

фекційних захворювань (Ждан В.М і співавтори, 2010) Одними тільки лікувальними заходами неможливо змінити тривожну ситуацію в країні щодо захворюваності і смертності від цих захворювань. Тільки проведення широких профілактичних втручань, зниження рівня ризику цих захворювань серед населення, загальні заходи зміцнення здоров'я можуть змінити її.

Отже, здоров'я – найбільше надбання людини. Це повинно усвідомити все суспільство, неухильно формуючи стереотип здорового способу свого життя за допомогою спільної роботи немедичних і медичних структур.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Іщейкіна Ю.О., Матвієнко Т.М., Нечепасєва Л.В., Саргош О.Д.,
Філатова В.Л., Комишан І.В., Катрушов О.В.*

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Викладання предмету «Безпека життєдіяльності», яке проводиться на кафедрі гігієни, екології та охорони праці в медицині для студентів обох факультетів на першому та другому курсах включає один з найважливіших складових елементів здорового способу життя – раціональне харчування.

За визначенням раціональне харчування – це таке харчування, яке забезпечує відшкодування добових енерговитрат, високу працездатність, опірність хворобам, активне довголіття, відтворення здорового потомства та здоров'я майбутніх поколінь. Раціональне харчування будується на таких основних принципах:

- адекватність - відшкодування добових енерговитрат;
- збалансованість – наявність у харчуванні всіх необхідних компонентів – білки, жири, вуглеводи (макронутрієнти), вітаміни та мінеральні речовини (мікронутрієнти) у відповідних кількостях та співвідношеннях;
- режим – кратність прийому їжі на добу та співвідношення енергоємності та масової частки на кожний прийом;
- безпечність та нешкідливість – дотримання санітарно-гігієнічних вимог, нормативів та правил при отриманні (виробництві), транспортуванні, зберіганні, приготуванні та вживанні їжі.

Недотримання правил раціонального харчування – це чинник ризику виникнення багатьох захворювань – не лише травного тракту, але й системи кровообігу, обміну речовин, системи виділення, регуляторних систем тощо. Динаміка споживання продуктів харчування також не зовсім сприятлива: за останні роки відбувається збільшення споживання хлібобулочних продуктів.

Наразі в розвинених країнах від 20 до 50% здорових людей і до 60% хворих страждають надлишком маси тіла і ожирінням. У 85% випадків ожиріння є аліментарним, тобто пов'язаним із помилками в харчуванні. Тому останніми роками там відмічено різке зниження споживання цукру (на 23%). Переважно вуглеводна модель харчування призвела до надмірної маси тіла у чверті населення нашої країни (у 28% міських і у 22% сільських жителів, причому не тільки у дорослих).

Ожиріння стає сьогодні одним з найпоширеніших (і на жаль не нешкідливих) захворювань. Наслідки виникнення у людей надмірної ваги у нашій країні традиційно недооцінювалося. Міркування на тему "хорошої людини має бути багато", поради "видужувати на відпочинку" призвели до того, що на форми ожиріння різного ступеня у нас страждає близько 60% населення. Далеко не кожен здатний при нинішньому нервовому житті згаяти час і сили на виснажливу гімнастику, жорсткі дієти. Деколи не допомагають ні медикаментозне лікування, ні навіть - міра відчаю - хірургічне втручання: не завжди вдається закріпити результат.

Зайва вага - це база для виникнення серцево-судинних захворювань, гіпертонії, діабету, захворювань опорно-рухового апарату, периферичної нервової системи, ряду онкологічних захворювань. Ожиріння несприятливо впливає на потомство. Встановлено, що якщо один з батьків має надмірну вагу, то 50% шансів за те, що дитина отримає спадково закріплену схильність до ожиріння. Якщо ж обидва батьки страждають на ожиріння, то ймовірність надмірної ваги досягає 75%. Люди з надмірною масою тіла помирають у два рази частіше, ніж з нормальною вагою від серцево-судинних захворювань, хвороб печінки, діабету

Актуальна і проблема недоїдання. Анемії, схильність до інфекційних захворювань, дистонії, гіповітаміноз стають результатом постійного недоїдання. Незбалансоване харчування насамперед відбивається на дітях, молоді, студентах. До зростання найважливіших захворювань призводить і низька якість їжі.

Дослідження громадського харчування і продовольчої торгівлі виявили, що у 15% продукція не відповідає санітарно-гігієнічним і бактеріологічним регламентам, а у 2% проб знаходили пестициди. Останніми роками отримані дані, що надмірне споживання солі позначається не тільки на рівні АТ і судинних ураженнях мозку, але і на канцерогенезі шлунку. Канцерогенним ефектом володіють також копчені продукти, смажена їжа. Підраховано, що в 1 кг смаженого м'яса або риби міститься стільки бензпирену, скільки в димі 250 сигарет.

Нормалізація обміну речовин і регуляція ваги населення сприяла б збільшенню середньої тривалості життя на 8-10 років, тоді як позбавлення від раку сприяло б збільшенню середньої тривалості життя на 4-6 років. Важко обчислити на скільки саме якість продуктів харчування скоротила останніми роками тривалість життя.

У даний час ВООЗ встановлені 7 основних чинників у галузі харчування, направлених на подолання ризику незбалансованого харчування:

– уникати переїдання, а при надмірній масі тіла знижувати енергетичне споживання і збільшити енерговитрати;

– збільшити споживання складних вуглеводів і натуральних цукрів (фруктози, лактози) до 48% загальної калорійності;

– знизити споживання рафінованих цукрів до 10% загальної калорійності;

– зменшити споживання жиру до 30% загальної калорійності за рахунок обмеження споживання м'яса, яєць, використання знежиреного молока;

– знизити споживання насичених жирів до 10% загальної енергетичного споживання;

– зменшити споживання холестерину в день до 300 міліграм;

– обмежити споживання натрію, понизивши вживання солі до 5 грам на день;

Причини виникнення хвороб цивілізації:

1. Життя сучасної людини зумовлює зменшення фізичного навантаження. Потреба в макронутрієнтах (білки, жири, вуглеводи) зменшилась, а в мікронутрієнтах (вітаміни, мікроелементи) практично не змінилась.

2. За рахунок сучасних технологій досягається високий ступінь рафінованості їжі - вона звільняється від багатьох корисних мікронутрієнтів. Змінилась структура харчування в бік вуглеводно-жирового компоненту.

3. Різко скоротилось споживання свіжої рослинної їжі – основного джерела мікронутрієнтів.

РЕЗУЛЬТАТ:

– глобальний ріст хронічних неінфекційних захворювань - хвороб цивілізації: серцево-судинних, нервово-психічних, онкологічних, цукрового діабету та ін.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Казаков Ю.М., Трибрат Т.А., Шуть С.В., Чекаліна Н.І., Боряк В.П.
ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

В останні десятиріччя проблема здоров'я людини набула нового осмислення.

Характерною рисою сучасної епохи є наявні в ній складні політичні, соціально-економічні, екологічні та інші проблеми, які негативно впливають на здоров'я людини. Причинами негативного впливу на фізичний стан учені вважають гіподинамію (недостатню рухливість), надлишкову вагу, шкідливі звички (паління, вживання алкогольних напоїв), нерациональний режим роботи й відпочинку тощо [5,6].

Соціально-політичні та економічні зміни, які відбуваються у нашій країні, поставили перед вищою школою

необхідність критичної переоцінки науково-теоретичних основ системи виховання, орієнтованості їх на формування