

УДК 612.39:613

РОЛЬ ФАКТОРА ПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ГИГИЕНЫ

Лопошиц Ж. К., Мельникова М. А.

Научный руководитель: к.м.н., доцент В. Н. Бортновский

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Фактор питания играет существенную роль при формировании здорового образа жизни, поскольку влияет на оптимальное функционирование организма человека в различных условиях его жизнедеятельности.

Цель

Анализ научных данных позволяет отнести к числу наиболее приоритетных проблем здорового питания человека следующие: использование различных биологически активных веществ, содержащихся в продуктах питания для оздоровления организма человека; применение генномодифицированных продуктов питания; использование биологически активных добавок к пище; применение тефлона при производстве кухонной утвари; употребление различных химических ингредиентов при производстве продуктов питания.

Материалы и методы исследования

Публикации, содержащие информацию о роли фактора питания в формировании здорового образа жизни на современном этапе развития гигиены.

Результаты исследования и их обсуждение

При формировании здорового образа жизни представляется важным использование различных биологически активных веществ, содержащихся в продуктах питания. К примеру, оптимальное состояние здоровья, как известно, обеспечивают антиоксиданты, которые содержатся в моркови, чесноке, помидорах, арбузе, капусте, апельсинах и других продуктах питания. Для профилактики рака следует употреблять такие продукты питания, как цветная капуста, огурцы, морепродукты, оливковое масло, соевые бобы, сельдерей и др. Употребление черники, грейпфрутов, имбиря, винограда, лимонов, апельсинов, черной смородины, яблок оказывают противовирусное действие. Также известны продукты питания, обладающие антибиотическим эффектом действия: хрен, мед, горчица, семена, перец, клюква, лук, капуста, чеснок, слива, сельдерей, бананы и др. Препятствуют возникновению и образованию тромбов в сосудах виноград, чеснок, имбирь, чилийский перец и др. Успокаивающее действие на центральную нервную систему обеспечивают мед, шалфей, имбирь, тмин, тростниковый сахар, кожура апельсина и др. Антиязвенное действие установлено у биологически активных веществ, содержащихся в инжире, имбире, капусте и др. Понижению артериального кровяного давления способствуют свекольный сок, грейпфрут, чеснок, сельдерей, лук, оливковое масло и др. Особо следует отметить комплекс биологически активных веществ, содержащихся в хурме. Доказано, что употребление ее ежедневно в количестве 100 г предупреждает развитие атеросклероза, что представляется важным при формировании здорового образа жизни. В хурме содержится достаточно много калия, который важен для нормализации сердечного ритма, оптимизации работы сердечно-сосудистой системы, улучшения деятельности головного мозга, регулирования водного баланса организма человека. В данном фрукте обнаружены такие важные для формирования здорового образа жизни витамины, как А, С, Р, различные органические кислоты, дубильные вещества, белки, углеводы, йод, железо, магний, натрий, кальций, марганец, которые имеют исключи-

тельно важное значение при формировании здорового образа жизни. Так, магний способствует крепкому сну, уменьшает риск образования камней в почках, железо предупреждает развитие железодефицитной анемии при интенсивном занятии физкультурой и спортом, витамин А способствует профилактике онкологических болезней, йод обеспечивает нормальную работу щитовидной железы. Содержащиеся в хурме пектины нормализуют микрофлору кишечника, обеспечивая оптимальный микробиоценоз.

Не менее значимой является проблема обеспечения качества поставляемой на отечественный рынок различной кухонной утвари, предназначенной для приготовления пищи. Так, пользующиеся популярностью сковороды с тефлоновым покрытием, как оказалось, опасны для здоровья людей. Ученые Университета из штата Калифорния (США) выявили, что повышенное содержание производных тефлона (перфтороктановой и перфтороктансульфоновой кислоты) в крови молодых женщин препятствовало беременности и, в некоторых случаях, приводило к бесплодию. Что касается детей, то имеют место нарушения в работе иммунной системы, повышается риск развития заболеваний печени, поджелудочной железы, отмечается наличие дисбаланса в работе гормональной системы. Опираясь на эти данные, Американское Федеральное Агентство по защите окружающей среды (EPA) наложило запрет на сковороды с тефлоновым покрытием. В то же время остро обозначилась проблема применения ГМПП, которые, как показали исследования, вызывают отдаленный канцерогенный и мутагенный эффекты, подавление иммунитета, различные метаболические изменения, многочисленные аллергические реакции, появление устойчивости патогенной микрофлоры человека к антибиотикам и др. Так, опыты известного французского ученого Жилу-Эрика Сералини показали, что при вскармливании крыс генномодифицированной кукурузой в организме животных возникали опухоли кожи, почек, гипоплазия, молочных желез, отмечались токсические повреждения печени и почек. Причем, первые опухоли возникли лишь на четвертом месяце вскармливания, а 70 % самцов и 50 % самок умерли преждевременно. В то же время, отстаивая интересы крупнейших американских компаний, директор Института микробиологии им. Ваксмана (США) Исаак Мессинг, который длительное время изучает геном риса, кукурузы и других растений, всячески пропагандирует генномодифицированную кукурузу и сделанные на ее основе попкорн, крахмал, высокобелковый сироп.

Таким образом, решение существующих проблем, связанных с продуктами питания на современном этапе развития медицинской науки и практики, будет способствовать оптимизации статуса питания при формировании здорового образа жизни, предупреждению возникновения и развития различных донозологических состояний и болезней, увеличению средней продолжительности жизни людей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ткаченко, Е. И. Питание, микробиоценоз и интеллект человека / Е. И. Ткаченко, Ю. П. Успенский. — СПб.: СпецЛит, 2006.
2. Захарченко, М. П. Гигиеническая оценка тефлона с современных позиций / М. П. Захарченко, М. П. Шевирев // Донозоология. — 2012. — С. 173–174.

УДК 577.152.27:591.41:591.39:613.842

ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СОСУДОВ НОВОРОЖДЕННЫХ КРЫСЯТ-ПОТОМКОВ «КУРЯЩИХ» РОДИТЕЛЕЙ

Лукьянова Е. М., Юнусов В. Ю.

Научный руководитель: к.б.н., доцент Т. В. Горбач

Учреждение образования
«Харьковский национальный медицинский университет»
г. Харьков, Украина

Введение

В Украине курит каждая пятая женщина, за последние 5 лет число курящих женщин увеличилось в 4 раза; продолжают активно курить во время беременности около 40 % женщин, только 15 % женщин отказывается от курения до беременности.