

ХАРЧУВАННЯ, ВОДА ТА ДОВГОЛІТТЯ

Стаття розглядає проблему раціонального харчування та здоров'я людини.

Статья рассматривает проблему рационального питания и здоровья человека.

The article examines the looks of problem of a balanced diet and health of the person.

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 сформульовані саме такі закони харчування. В книзі американського лікаря Дона Колберта “Що б їв Ісус?” порівнюються дієтичні фрагменти Нового Завіту з традиціями ветхозавітної дієти. Біблія визначає рослинну їжу як основу харчування людини, рекомендує вживати м'ясо травоядних тварин як доповнення до рослинної їжі.

На відміну від багатьох сучасних дієтологів, Біблія вважає корисним молоко, мед, сіль, а з фруктів більше всього уваги приділяє винограду.

З точки зору сучасної науки, біблейська 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 їною один одному, передаючи енергію та харчові речовини.

Першою ланкою ланцюга є рослини, другою ланкою – травоядні тварини, третьою ланкою – хижаки, що поїдають травоядних, четвертою ланкою – 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, 3 сходинка – бобові, горіхи, четверта – риба, птиця, яйця, п'ята – молочні продукти, шоста сходинка – м'ясо, жири, масло, цукор, кондитерські вироби.

Мішель Монтіньєр, відомий французький дієтолог переконаний, що саме необмежене вживання жирів – головна проблема сучасних західних дієт. В якості аргумента Монтіньєр наводить статистику, яка показує, що в США ожирінням страждають люди робочих професій, а не офісні працівники, які харчуються в фаст-фудах.

Дефіцит клітковини є також серйозним порушенням режиму харчування. Довгий час вважалося, що клітковина – це баласт. Дефіцит клітковини саме сприяє ожирінню та формуванню серйозних захворювань.

Необхідні організму жирні кислоти містяться саме в рослинних жирах, а не в тваринному жирі.

Основним джерелом вітамінів та мінеральних речовин є рослинні продукти.

Британська компанія Sustain, яка займається пропагандою здорового харчування, наводить дані про те, що середньостатистичний британець споживає на 35% менше овочів та на 66% менше риби, ніж 50 років назад. Дослідники це пов'язують з рівнем зростання психічних захворювань: депресія, шизофренія, хвороба Альцгеймера. Для нормального функціонування мозку потрібно споживання жирних кислот: омега-3 (риба) та омега-6 (овочі).

Як же харчувалися відомі довгожителі? Мати британської королеви, яка прожила 101 рік, часто вживала копчений оселедець на сніданок і філе лосося на обід. Худзіро Токуда, японець, який відсвяткував 110 річницю з дня народження, полюбляв жирну свинину з цукром. Гаррі Халфорд, 110 річний британець на сніданок вживав бекон з яєшнею. Американець Бен Холокомб, доживший до 111 років, їв кожен день тушену яловичину, українка Євдокія Вишимирська в 2004 р., коли їй було 114 день народження, полюбляла галушки з м'ясом. Хунзукути – гірські довгожителі Пакистану вірять в лікувальну силу олії з абрикосових кісточок. Абхаські довгожителі в своєму раціоні споживають олію з грецьких горіхів. Олія з кісточок плодів арган-дерева в Марокко вважається еліксиром молодості. В горах Південної Америки вірять в цілющу силу молока ослиць, в горах Турції покладають надію на йогурт з козячого молока, в Саудівській Аравії високо шанують молоко

верблюдиць, а в Середній Азії – кумис. Яка ж дієта сприяє довгожителю?

Під час перепису населення в США в 1970 році було зареєстровано 106000 мешканців віком понад 100 років.

В СРСР перепис населення 1970 р. зафіксував 19304 довгожителів, які мешкали в Азербайджані, Грузії, Дагестані, гірському Алтаї.

В останні 20 років у всіх економічно розвинених країнах зростала чисельність людей, яким виповнилося 100 років.

В Великобританії на сьогодні налічується понад 1000 чоловіків та 8760 жінок віком понад 100 років. Британський рекорд належить Шарлотті Хьюгес, яка померла в 1993 р. у віці 115 років.

В багатьох інших країнах створені національні реєстри довгожителів.

Геронтологи шукали відповідь на питання, чим ці люди відрізняються від інших.

Позитивна кореляція встановлена між рівнем доходів та шансами на довгожителюство, освіта також виявилася позитивним фактором.

В Італії в 2000 р. зареєстровано 4504 мешканця віком понад 100 років.

По числу довгожителів на першому місці в світі знаходиться Японія. В кінці 2005 року в цій країні кількість людей віком понад 100 років досягнула цифри 25606. Рекорд довгожителюства належить Шігечію Ізумі, який помер в 1986 році у віці 120 років 237 діб. На острові Окінава мешкає 663 людей віком понад 100 років. “Феномен Окінави” привернув увагу громадськості. Майже всі довгожителі Окінави – селяни, 25% з яких ніколи не вчилися в школі, все життя харчувалися натуральними продуктами. Дієта була низькокалорійною, головна особливість дієти – велика кількість продуктів з сої – до 120 г на добу, багато овочів, картопля, овочеві супи, риба, яйця. В середньому жителі Окінави споживали не більше 1800-1900 ккал в день.

При обстеженні кавказьких довгожителів встановлено, що в дієту входить мамалига, квасоля, ягоди, алича, гранати, хурма, виноград, серед овочів – цибуля, капуста, буряк; йогурт, з м'ясних продуктів – птиця, баранина. Рослинна олія робиться з грецьких горіхів. Вино домашнє. Денний раціон – до 2500 ккал, у старших людей – до 2000-2100 ккал.

Роль харчування та генів.

Дієта довгожителів не унікальна, відповідає національним традиціям, але є спільна характеристика. Перш за все, це поміркованість. В дієтах збалансована кількість білків, жирів, вуглеводів. Серед довгожителів не було вегетаріанців. Раціон багатий овочами та фруктами.

Довгожителюство типово для регіонів з м'яким кліматом, де нема сезонного дефіциту свіжих овочів та фруктів. Світовий рекорд довгожителюства належить французенці Жанні Кальмент, яка померла в 1997 році у віці 122 роки.

Теоретики-геронтологи вважають, що за допомогою зовнішніх факторів та харчування можна продовжити життя до 100-105 років. Для більш довгого життя потрібні особливі гени довгожителюства.

Яке значення має якість води?

Ситуація з якістю питної води в Україні з 1991 року не покращилася, в значно погіршилася. І тому через 14 років Верховна Рада України змушена була прийняти закон “Про загальнодержавну програму “Питна вода України”. Президент України В.А.Ющенко підписав цей закон 3.04.2005 р. В цьому законі наголошується, що найбільші відхилення від встановлених вимог до якості питної води мають місце в Дніпропетровській, Донецькій, Київській, Луганській, Миколаївській, Черкаській, Одеській областях.

Загальнодержавна програма “Питна вода України” розрахована на виконання в 3 етапи протягом 15 років (2006-2020 роки).

Жорсткість води. Одному мг-екв/л води відповідає вміст в воді 20,04 мг/л іонів кальцію (Ca^{2+}) або 12,16 мг/л іонів магнію (Mg^{2+}). Якщо вважати, що жорсткість води обумовлена розчиненими в ній солями кальцію та магнію, то верхньою межею по жорсткості питної води може бути величина, що дорівнює 2,0 мг-екв/л. “ГОСТ” допускає величину жорсткості до 7,0 мг-екв/л.

За прийнятою класифікацією мінеральними водами називаються води, що мають мінералізацію від 1 г/л та вище.

Маломінералізовані води нічим не подібні до мінеральних. Нема в таких водах конкретного лікувального фактора, але тим не менше вони мають лікувальний вплив, біля джерела цих вод будують курорти.

Ось цікавий хімічний склад води на курорті Абастумані в Грузії.

Джерело “Зміїний”: Na – 132 мг/л; Ca – 12 мг/л; HCO_3 – 28; Cl – 92; SO_4 – 132, всього – 396 мг/л.

Джерело “Золотушний”: Na – 110 мг/л; Ca - 18 мг/л; HCO₃ - 60; Cl - 104; SO₄ – 108, всього – 400 мг/л.

Абастуманські води відносяться до категорії прісних. Цікавий склад байкальської води: Na – 6 мг/л; Ca - 15 мг/л; Mg – 4 мг/л; HCO₃ - 59; Cl - 2; SO₄ – 5, всього – 91 мг/л. Ця вода по загальній мінералізації близька до дощової (40-70 мг/л). Позитивний вплив дощової води на організм людини відомий дуже давно.

Психологія людей побудована таким чином, що в підборі харчових продуктів треба орієнтуватися на ті, в яких міститься максимальна кількість поживних речовин, вітамінів, мінеральних солей. Навіть сьогодні ми оцінюємо овочі і фрукти по вмісту в них мінеральних речовин та вітамінів, а не по вмісту вуглеводів, білків, органічних кислот. Ніхто не помітив, що саме з кальцієм в нашому раціоні вже давно “перебор”.

По біологічній активності кальцій поступається калію, але переважає натрій. А ось солі кальцію в організмі ведуть себе незвично. Якщо K₂CO₃ (поташ) розчиняється (113 г в 100 мл води), Na₂CO₃ (кальцинована сода) погано розчиняється (14,9 г в 100 мл води), то CaCO₃ – практично не розчиняється. Іони калію та натрію легко проходять через шкіру разом з потом, то іони кальцію затримуються в шкірі, виникають сухість, жорсткість шкіри. А в нирках можуть утворюватися конкременти, які складаються в основному з солей кальцію.

Дослідження проф. Н.Г.Друзяка показали, що у всіх районах, де багато довгожителів, природня вода мала один спільний показник – вона була м'якою, вміст іонів кальцію був малим: 8-20 мг/л. Де кальцію було більше або менше вказаного інтервалу, кількість довгожителів зменшувалась.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев Ю. Вода – наместник Бога на земле. – СПб: Питер, 2006. – 320 с.
2. Бондарев А. Райская диета // Корреспондент, № 13. 08.04.2006. – С. 58-62.
3. Волков В.В. Медицина бессмертия и 280 лет земной жизни. – СПб: Валери СПД, 2002. – 288 с.
4. Генік Степан. Скарби здоров'я навколо нас. – Івано-Франківськ: Нова зоря, 2002. – 680 с.
5. Друзяк Н.Г. Вода здоровья и долголетие. – СПб: Изд-во “Крылов», 2007. – 256 с.
6. В.И.Козлов. – Москва: “Наука”, 1987. – 234 с.
7. Медведев Ж. Диета долгожителей // 2000, Аспекты, № 47. 24.11.2006, с.1,3.
8. Физиология человека / Под ред. Г.И.Косицкого. – 3-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина, 1985, 560 с.

Т. В. СОБЧУК

НЕПОВНОЛІТНЄ МАТЕРИНСТВО: ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.

Стаття присвячена проблемі неповнолітнього материнства.

Стаття посвящена проблеме несовершеннолетнего материнства.

The article is devoted the problem of minor maternity.

За останнє десятиріччя ми спостерігаємо стрімкий розвиток такого явища, як неповнолітнє материнство. Саме тому ми повинні зрозуміти серйозність цієї проблеми. На сьогодні вона стосується не лише України, але й усього світу, оскільки вона набула світового масштабу.

Проведене у різних регіонах України анонімне опитування виявило, що у віці до 14 років перший статевий контакт відбувся у 0,4% дівчат; серед 14-річних ця цифра сягла 3,2%; із досягненням 17-річного віку частка дівчат, що долучилася до статевого життя, становила 69,4%; упродовж першого місяця знайомства в інтимні стосунки вступили 20% підлітків [7].

Аналізуючи дані про рівень народжуваності за різними категоріями груп ми бачимо стан народжуваності у різних вікових групах [3].

Проаналізувавши цю таблицю ми бачимо, що протягом десяти років значно збільшилась народжуваність матерями віком від 15-ти до 19-ти років.

Тривожні факти:

- Сорочок відсотків дівчат вагітніє до 20 років.
- З них близько 40 відсоткам юних матерів — менше 18 років.