлива і актуальна боротьба за зниження маси тіла, а конкретно, боротьба з ожирінням.

Таблиця 5

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

№ п/п	Назва продукту	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	9	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

\* - цих продуктів населення України споживає більше

Більшість чоловіків із надмірною вагою/ожирінням мають освіту на рівні середньої школи. Українці з надмірною вагою/ожирінням різняться за місцем знаходження житла, формою зайнятості, достатком, за статтю та регіонами. 37% українців із надмірною вагою/ожирінням живуть в містах, а 28,9% мешкають в селах. Особи з надмірною вагою/ожирінням на Півночі та в Центрі сконцентровані в містах (54,0%), а на Заході – зосереджені в селах (48,6%).

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, картоплі, хліба.

За даними ВООЗ в Європі близько 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, дієт 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 відтермінує появу різних хвороб, але не рятує від хвороб, які вже існують.

Скорочення добової кількості споживчих калорій всього на 100 од. дозволяє упродовж року скинути до 1000 г ваги, 10 хв. прогулянки кожного дня достатньо, щоб “спалити” 1000 ккал за 1 міс. і втратити 1,5 кг за рік.

Використання салату за 20 хв. до головної страви призводить до зменшення споживання їжі упродовж дня на 10%. Рекомендують замість основної страви споживати подвійну порцію салату. Замість м'ясних і рибних бульйонів спеціалісти рекомендують грибні або пісні овочеві супи, замість смажених страв – варені і тушковані страви, замість маринованих продуктів – свіжі овочі і салати. Петрушка – джерело цінних речовин: вітамінів, мінеральних солей, мікроелементів. Флавоноїди петрушки мають виражену антиоксидантну дію, пришвидшують виведення з організму чужорідних речовин, гальмують розвиток ракових пухлин, атеросклерозу, знижують рівень цукру в крові. В зелені кропу пахучого міститься багато клітковини. Кріп має бактерицидні властивості, допомагає “використати” корисну внутрішню мікрофлору, діє як спазмолітик, зменшуючи артеріальний тиск; діє як сечогінний, протизапальний та седативний середник, має жовчогінну та послаблюючу дію, зменшує метеоризм в кишківнику. Редиска містить білки, вітаміни, солі. Редиска посилює обмін речовин і таким чином сприяє зменшенню ваги тіла. Клітковина редиски допомагає виводити надлишковий холестерин. Антоціан шкірки редиски має здатність пригнічувати ріст ракових клітин. Часник. Ефірні олії та фітонциди зменшують ризик виникнення раку шлунка та кишківника, покращують роботу

травних залоз та зменшують ризик судинних захворювань. Перець гострий поліпшує обмін речовин. Капсадин сприяє виробництву шлункового соку, перешкоджає розвитку шкідливих бактерій. Барвник лютеолін стримує розвиток раку, оберігає від серцево-судинних захворювань. Морква. Доведено, що цей овоч перешкоджає розвитку раку. Бета-каротин позитивно впливає на стан шкіри та органу зору. Полуниця. В ній міститься багато аскорбінової кислоти, цинку. Природні фарбники та ефірні олії стримують розвиток деяких ензимів, що провокують розвиток раку. Яблуко. Речовини, що містяться в яблуках, здатні гальмувати розвиток ракових клітин, мають протизапальну дію, допомагають роботі ШКТ. Група вітамінів і мікроелементів підвищують імунітет і поліпшують роботу серцево-судинної системи. Зелений час. Чудодійні властивості зеленого чаю обумовлені наявністю катехинів. Ці біоактивні речовини перешкоджають розвитку атеросклерозу і гальмують розвиток раку простати.

Харчові заповіді Біблії співзвучні із заповідями 104-х річного карпатського мудреця Андрія Ворона – простого українського селянина з-під Мукачева, який трагічно загинув на відбудові після повені. Доля не була ласкавою до нього: навчався в гімназії, боровся за Карпатську Україну, роками переховувався в лісовій пущі Карпат, вивчав правництво в Румунії, жив у відрубному монастирі, відбував каторгу на Колимі, брав участь у різних експедиціях. Згодом Андрій Ворон повернувся у рідне Закарпаття, поселився у родичів у старій хижі. Наводимо найбільш цікаві, з нашої точки зору, заповіді:

“Пий чисту воду, хоч де тільки повернешся, не чекаючи спраги. То перші ліки(!) Куди мене доля не вела, я найперше шукав криницю, джерело. Не пий солодкої і солоної (мінеральної) вод із пляшок. Перша роз’їсть печінку, друга замурує судини. Пиво довго бродитиме в тобі, як у бочці. Мед уживай радо. Натщесерця з водою. І побачиш, що голова твоя буде світлою, а тіло – легким. Щодень на твоєму столі місце овочам. Найпоживніші ті, що найбільш запалені, напосні сонцем. Перший – буряк, немає на землі ліпшої їжі. За ним – квасоля, гарбуз, ягоди, морква, томати, перець, шпинат, салат, яблука, виноград, сливи. Моя їжа – це крупи, квасоля, зеленина. Їсти краще жменьками, але часто. Щоб менше їсти, п’ю багато води і узварів, їм грубу і сиру городину. З вечора четверга до вечора п’ятниці нічого не їм, лише п’ю воду. Не лакомся на свинину, не одного вона дочасно понесла на той світ. Коров’яче молоко нічого не дає людському тілу. Хіба що кисле. Погана їжа – ковбаса, смажена карпотля, печиво, солодощі, консерви, маринади”.

Чи почуємо ці слова? Чи зробимо правильний вибір? Справа за нами.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Активное долголетие. Молодость и здоровье после 50 лет // Автор-сост. Г.А. Лапис. СПб: ИД “Весь”, ФГУИ ИПК “Лениздат”, 2003. – 160 с.
2. Бун А.Ю. Как стать долгожителем. – М.: Григори, 1997. – 224 с.
3. Вербицька Г. Рожевобокій диво-овоч // Добре здоров’я. – №8, квітень 2011. – С.4.
4. Вілкіна Т. Як уникнути зайвих калорій // За вільну Україну. Плюс. – №13, 7 квітня 2011. – С. 11.
5. Волков В.В. Пища // Медицина бессмертия и 280 лет земной жизни. – СПб: Валери СПД, 2002. – С. 168-175.

6. Генік С. Скарби здоров'я навколо нас. – Івано-Франківськ: Нова зоря, 2002. – С. 535-563.
7. Генік С. Мистецтво бути здоровим. – Івано-Франківськ: Нова зоря, 2005. – С. 428-462.
8. Дочинець М. Многії літа. Благії літа. Заповіді 104-річного карпатського мудреця // Здоров'я і довголіття. – №16, 26 квітня-2 травня 2011. – С.3.
9. Князева Р. Продукти, що шкодять діеті // За вільну Україну. Плюс. – №13, 7 квітня 2001 р. – С. 11.
10. Кушинська І. Свіжі букети вітамінів // Добре здоров'я. – №8, квітень 2011. – С.11.
11. Панишко Ю.М., Васильчук А.Л., Дмитренко В.В. Здоровий спосіб життя та довголіття // Здоровий спосіб життя: 36.наук. ст./ Ред. – доц ЮМ. Панишко. – Л.: Видавець ФОПП Корпан Б.І., 2007. – Вип. 23. – С. 33-35.
12. Панишко Ю.М., Ковцун В.І., Козій Р.С., Тарасов В.В. Здоров'я людини і особливості харчування (огляд літератури) // Здоровий спосіб життя: 36.наук. ст./ Ред. – доц ЮМ. Панишко. – Л., 2008. – Вип. 33. – С. 37-46.
13. Ярема Г. Спробуйте залишити лікарів без роботи // Добре здоров'я. – №8, квітень 2011. – С.9.

**О.А. ПОЛЯНСЬКИЙ, Р.І ТРУБА**

**ЛЬВІВСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
65 РОКІВ: СТОРІНКИ ІСТОРІЇ**

*У статті висвітлено основні віхи створення, становлення та перспективи розвитку ЛДУФК.*

**Ключові слова:** *Львівський державний інститут (університет) фізичної культури, навчальні, наукові та спортивні здобутки.*

*В статье раскрыты основные этапы создания, становления и перспективы развития ЛГУФК.*

**Ключевые слова:** *Львовский государственный институт (университет) физической культуры, учебные, научные и спортивные достижения.*

*The Basic stages of creation and prospect of development of Lviv State (Institute) University of Physical Culture are examined in the article.*

**Key words:** *Lviv State Institute (University) of Physical Culture, educational, scientific and sporting achievements.*

Шістдесятип'ятирічна історія Львівського державного університету фізичної культури базується на багатовікових традиціях української національної фізичної культури, яка є складовою частиною української культури взагалі. В свою чергу фізичне виховання та спорт органічно входять до поняття фізичної культури. Український народ за свою півторатисячолітню історію створив самобутню і струнку систему фізичного виховання, в основі якої лежав принцип нерозривної єдності тілесного та духовного вдосконалення людини. Головними компонентами цієї системи були вимоги здорового способу життя, єднання людини з природою, фізичний гарт у комплексі з моральним вдосконаленням. Ці засадничі принципи тіловиховання зародились ще у наших далеких