

ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Стаття розповідає про особливості харчування та його вплив на організм людини.

Ключові слова: організм, харчування, здоров'я, хвороби.

Статья рассказывает об особенностях питания и его влияния на организм человека.

Ключевые слова: организм, питание, здоровье, болезни

The article tells about the features of nutrition and its impact on health.

Key words: body, diet, health and disease

Організм людини побудований з клітин. Клітина – це структурні та функціональні одиниці живих органів, які спеціалізуються на виконанні різних функцій. Вони створюють необхідні біологічні речовини для життєдіяльності організму і зберігають спадкову інформацію про нього.

Складаються клітини з мембрани, яка оточує цитоплазму, в якій розташовані органи клітини-органели і ядро, в якому гени хромосоми зберігають інформацію про конкретний людський організм. Мембрана клітини володіє вибірковою проникливістю, тобто щось пропускає в клітину, а щось не пропускає, в силу такої здібності мембрани клітин є біологічним фільтром.

Об'єднані структурно і функціонально клітини формують органи. Тому всі органи людини за своєю суттю є фільтрами.

Структурно-функціональною одиницею біофільтру називається сукупність клітин, які проводять фільтрацію інтегрального внутрішнього середовища організму, крові, лімфи, будь-якої біологічної рідини організму або будь-якого з енергоносіїв середовища проживання людини (Світла, повітря, води, їжі) у відповідності з законом життя Клода Бернара.

Функція біофільтру.

Функція будь-якого біофільтру полягає у виконанні Закону життя Клода Бернара, який проголошує: “Сталість складу внутрішнього середовища організму є умовою вільного і незалежного життя”.

Внутрішнім середовищем людини є кров, яка містить масу різних компонентів. Відповідно до закону гомеостазу кожний компонент складає точно визначену кількість з невеликими коливаннями. Вихід за верхню границю переводить нормальний компонент в розряд “плюс шлак”, а вихід за нижню границю переводить нормальний компонент в розряд “мінус шлак”.

Тому всі біофільтри фільтрують кров від шлаків: по артерії на фільтрацію виводяться “плюс шлаки”, а по вені в кров поступають всі “мінус шлаки”, таким чином відбувається рівновага, тобто виконується Закон життя.

З часом в біофільтрі утворюються специфічні шлаки біофільтрів. Якщо шлаків стає багато і вони гальмують фільтрацію крові, то кров по артеріовенозному шунту обходить специфічний фільтруючий елемент. Затруднення фільтрації крові в зв'язку з наявністю великою кількості шлаків в біофільтрі називається шлаковою блокадою фільтрації крові.

З часом життя сполучна тканина розростається, а специфічні клітини фільтруючого елемента гинуть, тобто розвивається звичайний склеротичний процес, - це склеротична блокада фільтрації крові.

В організмі часто виникають ситуації, коли одна шлакова речовина, що виводиться, не дозволяє виводитися іншій шлаковій речовині, що тепер залишається в крові. Наприклад, статеві гормони виводяться з крові печінкою і швидко вступають в реакцію з глюкуроною системою, виводяться з жовчю, а білірубін не встигає “вийти” і залишається в крові. Це біохімічна конкурентна блокада фільтрації крові.

Між різними речовинами в крові (білками, жирами, вуглеводами, водою) існує конкурентна боротьба за проходження специфічного фільтруючого елемента. Наприклад: печінка, є абсолютним фільтром для жирів, частково для вуглеводів, але добре пропускає через біофільтри білки. Білки заважають жирам попадати в гепатоцити (печінкові клітини). Відсутність білка в раціоні приводить до ожиріння печінки. Це приклад харчової фільтруючої блокади фільтрації крові.

На фільтрацію крові в біофільтрах впливають як коркові рефлексії так і вісцеро-вісцеральні. Зменшення фільтрації крові з-за нервово-рефлекторних сигналів з іншого органа називається нервово-рефлекторною блокадою фільтрації крові.

Харчова фільтруюча блокада та біохімічна конкурентна блокада є фізіологічними, всі інші –патологічні.

Режим фільтрації крові підкоряється біоритму Біодинника, добовому і річному, тому кожний біофільтр фільтрує кров циклічно. За один цикл фільтрації біофільтр може перебувати в 2 точках: мінімум фільтрації і максимум фільтрації крові.

Під час мінімуму фільтрації крові дренажі біофільтрів відкриті і вони максимально звільняються від власних шлаків біофільтру, але саму кров фільтрують мінімально. Під час максимуму фільтрації дренажі закриті і біофільтри максимально чистять кров від шлаків крові, але самі чистяться мінімально від своїх шлаків. Тому людина представляє собою систему біологічних фільтрів, організовану законом єдності та боротьби протилежностей.

Їжа. Їжа і харчовий режим є одним з основних помічників в процесі виконання програми фотосинтезу. Рослинні і тваринні пігменти знаходяться в єдності та боротьбі протилежностей один з одним, подібно хлорофілу та гемі. Введення рослинних пігментів в травний канал провокує викид травним каналом відповідних окислених органічних пігментів. Головним чином це жовчні пігменти червоного, оранжевого, жовтого, зеленого кольорів і відповідні окислені мікроелементи.

Травлення – це складний багатofункціональний процес, який складається з двох факторів: зовнішнього та внутрішнього.

Зовнішній фактор – відчуття голоду, запах їжі, вигляд, смак їжі, тактильні відчуття від їжі – комплексно інформують центральну нервову систему про якість їжі. Внутрішній фактор – травлення їжі, що починається з ротової порожнини і завершується в кишківнику.

Їжа – це не лише матеріальний субстрат, але й послідовна світлової інформації, яку людина споживає. В процесі їди велике значення має акт жування. При тривалому жуванні відчуття насичення їжею настає швидше, тому переїдання буває рідко. Адаптивна шлунок починає посылати інформацію в ЦНС про насичення лише через 15-20 хв. після поступлення їжі в шлунок. Народна мудрість “хто довго жує, той довго живе”, побудована на глибоких спостереженнях упродовж віків. Важливість пережовування їжі полягає в тому, що травні ферменти діють на ті частини їжі, які знаходяться на поверхні. Тому швидкість травлення їжі залежить від загальної площі “контакту” їжі з травними соками. Чим більша площа “контакту”, тим ефективніше відбувається травлення, тим менше напруження шлунково-кишкового тракту. Крім цього, пережовування їжі супроводжується її нагріванням, що посилює каталітичну активність ферментів. Холодна їжа гальмує виділення шлункового та кишкових соків і негативно впливає на процеси травлення. Тверда їжа повинна доводитися до рідкої консистенції.

Неправильне харчування – загроза подальшій еволюції людства. Здобутки цивілізації позбавили людей необхідної умови еволюції – руху. За останні 100 років енерговитрати людей зменшилися на 1000 ккал на добу. Потреба в їжі як у джерелі енергії зменшилася, але як у носіях пластичного матеріалу не змінилася. Біологічно активні компоненти (вітаміни, мінеральні речовини, мікроелементи) – потрібні в попередніх об'ємах. При скороченні раціону існує небезпека недоотримання необхідної кількості біологічно активних компонентів. За деякими підрахунками харчова промисловість забирає до 20% необхідних біологічно активних компонентів, виробляючи рафіновані продукти. Тому у частини людей з'являються дефіцит вітаміну С, групи В, багатьом особам не вистачає заліза, фосфору, кальцію, інші особи страждають від ожиріння. Окремі регіони нашої країни мають проблеми з дефіцитом йоду, який необхідний для розвитку мозку та інтелектуальних здібностей, що зобов'язує вживання йодованої солі.

В 30 роках ХХ ст. американський лікар Г. Рінкель звернув увагу на взаємозв'язок між тривалим вживанням різних продуктів і розвитком хронічних захворювань. Виявилось, що виключення “підозрілого” продукту з раціону приводило до покращення здоров'я. При введенні цього продукту в раціон харчування знову поверталася хвороба. Реакція несприйняття організмом окремих продуктів накопичується роками, порушуючи обмінні процеси і проявляється у різних формах. З наукової точки зору існує 3 види непереносності продуктів: вроджена непереносність, яка залишається на все життя; алергія на певні білкові компоненти продуктів; вроджена недостатність ферментів, що обумовлює неповноцінне перетравлення їжі.

Тести на перевірку харчової непереносності з'явилися у 80-х роках ХХ ст. Суть тестів полягає в наступному: екстракти “підозрілого” продукту додають до крові пацієнта (взятої з вени) і спостерігають за змінами крові. Розроблені тести на індивідуальну чутливість майже до 130 продуктів, що дозволяє виявити шкідливі, нейтральні та індивідуально доцільні продукти (В.Кастальская, 2003).

Найбільш розповсюджені 3 методи:

1. Nu Тгоп. Пробу крові пацієнта інкубують з харчовими екстрактами і за допомогою автоматичного аналізатора визначають зміни зі сторони нейтрофілів.
2. Метод А.В. Волкова. Харчова непереносність визначається за реакцією ШОЕ.
3. Гемокод. В основі тесту лежить метод хемілюмінісценції – реакції світіння клітин крові. За інтенсивністю світіння нейтрофілів визначають непереносність тих чи інших продуктів.

Сучасне харчування таке, на перший погляд, різноманітне, є незрівняно біднішим на корисні речовини, ніж харчування наших предків. З розвитком технологій більшість продуктів зазнають неймовірної обробки. Будучи зайнятими, люди витрачають щораз менше часу на вибір та приготування якісної їжі з різноманітним свіжих, натуральних продуктів.

Навіть їжа, яку готують на сучасних модних кухнях, втрачає більшість поживних речовин, які так потрібні організму людини. Можна навести приклади продуктів-кілерів, які вбивають людей тихо, спокійно під нав'язливу рекламу в ЗМІ про “чудові продукти”. Перелік цих продуктів дуже великий.

Вуглеводна їжа. Вуглеводи є джерелом енергії для організму людини. Складні вуглеводи (зернові, крупи, овочі, бобові) постачають енергію поступово, а прості вуглеводи (цукор, біла мука, очищений рис) – життєво, але на короткий час. Вуглеводи є головними конкурентами гема (В.В. Волков, 2002).

Білий та коричневий цукор постачають лише “порожні” калорії. При відсутності фізичної праці цукри швидко перетворюються на жир, який відкладається в жирових депо організму. При тривалому вживанні цукрів підшлункова залоза знаходиться в стресовій ситуації – вона зобов'язана виділяти інсулін. З часом працездатність інсулярного апарату підшлункової залози падає і поступово починає розвиватися діабет. З часом бідна на корисні речовини їжа може призвести до ожиріння, серцево-судинних захворювань, онкологічної патології.

Напої газовані. Містять до 15 чайних ложок цукру, 30-55 мг кофеїну, штучні харчові барвники, ароматизатори, консерванти. Ще більш небезпечними є так звані “енергетичні напої”, які містять багато шкідливих інгредієнтів. В склад напоїв входять аспартам (замінник цукру, код E951) солодший за цукор в 200 разів, порушує функцію центральної нервової системи: втрата пам’яті, емоційні розлади, порушення зору, слуху.

Ацесульфам – К. Дослідження показали, що ця речовина може бути канцерогеном. Кофеїн є стимулятором нервової та серцево-судинної системи і відноситься до групи допінгів.

Серед консервантів поширення набув бензоат натрію (код E211). Він використовується у більшості газованих напоїв (Fanta, Pepsi, Sprite і т.п.). ця речовина впливає на ДНК, може викликати захворювання внутрішніх органів. Діоксин сірки використовують для зберігання коліру напоїв, є токсичною для організму. Штучні ароматизатори, барвники з часом викликають алергічні захворювання у людей. Ортофосфорна кислота (код E338) сприяє вимиванню кальцію і викликає передчасний остеопороз кісток.

Продукти з білого борошна так само швидко піднімають рівень глюкози в крові як і цукор. Білий хліб, пироги, вареники, млинці, макаронні вироби, піцца і т.п. при постійному вживанні призводять до цукрового діабету.

М’ясні вироби. За великим рахунком, м’ясо містить всі незамінні амінокислоти і є цінним харчовим продуктом. Але м’ясні вироби сьогодні – це результати відповідної гормональної “терапії” худоби та птиці під час відгодівлі. Гормони та антибіотики, що застосовуються при вигодовуванні худоби попадають в м’язи тварин і птиці і з продуктами харчування попадають в організм людини, викликаючи різні захворювання шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи. В промислових ковбасах, сосисках, сардельках кількість солі втричі перевищує норму, в них багато насичених жирів, токсичних барвників нітриту натрію, який надає виробам гарного рожевого кольору.

Жири. Десятки років успішно рекламували маргарини як безхолестеринові продукти. Дослідження доказали, що “легкі” та “рослинні” масла, випічка, листкове тісто, печиво та крекери є шкідливими.

Фаст-фудівська їжа. Головна небезпека фаст-фуду – надмірно калорійна, жирна, солена їжа. При високих температурах з крохмалю утворюється дуже токсична речовина – акриламід (картопля фрі, чіпси, смажена, гриль, випічка).

Вибір способу життя завжди залишається за людиною. Профілактика хвороб – єдиний правильний шлях до здоров’я. Ніби всі розуміють, що харчування – основний фактор здоров’я, але результати сумні, статистика жалюгідна (С. Генік, 2002).

ЛІТЕРАТУРА

1. Кастальская В. Голос крови // Здоровье. – 2003. – №5. – С. 78-80.
2. Волков В.В. Пища // Медицина бессмертия и 280 лет земной жизни. – СПб: Валери СПД, 2002. – С. 168-175.
3. Генік С. Скарби здоров’я навколо нас. – Івано-Франківськ: Нова зоря, 2002. – С. 535-563.
4. Генік С. Мистецтво бути здоровим. – Івано-Франківськ: Нова зоря, 2005. – С. 428-462.
5. Панишко Ю.М., Ковцун В.І., Козій Р.С., Тарасов В.В. Проблеми харчування і здоров’я людини // Здоровий спосіб життя: 36.наук. ст./ Ред. – доц ЮМ. Панишко. – Л., 2009. – Вип. 42. – С. 25-30.
6. Панишко Ю.М., Васильчук А.Л., Джунь В.В., Бабляк С.Д. Довголіття та проблеми харчування // Здоровий спосіб життя: 36.наук. ст./ Ред. – доц ЮМ. Панишко. – Л., 2007. – Вип. 27. – С. 45-49.

7. 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.

8. Скиталінська О. Нація, або бути хворим – модно? // За вільну Україну. Плюс. – №8, 3 березня 2011 р. – С. 11.

Н.В.ПУКА

РОЛЬ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ТА СУСПІЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Аналізується індивідуальне та суспільне здоров'я населення України. Окреслюються основні методи збереження та зміцнення здоров'я в умовах сім'ї. Розкривається роль сім'ї у формуванні індивідуального й суспільного здоров'я. Наголошується на необхідності впровадження ефективної сімейної політики та виваженої регіональної сімейної політики в державі з метою зміцнення української родини та її здоров'я.

Ключові слова: сім'я, індивідуальне та суспільне здоров'я, сімейна політика.

Анализируется индивидуальное и общественное здоровье населения Украины. Очерчиваются основные методы сохранения и укрепления здоровья в условиях семьи. Раскрывается роль семьи в формировании индивидуального и общественного здоровья. Отмечается необходимость внедрения эффективной семейной политики и взвешенной региональной семейной политики в государстве с целью укрепления украинской семьи и ее здоровья.

Ключевые слова: семья, индивидуальное и общественное здоровье, семейная политика.

The individual and public health of population of Ukraine is analyzed. The basic methods of maintainance and strengthening of health are outlined in the conditions of family. The role of family opens up in forming of individual and public health. It is marked on the necessity of introduction of effective domestic politician and self-weighted regional domestic policy in the state with the purpose of strengthening of Ukrainian family and its health.

Keywords: family, individual and public health, domestic policy.

Актуальність теми. Сім'я завжди виступає моделлю конкретного історичного періоду розвитку суспільства, відображає його економічні, моральні й духовні суперечності. Саме в сім'ї закладаються основи формування особистості, вона є першоосновою духовного, економічного та соціального розвитку суспільства. Саме вона виступає детермінантом формування індивідуального й суспільного здоров'я. Не випадково економічні перетворення, демографічні проблеми, криза в політиці, культурі відбиваються на життєдіяльності сучасної сім'ї, на індивідуальному і суспільному здоров'ї нації. Сказане засвідчує, що проблематика досліджень, пов'язана з формуванням індивідуального й суспільного здоров'я є перманентно актуальною. У цьому контексті очевидно, що тема цієї статті, яка присвячена висвітленню ролі сім'ї у формуванні індивідуального й суспільного здоров'я, є актуальною, потрібною, своєчасною.

Вивченість теми. Серед вітчизняних вчених, які досліджують окреслену проблематику крізь призму економічних знань, є такі знані вітчизняні науковці, як Борецька Н.П., Бандур С.І., Кравченко І.С., Куценко В.І., Лібанова Е.М., Мандибура В.О., Новіков В.М., Садова У.Я., Шевчук Л.Т. та інші. У цій царині є ряд цікавих наукових наробок. Але, індивідуальне та суспільне здоров'я є дуже чутливим індикатором будь-яких змін у найрізноманітніших підсистемах, а тому з плином часу потрібні нові дослідження.