

Холмщині. Отець д-р Кладочний був духівником 30-го полку, о. М Левенець – 29-го полку, о. Є. Кордуба був духівником 14-го гарматного полку. Дивізійним духівником був призначений о. І Ногаєвський, який також заступав начального духівника о. В. Лабу. Всі духівники після вишколу отримали ранг хорунжого, за винятком о. Лаби, що одержав чин майора і о. Нагаєвського, котрий одержав чин поручника.

Богослужіння у таборі відбувалися на великій площі, посеред якої було підвищення з дощок, на якому стояв звичайний стіл, застелений обрусом, і все інше за приписами обряду. Тепер кожною важливою частиною Божественної Літургії сурмач грав мелодію і вояки ставили „струнко”. Богослужіння відбувались увесь час просто неба в погоду та негоду, і навіть у мороз. Під час вишколу капелани багато часу уділяли на навчання для вояків. Вони збагачували знання бійців релігійними правдами, висвітлювали правильне розуміння політичних течій і подій у світі того часу та їх відношення до українського народу і поглиблювали знання українознавчих предметів. Багато часу забирали відвідини хворих і поранених від час вишколу і тих, що перебували на гауптвахті за порушення дисципліни.

Отець І. Нагаєвський згадує слова слуги Божого митрополита А. Шептицького: „Дбайте про душі стрільців. Стрільці у часі боїв виявилися добрими парафіянами. Я любив їх, наче своїх власних братів або синів. Кожний духівник був між стрільцями живим свідком їх релігійних, моральних і національних ідеалів... Так багато вмирало синів мого народу. Вони життя своє віддали на його захист і на його вічну славу, бо „нема більшої любови, як хто душу свою покладе за друзів своїх”.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зачепа А.М. Українська національна ідея в армійському колективі як чинник формування здорової нації //Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. - Л.: „ПП Бодлак” . 2005. Вип. 5.- С. 34-37.
2. Зачепа А.М. Ідейно-національний компонент соціальної свідомості у військослужбовців //Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. - Л.: „ПП Бодлак” . 2006. Вип. 9.- С. 19-22.
3. Зачепа А.М. Військове капеланство в українських збройних силах-реалії чи міф //Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. - Л.: „ПП Бодлак” . 2006. Вип. 10.- С. 22-25.
4. Зачепа А.М. Витоки військового капеланства //Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. - Л.: „ПП Бодлак” . 2006. Вип. 12.- С. 20-22.
5. Зачепа А.М. Капеланство доби Київської Русі //Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. - Л.: „ПП Бодлак” . 2007. Вип. 23.- С. 17-20.
6. Зачепа А.М. Діяльність українського священства у лавах УНА //Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. - Л.: „ПП Бодлак” . 2008. Вип. 27.- С. 23-27.
7. Зачепа А.М. Онтологія військового священства Другої світової війни //Здоровий спосіб життя: Зб. Наук. Ст. – Л.: „ПП Бодлак” . 2008. Вип. 32.- С. 22-25.

**Ю.М. ПАНИШКО, В.І. КОВЦУН,
Р.С. КОЗІЙ, В.В. ТАРАСОВ**

ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Стаття розглядає проблему раціонального харчування та здоров'я людини.

Статья рассматривает проблему рационального питания и здоровья человека.

The atticle examines the books 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 найбільше уваги приділяти винограду.

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, 3 сходинка – бобові, горіхи, четверта – риба, птиця, яйця, п'ята – молочні продукти, шоста – м'ясо, жири, масло, цукор, кондитерські вироби [4].

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, діабет, онкологічні хвороби.

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 XIX – першій половині XX ст.

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.

На основі теорій створені харчові раціони для багатьох вікових і професійних груп населення з урахуванням їх фізичних навантажень, кліматичних і інших умов життя [2].

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 трудової діяльності є високе нервово-емоційне напруження, а також виражена гіпокінезія. До 1 групи інтенсивності праці з мінімальними енергетичними витратами відносяться керівники підприємств і закладів, педагоги, вихователі, діячі науки, літератури, секретарі, діловоди, оператори, диспетчери, а також медичні працівники, крім санітарок, медичних сестер і лікарів-хірургів.

Потреби в енергії і харчових речовинах при розумовій діяльності

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

У таблиці 1 наведено потреби в енергії і харчових речовинах при розумовій діяльності, а у таблиці 2 – рекомендований середньодобовий набір продуктів для людей розумової праці загалом. Для цієї категорії людей оптимальне співвідношення між білками, жирами і вуглеводами становить 12 : 30 : 58% добової енергетичної цінності.

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 – 31%, у підлітковому – 19,6% дітей України. 80% дорослих страждають від ожиріння з дитинства. В шкільному віці частота ожиріння змінюється, з віком знижується, 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.

За даними доповіді ФАО (Міжнародна організація ООН із сільського господарства та продовольства) людство за останнє сторіччя втратило $\frac{3}{4}$ генетичної розмаїтості сільськогосподарських культур. Стандартизація в сфері харчування ліквідує національні системи харчування і це сприяє загальним для всього населення хворобам. Ескімоси почали пити кока-колу та їсти заморожену піцу, японці міняють свіжу рибу на курячі стегенця. Українці в супермаркеті роздумують, що купувати: вареники-напівфабрикати, чи може суші?

“Люди сторіччями жили в тісному зв'язку з оточуючим середовищем і це середовище давало все, що потрібно для повноцінного життя в цьому середовищі. У горців, мешканців

узбережжя, степу, пустель не випадково сформувався харчовий раціон. Спосіб життя, імунна система, здатність вижити в тому чи іншому регіоні – залежали від двох основних факторів: особливостей екології та меню продуктів, - вважає Барбара Берлінгейм, головний експерт ФАО по оцінці харчовальних властивостей і вимог до продуктів. В теперішній час набір продуктів стає однаковим для людей, незалежно від місця проживання. це може привести до втрати харчових традицій та невластивих для багатьох народів хвороб, поширення екосистем у всьому світі”.

Спеціалісти ФАО підготували книгу, присвячену проблемам харчування “Продовольчі системи корінних народів”.

Виявилося, що корінні народи зберігають секрети здорової їжі, при цьому аборигени залишаються стрункими та здоровими без дієт та жироспалюючих капсул. Встановлено, що в І декаді ХХІ ст. число людей з надлишковою вагою перевищить число людей, що голодують.

Раціон людини в індустріально-розвинених країнах складається в основному з 4 комерційних культур: пшениця, рис, кукурудза, соя. Що стосується рису, то це максимум 4-5 сортів, тоді як раніше на планеті вирощувалося 40 тисяч сортів.

Традиційна їжа не тільки багата смаковими якістьми, але й містить багато мікроелементів, яких немає в імпортованих продуктах [6].

Таблиця 3

Що їдять мешканці деяких країн (в грамах на людину в день)

(за матеріалами журналу “Профіль”, №39, 2009 р.)

№ 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	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

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 зразків, взятих на аналіз.

За словами В. Безрукого, голови правління НД центру незалежних споживчих експертиз Тест, деякі перевірені продукти за своїм складом не мають нічого спільного з назвою продукту. З дев'яти перевірених марок сметани 4 взагалі не мали відношення до молочної продукції. Така ж сама ситуація з йогуртами та кефіром. Підробляти почали навіть сир.

Зросла кількість скарг на погану якість хлібобулочних виробів: використовують муку низьких сортів, додають менше поживних речовин (особливо жирів). Але не так страшна відсутність потрібних речовин, як присутність непотрібних речовин. Найбільш висока небезпека отруєння з'являється, коли в хлібі з'являється цвіль. Головне управління з питань захисту прав споживачів в Києві забракувало в ході перевірки 10 т хлібобулочних виробів. При виготовленні молочної продукції замість молочного жиру додають більш дешевий рослинний (пальмову, кокосову, соняшникову олію).

На 1 банці згущеного молока з рослинним жиром виробник економить 1 грн. Замдиректора технологічного інституту молока і м'яса Ірина Романчук говорить, що біля 70% продукції, яка маркірується як кефір, насправді не є кефіром.

Незважаючи на зростаючі масштаби фальсифікації вітчизняних продуктів харчування, знайти нормальну їжу все ж таки можна.

В Укрметрестандарті радять споживачам звертати увагу на аббревіатуру "ГОСТ" та "ISO", що свідчить про відповідність продукту не лише державним стандартам, а також європейським стандартам якості.

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.
7. Щербина А. Дешево, сердито: Качество отечественных продуктов питания в период кризиса резко снизилось // Корреспондент, №39/378, 16 октября 2009 г. – С. 30-32.