Дихальна гімнастика А.Н.Стрельникової дає рекомендації багато в чому протилежні загальноприйнятим. Зазвичай ми дихаємо так: нагинаючись-видих, розпрямляючись - вдих, розвертаючи грудну клітку - вдих, стискаючи-видих. Рухом ми допомагаємо диханню. Помах руки ніби підтягує грудну клітку, полегшує шлях повітрю в легені. Зводячи руки нахиляючи тулуб вперед, наші скелетні м'язи формують активні видихи. Газообмін посилюється, але робота власне дихальних м'язів незначна. У Стрельниковській гімнастиці, яку називають парадоксальною, при стискуванні грудної клітки потрібно робити не видих, а вдих. Ця гімнастика передбачає прискорений розвиток м'язів, які допомагають диханню, що досягається зворотньою узгодженістю рухів із диханням. Руки зведені і стискають, таким чином, грудну клітку - вдих, руки розведені, грудна клітка розширена - видих. М'язи рук і грудей створюють додатковий опір дихальним м'язам. Перше дослідження ефективності гімнастики Стрельникової показало, що у зовсім непідготовленої людини після декількох хвилин занять життєва ємність легень (ЖЄЛ) зростає відразу на 10-15%. Це великий прогрес .[2]

Таким чином, парадоксальні дихальні вправи при правильному виконанні і достатній впертості суб'єкта допоможуть зміцнити організм, полегшити протікання хронічних захворювань, а також позбутися багатьох з них. При чому потрібно пам'ятати, що освоювати дихальні вправи треба за допомогою щоденних тренувань.

Література

1. Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В. Безпека життєдіяльності. Київ: "Каравела" 2003.
2. Грушко В.С., Основи здорового способу життя (навчальний посібник з курсу "Валеологія") Тернопіль, 1999. – 368 с.
3. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового життя: Курс лекцій. - Львів: Світ, 1993. – 120 с.

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Синящок В.М., Осінцев А.О.
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Однією з провідних проблем охорони здоров'я є неправильне харчування. Нераціональне харчування є визначальним у виникненні та розвитку таких факторів ризику, як надлишкова маса тіла, порушення ліпідного обміну, артеріальна гіпертензія, порушення толерантності до вуглеводів тощо. Крім того, порушення правил харчування може сприяти розвитку дистонії та секреторних порушень шлунково-кишкового тракту, виникненню запальних та онкологічних захворювань. Харчування має численні складові, пов'язані з ризиком для здоров'я.

ВООЗ, як дієтологічну модель побудови здорового харчового раціону, рекомендує користуватися пірамідою харчування. В основу її створення покладені необхідні для здорового харчування продукти, різноманітність та співвідношення яких вона ілюструє.

ПІРАМІДА ХАРЧУВАННЯ

Дана піраміда створена з використанням кольорової схеми світлофора:

Зелений - вживай без обмежень;

жовтий — споживай обачливо;

червоний — поміркуй чи варто вживати.

Традиційною одиницею вимірювання харчової енергії є кілокалорія або кілоджоуль (1 ккал = 4,2 кДж). Енергетичні витрати дорослої людини складають приблизно 1500-3300 ккал на добу залежно від статі, віку, маси тіла та рівня фізичної активності . З урахуванням діапазону споживання енергії (низький — від 1500 до 2200 ккал; середній — від 2200 до 2800 ккал; високий — понад 2800 ккал) визначають відповідні моделі раціонів харчування: А, В, С. Чим вище рівень фізичної активності людини, тим більше порцій їй потрібно (табл. 1).

Таблиця 1. Моделі раціонів харчування.[3]

Вміст харчових речовин у моделях раціонів харчування			
Харчові речовини	Модель А	Модель В	Модель С
Калорійність (ккал)	1500-2200	2200-2800	>2800
Білки (г)	65	90	115
Жири (г)	30	50	70
Вуглеводи (г)	220	330	430
Кальцій (мг)	800	1000	1300
Залізо (мг)	17	25	35
Калій (мг)	2600	3700	5000
Харчові волокна (г)	22	32	42
Вітамін А (μг)	820	1130	1430
Вітамін В1 (мг)	1,2	2,0	2,5
Вітамін В2 (мг)	1,0	1,5	2,0
Вітамін В6 (мг)	1,5	2,2	3,0
Вітамін В12 (мг)	2,0	3,0	4,0
Вітамін С (мг)	70	100	130
Вітамін Е (мг)	7	10	14
Енергія, що надходить з жиром (%)	19	21	21

За рекомендаціями ВООЗ більше половини добової енергії повинно надходити з продуктами, що входять до двох нижніх зелених шарів піраміди, а саме: з хлібом, зерновими, макаронними виробами, рисом і картоплею

Із продуктів, що входять до верхнього зеленого шару піраміди, ВООЗ рекомендує споживати щодня не менше 400 г овочів (додатково до картоплі) та фруктів, тобто п'ять-шість порцій . Одна порція рівноцінна одному яблуку чи груші, або овочам вагою приблизно 80 г. Краще вживати свіжі овочі та фрукти відповідно до сезону, бажано місцевого виробництва. Припустиме також споживання свіжозаморожених та сушених овочів і фруктів, корисні й консервовані, хоча вони і не містять вітаміну С.

Жовтий шар піраміди закликає до обачливості. В пропорціональному відношенні для здорового раціону харчування продукти цієї зони необхідні в малих кількостях. З правого боку розташовані м'ясні і рибні продукти, яйця, горіхи та бобові. Жирні сорти м'яса і м'ясопродуктів доцільно замінять квасолею, бобовими, рибою, яйцями, птицею та пісним м'ясом. Оскільки організм потребує щодня лише 0,8 г білка на кілограм ідеальної маси тіла, вживати ці продукти необхідно в малих кількостях. З лівого боку цієї зони знаходяться продукти з великим вмістом кальцію, а саме: сири, нежирне молоко та молочні продукти.

На верхівці піраміди розташована червона зона продуктів, перед вживанням яких слід добре поміркувати. Адже сюди входять продукти з високою енергетичною цінністю і незначним вмістом мікроелементів. Продукти цієї групи в надзвичайно малих кількостях потрібні лише для забезпечення додаткової енергії понад ту, що вже забезпечена іншими групами продуктів. [2]

Дванадцять принципів здорового харчування:

1. Раціони харчування повинні складатися із різноманітних продуктів переважно рослинного, а не тваринного походження.
2. Споживайте хліб, зернові продукти, макаронні вироби, рис або картоплю декілька разів на день.
3. Вживайте не менше 400 г на добу різноманітних овочів та фруктів, бажано свіжих та вирощених в місцевих умовах екологічно чистих зон.
4. Підтримуйте масу тіла в рекомендованих межах (значення індексу маси тіла від 20 до 25 кг/м2) за допомогою нормокалорійної дієти і щоденних помірних фізичних навантажень.
5. Контролюйте вживання жирів, питома вага яких не повинна перевищувати 30 % добової калорійності; заміняйте більшість насичених жирів ненасиченими рослинними оліями або м'якими маргаринами.
6. Заміняйте жирне м'ясо та м'ясопродукти квасолею, бобами, рибою, птицею або нежирним м'ясом.
7. Вживайте молоко і молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) з низьким вмістом жиру і солі.
8. Вибирайте продукти з низьким вмістом цукру, обмежуйте частоту вживання рафінованого цукру, солодких напоїв та солодощів.
9. Віддавайте перевагу продуктам з низьким вмістом солі, загальна кількість якої не повинна перевищувати однієї чайної ложки (6 г) на добу, включаючи сіль, що знаходиться в готових продуктах. В ендемічних зонах необхідно вживати йодовану сіль.

10. Обмежуйте вживання алкоголю до 20 мл етанолу або еквівалентних алкогольних напоїв на добу.
11. Приготування їжі на пару, її варка, тушкування, випікання або обробка в мікрохвильовій печі допомагає зменшити кількість доданого жиру.
12. Пропагуйте годування дітей перших 6 місяців життя виключно материнським молоком.[1]

Також, не малу роль при здоровому харчуванні відіграють вітаміни. Найкраще джерело вітамінів та мінералів — овочі і фрукти. При дотриманні правил харчування потреба у додатковому джерелі вітамінів зникає. Головним джерелом вітаміну D є сонячне світло. Навіть його 10-15-хвилинної дії тричі на тиждень достатньо для утворення потрібної кількості вітаміну D, дефіцит якого спричиняє рахіт і остеомаляцію. Норми фізіологічних потреб населення України у вітаміні D складають 2,5 мікрограмів на добу.

Література

1. Циприян В.І. Гігієна харчування. — К. - 1999. - 568 с.
2. Профілактика в первинних структурах охорони здоров'я // Посібник CINDI — Україна, 1999. - С. 19-60.
3. Циприян В. Й. Питание в профилактике болезней. К.: 2000. - 147 с.
4. Григоров Ю.Г. Особенности питания людей старшего возраста // Учебное пособие «Гигиена питания». К.: 1999 — С.132-143.

ФІТОПРОФІЛАКТИКА – ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ

Скрипник А.В.
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Фітопрофілактика – це ефективний метод використання біологічно активних речовин рослин для зміцнення здоров'я, а також для профілактики і лікування захворювань. Метод фітопрофілактики входить складовою частиною в цілісну систему комплексної індивідуальної профілактики захворювань. Добре відомо, що за допомогою фітопрофілактики можна підвищити адаптаційний рівень організму та ефективність терапевтичних курсів, які проводяться одночасно з фіто профілактикою [3].

Перевага "зеленої аптеки" полягає в тому, що, на відмінну від очищених і синтетичних препаратів, більшість лікарських рослин вміщує велику кількість органічних неорганічних речовин з широким спектром дії. Сюди входять такі фармакологічно активні речовини, як алкалоїди, глюкозиди, ефірні олії, органічні кислоти, а також мікро- і макроелементи.

Багато з цих речовин беруть участь в окислювально-відновлювальних процесах, які відбуваються в організмі людини. Майже всі вищі рослини, що застосовуються як лікарські препарати, містять вітаміни..

Огляд фармакологічних рослинних речовин почнемо з характеристики сполук, що визначають їх оздоровчу дію.