

6. Круцевич Т.Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков // Теория и методика физического воспитания : учебник [для высших учебных заведений физического воспитания и спорта] / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимп. л-ра, 2003. – Т. 2. – С. 8-20.

ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ ПРИ ВТОРИННИХ ІМУНОДЕФІЦИТНИХ СТАНАХ

*Волошин О.І., Волошина Л.О., Окіпняк І.В.
Буковинський державний медичний університет (м. Чернівці)*

Прогресуюче погіршення стану довкілля, інтенсивно зростаючі темпи життя і супутні їм соціальні та психо-емоційні стреси, погіршення біологічної цінності їжі, якості питної води, екологічне забруднення ґрунтів та виснаження їх біологічного ресурсу невмілим господарюванням не тільки сприяють зростанню захворюваності населення Землі, але й суттєво ослаблюють імунну систему людини за дії численних зовнішніх і внутрішніх негативних чинників [2]. Існує сумна перспектива зростання частоти і вираженості імунодефіцитних станів (ІД) та появи їх у все молодших груп населення. Вже на теперішній час імунологи вважають, що біля 37% населення України мають набуті вторинні імунодефіцитні стани. Ще 20-30 років тому вважалося, що ІД притаманні людям старших вікових груп (це властиво людям старшого віку), але нині все більше охоплюються цим патологічним станом люди середнього, юнацького і навіть підліткового віку.

ІД – це не хвороба, а лише «додаток» до будь-якого захворювання, але частіше – до групи хвороб у вигляді втрати здатності організму людини до захисту від інфекцій та пухлин. ІД стани є дуже різноманітними за проявами, причинами, ступенями усунення, профілактики. За походженням їх поділяють на **вроджені** (дуже важко піддаються лікуванню) та **набуті** ІД, що дуже широко розповсюджені. За функціональним станом організму розрізняють: компенсовані, субкомпенсовані та декомпенсовані ІД.

В Україні біля 70% ІД є компенсованими, тобто мало вираженими. За досвідом провідних імунологів світу компенсовані ІД не підлягають лікуванню якимись імунотропними засобами. За допомогою лікарів пацієнт, в якого компенсований варіант ІД, повинен виявити та за можливістю усунути причину ІД та допомогти своєму організму, його імунній системі відновитися. А для цього (після усунення причини) не так багато і треба: всього на всього правильне та повноцінне, регулярне харчування та «спілкування» з природою: свіже повітря, фіззарядка, дозоване фізичне навантаження та водні процедури (душ, особливо холодне обливання).

Основні принципи імунореабілітації шляхом оздоровчого харчування[3]:

Перший – розбавити токсини внутрішнього середовища організму шляхом наводнення активними рідинами: соками (не менше 1 літри на добу) різних фруктів та овочів.

Другий – активізувати обмін речовин в організмі шляхом вживання фруктово-овочевих страв з високими оздоровчими властивостями, антибактеріальною, сечогінною діями тощо.

Третій – тільки при забезпеченні першого та другого принципу можлива активізація діяльності імунної системи продуктами харчування з особливими імунотропними властивостями.

Хочемо відзначити відносність наведених принципів імунореабілітації, тому що багато з нижченаведених харчових оздоровчих продуктів володіють механізмом дії за всіма трьома принципами, але переважно за першим чи другим, рідше – третім.

Інфекційні чинники є найбільш частою причиною ІД. Тому, за умови належного соко-овочевого навантаження організму (до 1 літра) вживання зі стравами журавлини (клюкви) чи малини, часнику, цибулі, петрушкових (звичайна петрушка, селера, кінза – краще коренеплоди) мають найбільш виражені антисептичні, антибактеріальні, антивірусні властивості, а також антигельмінтні. Такі ж властивості притаманні середземноморським спеціям: імбиру, куркумі, авокадо.

Дуже добре впливають на обмін речовин страви з вівса (особливо відвар цільних зерен); вони підвищують життєвий тонус та опірність організму до хвороб, фізичних навантажень. З вівса (висівок) в останні роки навіть отримано препарат «Авеол» (лат. мовою овес – *Avena sativa*) для загальнозмінювальної дії при будь-яких хворобах.

Подібними властивостями володіють зерна волоського горіха. Тому, для підтримання належного життєвого тонуся людям, які несуть високе ризикопланове навантаження, рекомендується щоденно з'їдати зерна з 8-10 грецьких горіхів.

А при умові ІД найкраще вживати хоча б 10-14 днів підряд відвар цільних зерен вівса (4 стол. ложки на 0,5 літра окропу, повільно варити 45-60 хв, настояти до охолодження, процідити – протерти через друшляк), додати молодих зерен горіхів 20-25 шт. та 2 столові ложки родзинок, або 2 столові ложки меду (краще травневого, липового, акацієвого) та спожити цю дозу впродовж дня за 2-3 прийоми.

Певною альтернативою грецьким горіхам можуть бути кедрові зерна або лісові (фундук) горіхи в такій же дозі.

Особливо корисне вживання меду з метою зняття інтоксикації, покращення обміну речовин, підвищення життєвого тонуся[1]. Найкращими, в т. ч. імунотулювальними властивостями володіють меди: травневий, ехінацейний, акацієвий, липовий, лісовий, малиновий. Для дуже ослаблених людей вдалим є поєднання меду з пилком бджолиним (1:1) та з додаванням маточного молочка (1-2%): по 1 столовій ложці суміші в 200-250 мл теплої води вранці та в обід впродовж 3-6 тижнів залежно від ступеня ослаблення, віку пацієнта та стану його шлунково-кишкового тракту. Пилок бджолиний (його ще називають «квітковий», «бджолина обніжка») можна вживати самостійно: по 2 чайні ложки в 50-70 мл теплої води, обов'язково настояти не менше 0,5 год (щоб добре набухли квіткові пилінки та стали більш доступні для перетравлювання в кишечнику) вранці та в обід за 15-30 хв до їжі впродовж 3-6 тижнів.

З продуктів бджільництва за наявності ІД слід використовувати й медові соти чи забрус (це – зрізані ножем верхівки запечатаних медових сот), в яких є більше активуючих та антисептичних чинників. Соти та забрус доцільно жувати як жуйку особам із ІД та хронічними інфекціями ясен, ротової порожнини, ротоглотки.

З ягідних особливу цінність мають чорниця, чорна смородина, малина, суниця, ожина, брусниця, обліпіха, але в натуральних формах консервування (заморожування, сушіння, зацукрування). Щоденне вживання 2-3 столових ложок (до 150-200г) в страви чи у вигляді морсів впродовж 1-1,5 місяців можуть суттєво покращити загальний стан організму, в т.ч. його імунну систему. Із субтропічних фруктів наголос треба зробити на

вживанні лимона (не менше 0,5 лимона щоденно), грейпфрута, ківі, граната. Їх можна вдало поєднувати разом із медом.

Однак не забуваймо про загальнооздоровчі властивості яблук та моркви. Якби людина щоденно вживала не менше, ніж 300 грамів (а краще 500-700 г) яблук та моркви, то мала б набагато менше проблем зі здоров'ям. Варто зазначити про важливі імунomodуючі властивості зеленого горошку (жовтий цими властивостями не володіє), зерен молодого квасолі, перцю ЧІЛІ, тертого кореня хрину.

Ранньою весною в корекції імунної системи можуть зіграти важливу роль страви з черемші (медвежа цибуля), листя молодого кропиви, лободи білої чи червоної, салата-латука, рукколи.

Із продуктів птахівництва слід зазначити про оздоровчі та імунomodуювальні властивості свіжих яєць, особливо перепелиних та від домашніх курей. Добова доза перепелиних яєць 4-6 шт., або 1-2 курячих. Їх вживати слід вранці, краще в сирому вигляді (типу гоголь-моголь) натще, або злегка зварене («в мішочку»). При інших формах вживання яєць (смажених, крутозварених, в омлеті) вони стають просто цінною харчовою стравою, яка втратила імунomodуючі властивості. Слід зазначити, що справді свіжі сирі яйця володіють найбільш вираженими імунomodуювальними властивостями із всіх продуктів харчування.

Щодо молочних продуктів, то цінні імунопосилючі властивості притаманні козячому молоку, особливо від кіз, що знаходяться на вільному випасі. Слід зазначити, що молочно-кислі продукти володіють підвищеними імунomodуючими властивостями порівняно з цільним молоком. Це – заслуга молочно-кислих бактерій. Але в кефірі, йогуртах, кумисі, заківках типу «Наріне» тощо – спектр корисних бактерій значно багатший, тому і користь більша. Академіки Ілля Мечніков та Олександр Богомолець більше 100 років стверджували про молочнокислі продукти як продукти довголіття. Та це нині не дивно: адже кишечник за багатством імунноклітинних скупчень в слизовій оболонці уявно називають «четвертою імунною залозою», а нормальні бактерії кишечника, серед яких молочно-кислі та біфідобактерії є домінуючими, здійснюють належну активацію цієї «імунної залози».

А яке харчування сприяє зниженню функціонування імунної системи? Виявляється цим страждають немало людей, починаючи з дитячого віку. Доведено, що зловживання солодощами, мучним, випічкою, фаст-фудами, шипучими напоями (навіть тоніками: вони спочатку активують, а потім, при частому вживанні, виснажують регуляторні процеси, в т. ч. імунну систему), сучасна м'ясна продукція з тварин і птахів, вирощених за сучасних (хоч і визнаних світом) технологій виробництва за допомогою преміксів, стимуляторів росту, гормонів, антибіотиків, ГМО ослаблюють наш організм і його імунну систему, порушують обмін речовин, сприяють ожирінню (а при цьому завжди є певний ступінь ІД). І це є загальнопланетарна тенденція. Тож треба думати про своє здоров'я та імунну систему вже сьогодні, бо завтра буде складніше. Турбота про неї природними фізіологічними методами – надійний шлях нашого здорового існування і спадкової передачі здоров'я нашим нащадкам.

Література

1. Власенко В.В., Розанов С.В. Використання бджолиного обніжжя для виготовлення імунomodляторів. – Матеріали І з'їзду апітерапевтів України // Пасіка. – 1996. – №10. – С. 7.

2. Ганич О.М. Твоє здоров'я у твоїх руках. – Ужгород, 1997. – 408 с.
3. Тутельян В.А. Лечебное питание: современные подходы к стандартизации диетотерапии / В.А. Тутельян. – М., 2007. – 304 с.

ВПЛИВ ВИРОБНИЧОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Гетьман Н.В., Корчан Н.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Проблема здоров'я людини існувала завжди. Вона виникла з появою людини та видозмінюється відповідно до розвитку культури людського суспільства.

Покоління наших предків жили в тісному спілкуванні з природою. Уклад життя і праці був синхронним із природними ритмами. Люди вставали зі світанковою і засинали з вечірньою зорею. Кожна пора року мала притаманні тільки їй трудову налаштованість і ритм життя.

Проблема здоров'я людини вирішувалась досить ефективно і просто. Це пояснювалось тим, що культура здоров'я складалась у індивідуальній свідомості особистості поступово, під впливом природних умов життя і була важливим елементом загальної культури людини.

У даний час вся сукупність факторів діяльності людини, які негативно впливають на її здоров'я, вимагає іншого підходу до проблеми формування здоров'я. Сьогодні люди живуть у ритмі виробничого циклу однаково в будь-яку пору року. Умови життя та праці сучасної людини, безперечно, покращились, але наслідки цього далеко не однозначні.

Високий рівень механізації й автоматизації виробничих процесів зумовив різке зменшення частки фізичної праці та збільшення нервових навантажень. Досягнення науково-технічного прогресу в усіх галузях діяльності людини зумовили зміни і в її житті, характері праці й, безперечно, відобразились на ній самій.

Дослідженнями вченого І.В. Муравова встановлено, що з розвитком технічного прогресу скорочується частка м'язової діяльності в енергетичному балансі людства. Рухова активність людини в процесі сучасного виробництва істотно зменшується, що призводить до гіпокінезії.

Гіпокінезія (гуро – малий, внизу і kinesis – рух) – це вимушене зменшення обсягу довільних рухів людини (мала рухливість) внаслідок характеру її трудової діяльності. Гіпокінезія негативно впливає на організм і зумовлює його виснаження.

Сучасні умови трудової діяльності людини несуть значні психічні навантаження на її організм. Темп праці, монотонність, соціальна ізоляція, збільшення навантажень на зоровий, слуховий та інші аналізатори – все це є причиною погіршення здоров'я [1].

Щоб не стряпати словами даремно повітря приведу приклад конкретного дослідження. Обласна санітарно-епідеміологічна станція вивчала в яких умовах трудяться водії великовантажних автомобілів на вугільних підприємствах. Ними було встановлено, що несприятливими факторами виробництва є висока напруженість уваги протягом 80-90% всієї зміни, дія на них постійного шуму (до 86 дБА), вібрації (середні і низькі частоти – до 98 дБ), перевищення ГДК оксидів азоту в 1,2 рази, а окису вуглецю, акролеїну в 1,5 р, постійне переохолодження восени і взимку.

Було з'ясовано, що у водіїв висока захворюваність радикулітами,