

СУЧАСНЕ ХАРЧУВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Твердохліб М. М.

*Інститут фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка,
кафедра спортивної медицини та валеології*

Одне з найактуальніших завдань у профілактиці багатьох хвороб і оздоровленні побуту – впорядковане харчування. "Хліб наш насущний" далеко не однозначно впливає на організм людини. Приблизно третина населення землі страждає від недоїдання. Водночас у багатьох країнах з високим рівнем життя систематичне переїдання викликає серйозну стурбованість медиків. Дослідження визначили майже пряму і повну залежність між надлишком ваги тіла і ранньою смертністю. Повна людина рідко доживає навіть до 70-річного віку.

Натуральні продукти харчування у переважній кількості замінюються виробами харчової промисловості. Широко застосовується штучне очищення, консервування, хімічне забарвлення, ароматизація, зберігання, упакування, транспортування, кулінарна обробка. Цей харчовий ланцюг призводить до шкідливості харчування цивілізації не тільки міського, але і сільського населення. Окремі ланки супроводжуються появою в харчових продуктах (виробу) все більшої кількості ксенобіотиків, які утворюються в процесі виробництва, або свідомо додаються у вигляді харчових домішок. До цього ще потрібно додати якість води, радіаційне та хімічне забруднення оточуючого середовища виробничою діяльністю людини, що безперечно впливає на чистоту харчових продуктів. Розвиток хімізації сільського та власного господарства, а отже наслідок забруднення харчових продуктів ксенобіотиками, слід розглядати як складову частину загальної екологічної проблеми.

Особливим різновидом шкідливого впливу на організм людини є надмірне використання лікарських хіміопрепаратів. За останні 20 років використання ліків збільшилось на 200% і значна частина вживається без призначення лікаря. Суттєва роль тут належить неконтрольованій рекламі. Саме тому збільшується кількість хворих з фармакологічною залежністю, а так же алергічним станом та зміненим імунним статусом організму. Дані умови зумовлюють необхідність встановлення жорсткого контролю за безпекою харчування без токсиконцентратів, котрі стали невід'ємною частиною харчової промисловості.

Сьогодні, як ніколи, кожній людині потрібно знати яка їжа і спосіб життя можуть стати причиною хвороби. Тим більше, що 30-35% хвороб всього дорослого населення припадає на гастроентерологічні захворювання і кожен третій хворий звертається до лікаря з приводу захворювань шлунково-кишкового тракту. Виразкою шлунку або дванадцятипалої кишки страждають 10-12% дорослого населення. Більшість цих захворювань призводить до довготривалої непрацездатності. Спостерігається різке збільшення хвороб з порушенням обміну речовин. В цілому це створює проблему людських ресурсів в державі, оскільки збільшується питома вага хворого населення.