

tion of stores of glycogen in liver and muscles, with longer loads — resources of fats, and during physical workout with the power direction large amount of proteins spends in muscles. However, during the relaxation reconstruction of all main elements of metabolism occurs, and it is the basis of workouts, aim of which is the acceleration of metabolism in the human body.

ПРОФІЛАКТИКА ІМУНОЗАЛЕЖНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЗА ДОПОМОГОЮ ПРОБІОТИКІВ КИСЛОМОЛОЧНИХ НАПОЇВ

*Почерняєва В.Ф., Васько Л.М., Жукова Т.О., Васько М.Ю.
ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія», м. Полтава, Україна*

За даними зарубіжних та вітчизняних дослідників, до ознак імунозалежних порушень відносяться часті епізоди гострої чи часторецидивуючої інфекції, особливо, якщо вони з'являються одна за одною та вимагають застосування антибіотиків (ГРВІ, бронхіти, гайморити, пневмонії, пієлонефрити, отити, часті рецидиви герпесу та ін.). Дана патологія розвивається при порушенні сталості мікрофлори кишківника, як складової імунної системи. Ось чому вживання кисломолочних напоїв, до складу яких входять мікроби, схожі на нашу фізіологічну мікрофлору (пробіотики), надзвичайно важливо для нормального функціонування імунної системи. Позитивний ефект досягається як шляхом введення живих клітин лактобактерій безпосередньо в організм людини, так і шляхом використання цих мікроорганізмів у складі заквасок при отриманні продуктів харчування, у тому числі на основі молока. Оздоровлюючий ефект в значній мірі обумовлений біологічно цінними властивостями спеціально підібраних для цих цілей культур молочнокислих бактерій і біфідобактерій. Пробіотичними властивостями володіє кефір. Він заселяє кишечник корисними бактеріями, тим самим запобігаючи розвитку кишкових інфекцій, дисбактеріозу і відповідно зниженню імунітету. Кефір дуже легко засвоюється: якщо випите нами молоко протягом години перетравлюється лише на 30%, то кефір за той же час — на 90%. Завдяки цьому кефір взагалі покращує процеси травлення, сприяє швидкому засвоєнню і інших продуктів. Видатний фізіолог, лауреат Нобелівської премії І.І. Мечников вперше науково обгрунтував лікувальні властивості кефіру і був фанатично відданий способу лікування всіх людських хвороб з допомогою нього. У 1908 р., у щорічному виданні французької академії наук була опублікована стаття І.І. Мечникова «Несколько слов для кислаго молока», де він запропонував науково обгрунтований рецепт йогурту, як «противоядие от старения». Відома «простокваша Мечникова» — це молоко, заквашене болгарською паличкою і термофільним молочним стрептококом. У результаті роботи цих мікроорганізмів, довів вчений, утворюється продукт, який нормалізує травлення, знищує шкідливі бактерії, продовжує життя, підсилює імунітет. І.І. Мечников стверджував, що для досягнення ефекту достатньо кожен день випивати два стакани кефіру.

Дослідження пробіотичних властивостей кисломолочних напоїв, яке почалося ще з кінця 19-го сторіччя, в наш час є новим перспективним напрямком у медицині. За прогнозами зарубіжних дослідників, використання молочнокислих бактерій і біфідобактерій у складі пробіотичних препаратів і в продуктах функціонального харчування вже на початку

XXI століття наполовину витіснить існуючий ринок хімічних лікарських препаратів і тим самим дасть можливість вирішити проблему здорової мікробної екології людини. Крім цього, багаточисленними клінічними дослідженнями визначено механізми позитивного впливу молочнокислих бактерій і біфідобактерій, що містяться в кисломолочних продуктах, для підвищення імунітету. Так, біфідо- і лактобактерії пригнічують потенційно шкідливі мікроорганізми у результаті продукції антимікробних субстанцій; конкурують з ними за рецептори адгезії і поживні речовини; активізують імунно-компетентні клітини та стимулюють імунітет. Регулярне вживання кисломолочних продуктів під час лікування антибіотиків допомагає до мінімуму звести негативний вплив останніх на корисні бактерії кишечника і як наслідок підвищує захисні сили організму, тобто імунітет у дорослих та дітей.

Таким чином, наукові підходи до оздоровлення організму людини, до його активної життєдіяльності, засновані на масовому використанні кисломолочних продуктів з пробіотичними властивостями дозволяють значною мірою стабілізувати стан здоров'я населення.

АНАЛІЗ ВПЛИВУ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Проценко І.П.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, Україна

Проблема навколишнього середовища та його впливу на здоров'я людини гостро постає в умовах антропогенного забруднення навколишнього середовища, особливо за умови соціально-економічних змін. Неухильне зростання надходжень токсичних речовин у навколишнє середовище, перш за все, відбивається на здоров'ї населення, призводить до загибелі фауни та флори.

Метою даної статті є дослідження несприятливого впливу природних факторів на здоров'я людини.

Поняття здоров'я являє собою не лише відсутність фізичних дефектів і хвороб, але і стан повного духовного і соціального благополуччя [4, 76].

На перший план виступає завдання виховання у дітей та підлітків потреби у здоров'ї як життєво важливої цінності, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя, до самотворення і творення навколо себе здорового середовища проживання.

Для оцінки здоров'я населення прийнято використовувати типові медико-статистичні показники [2, 44]: медико-демографічні показники, показники захворюваності і поширеності хвороб, показники інвалідності і фізичного розвитку населення.

На думку окремих вчених 40% смертей у світі спричинені неповноцінним харчуванням і забрудненням навколишнього середовища.

До несприятливих чинників навколишнього середовища відносять: **Кліматичні умови** (висока вологість повітря, різкі перепади температури та атмосферного тиску). Чутливість до цих чинників індивідуальна, та несприятливі кліматичні умови в цілому негативно впливають на перебіг алергічних захворювань, особливо бронхіальної астми.