

про хвороби, що передаються статевим шляхом. Перш за все, батьки повинні займатися статевим вихованням дітей. Тільки батьки, маючи свій власний великий досвід, можуть доступно й об'єктивно донести інформацію про особливості статевого дозрівання та попередити небажані наслідки. А також вчителі біології в школі під час викладання біології, валеології та на класних годинах.

### Література

1. Демографічна криза в Україні: Проблеми дослідження, витоки, складові, напрямки протидії / НАН України. Інститут економіки; за ред. В. Стешенко. – К., 2001. – 560 с.
2. Кришталь В. В. Сексологія: учебное пособие / В.В. Кришталь, С.Р. Григорян. – М.: ПЕРСЭ, 2002. – 879 с.
3. Берн Ш. Гендерная психология / Ш. Берн. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. – 320 с.
4. <http://tobi.in.ua/health/articles/348>
5. <http://dytyna.info/food/articles/any/3545>
6. <http://androstov.ru/forum/viewtopic.php?f=8&t=2593>

## ВЕГЕТАРІАНСТВО – СИСТЕМА ОЗДОРОВЧОГО ТА ЛІКУВАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

*Постоєнко А. О., Рибалка О. Я.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Вегетаріанство – спосіб життя за якого людина відмовляється від вживання їжі, яку було отримано завдяки вбивству тварин. У деяких випадках прихильники вегетаріанства відмовляються від будь-якої їжі тваринного походження взагалі. Вегетаріанці відмовляються від вживання тваринного та птишиного м'яса, риби та морських продуктів тваринного походження [2].

Як правило, у більшості людей вегетаріанство, асоціюється, з неповноцінним харчуванням. Багато хто просто не розуміє, чому не можна їсти м'ясо і іншу їжу тваринного походження. Вегетаріанство є здоровим способом харчування, така думка багатьох лікарів.

За даними нових досліджень, що порівнювали стан здоров'я вегетаріанців з не вегетаріанцями, серед вегетаріанців на 30% менше серцевих захворювань і на 40% менше ракових захворювань. У вегетаріанців також нижче ризик виникнення високого тиску і нижче рівень холестерину і т. д. [3].

Чому ж вегетаріанство робить нас такими здоровими? Як виявилось, фахівці до цих пір не знають відповідей на це питання, багато з них, вважають, що вегетаріанці їдять більше овочів, фруктів, круп, які містять багато клітковини, вітамінів і мінеральних речовин, чим інші люди. Інше твердження – в основному вегетаріанці ведуть здоровіший спосіб життя, багато з них не, палять і не вживають алкоголь.

Фахівці-дієтологи украї стурбовані тим, що дівчатка-підлітки, що стали вегетаріанками з метою схуднення, страждають від недостатці в організмі заліза, що часто приводить до анемії – стану, при якому спостерігається занепад сил, сонливість і при якому організм більше сприйнятливий до інфекцій.

Якщо Ви вирішили стати вегетаріанцем, то повинні знати, як правильно планувати свій раціон, щоб споживати необхідну кількість поживних речовин.

Більшість людей отримує необхідну кількість заліза і "незамінних амінокислот" з м'яса. Щоб отримати їх їх рослинної їжі, потрібно їсти величезну кількість сушеного гороху, бобів, чечевиці, хліба з непросіяної муки, горіхів, насіння, різних паст з насіння і горіхів, таких як арахісове масло, пластівців з добавками заліза, листових зелених овочів і так далі. До того ж, щоб організм зміг отримати з цих продуктів максимально можливу кількість заліза, одночасно з ними потрібно вживати їжу, багату вітаміном С, – апельсини, апельсиновий сік, помідори, солодкий перець, петрушка, а також продукти з соєвих бобів. При цьому не рекомендується пити чай і каву, оскільки вони значно уповільнюють процес засвоєння заліза [1].

Багато вегетаріанців виключають зі свого раціону сири, йогурт і молоко, і будь-яку іншу тваринну їжу. Вегетаріанці, що не вживають молочних продуктів і яєць, не отримують потрібну кількість вітаміну В12. У молочних продуктах міститься необхідний для зміцнення кісток кальцій, тому вегетаріанці, які не їдять їх, повинні їсти інші продукти, багаті кальцієм: мигдаль, консервовану рибу з дрібними їстівними кістками, брокколі, сушений інжир, соєве молоко з добавками кальцію і вітаміну В12.

Численні порівняльні дослідження стану здоров'я у вегетаріанців і м'ясоїдів чітко свідчать про різноманітні переваги вегетаріанського харчування. Деякі хвороби - артеріальна гіпертензія, сечокислий діатез, апендицит та ін. - у вегетаріанців не зустрічаються майже зовсім. Багато інших хвороб виникають у них значно рідше. Так, з посиленням на різні дослідження Федерального відомства з питань охорони здоров'я ФРН "Известия - Експертиза" стверджують, що ці дослідження "чітко показали, що серед вегетаріанців набагато рідше зустрічаються фактори ризику, ніж серед людей, що вживають в їжу м'ясні продукти. У них нижче тиск, менше вага і краще показники вмісту жирів у крові. Серед вегетаріанців рідше зустрічаються порушення обміну речовин, серцево-судинні захворювання, діабет і подагра і, по всій видимості, рак кишечника"[3].

Якщо ви вирішили стати вегетаріанцем потрібно дотримуватись таких основних принципів вегетаріанського харчування:

1. При підборі овочів, фруктів, ягід, горіхів і зелени для вашого вегетаріанського столу, дотримуйтеся наступних рекомендацій:
  - уникайте вживання незрілих, перезрілих, побитих і зіпсованих плодів;
  - краще придбати меншу кількість якісних плодів, ніж більшу - битих і підгнивших
  - купляйте плоди вирощені не в парниках, а на відкритому ґрунті. У таких плодах міститься значно більша кількість корисних речовин;
  - віддавайте перевагу яскраво забарвленим плодам [3].
2. Будь-яка вегетаріанська страва повинна мати апетитний привабливий вигляд і бути приготована з любов'ю. Особливо важливий останній аспект, оскільки науково доведено, що вода, яка міститься в овочах, здатна змінювати свою

структуру залежно від зовнішніх чинників (у тому числі від нашого настрою, слів і думок).

3. Охолоджені очі і фрукти перед вживанням слід нагрівати природним чином до кімнатної температури. При вживанні холодної їжі організм вимушений витратити більшу кількість енергії для її перетравлювання.
4. Овочі, фрукти, трави і ягоди, які ви використовуєте для приготування їжі, ретельно промивайте і видаляйте усі зіпсовані ділянки, оскільки вони не несуть ніякої користі. Крім того, не забувайте обрізувати кінчики овочів, в них зосереджена найбільша кількість нітратів.
5. При приготуванні їжі з травами, фруктами і горіхами, намагайтеся їх не подрібнювати, оскільки при цьому різко збільшується втрата корисних речовин і зникає аромат.
6. Приймати їжу слід тільки в хорошому настрої і уникати під час їжі негативних емоцій.
7. Уникайте довгого зберігання вже приготованих страв. Адже навіть сам процес подрібнення і температурної обробки вегетаріанської їжі різко зменшує в ній вміст корисних речовин. І з кожною годиною цей процес прискорюється.
8. Фрукти, ягоди і горіхи потрібно їсти не під час основного прийому їжі, а за годину до або після нього. Це сприяє якіснішому їх засвоєнню організмом.
9. Як можна ретельніше пережовуйте їжу, це також знижує енергетичні витрати організму на перетравлювання і покращує її засвоєння.

### Література

1. Паффенбергер Р, Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320с.
2. Эвенштейн З.М. Популярная диетология. – М.: Экономика, 1990.
3. [http://www.be-health.info/article\\_principles\\_vegetarianism-ukr.htm](http://www.be-health.info/article_principles_vegetarianism-ukr.htm)

## **АБОРТ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЯК ОДИН ІЗ ЧИННИКІВ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ НА РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я**

*Криворученко К. А., Новописьменний С.А.  
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

У період підліткового віку початок статевих стосунків є особливим проблемним і актуальним, адже вони можуть викликати не лише почуття ейфорії, радості, а й призвести до проблем, таких як захворювання, що передаються статевим шляхом, та аборти. Але це тільки, як говорять «вершина айсберга», оскільки за ними приєднуються і інші важкі наслідки: порушення сексуальної функції, запальні процеси в статевих органах, безпліддя, серйозні ускладнення під час вагітності, збільшення ризику раку шийки матки, постійні болі в статевих органах. [1]

Статеве життя до закінчення періоду статевого дозрівання, тобто до 17 - 19 років шкідливе. Зачаття, вагітність і роди можливі, однак дітородіння є надмірним навантаженням на незміцнілий орга-