

готової страви. Порівняння проводили шляхом зіставлення з органолептичними характеристиками лінивих голубців, виготовлених за традиційною технологією.

Було виявлено, що кількість водорості, яка використовується в рецептурі, суттєво не змінює технологічні та органолептичні показники готових страв у порівнянні зі стравою-аналогом. В розроблених технологіях водорості є функціональним інгредієнтом, основна роль якого полягає у збагаченні страв йодом та іншими мінеральними речовинами.

В подальших дослідженнях планується визначити вміст йоду у стравах, виготовлених за існуючою рецептурою та розробленою, та вплив теплової обробки на кількість йоду в продукті.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Смоляр, В. І. Основні тенденції в харчуванні населення України [Текст] / В. І. Смоляр // Проблеми харчування. - 2007. - №4.-С. 11-13.

2. Сухинина, С.Ю. Йод и его значение в питании человека [Текст] / С.Ю. Сухинина, Г.И. Бондарев, В.Н. Поздняковский // Вопросы питания. - 1995. №3.-С. 12.

3. Пересічний, М.І. Технологія продукції громадського харчування з використанням біологічно активних добавок [Текст]:Монографія / М. І. Пересічний, М. Ф. Кравченко, П. О. Карпенко - Київ: КНТЕУ, 2003. - 322 с.

4. Збірник технологічних нормативів, рецептур страв для шкільних навчальних закладів, шкіл-інтернатів, дитячих будинків і дитячих оздоровчих закладів [Текст] - 2008. - 286 с.

ЗДОРОВЬИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЖИЗНЬ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

В.Л. ДОБРОВА, А.А. БАЗАН

*Одесский национальный университет им. И.И. Мечникова,
Одесса, Украина*

Рациональное, сбалансированное питание способствует развитию молодого организма, обеспечивает хорошее здоровье и долголетие, повышает сопротивление организма к негативным факторам внешней среды, улучшает умственную и физическую работоспособность. Еда должна быть разнообразной, с большим набором продуктов питания, различной обработки, должна насыщать без сильных нагрузок на органы пищеварения.

Как говорил немецкий философ Людвиг Фейербах: «Человек есть то, что он ест». И с этим сложно не согласиться. Для того, чтобы оптимально выполнять свои функции, организм человека нуждается в определённых «материалах» - это белки, жиры и углеводы, а также витамины, минералы, фитонутриенты и всевозможные цветные растительные пигменты, поддерживающие здоровье тела и его развитие.

К сожалению, питание современного человека несбалансированно. По данным Министерства охраны здоровья, около 70% украинцев страдают от

дефицита одного или более одного витаминов и минералов. Это не значит, что без этих витаминов их организм функционирует немного хуже оптимального уровня. Это значит, что они находятся ниже минимума, необходимого, чтобы поддерживать иммунитет в нормальном состоянии. Без достаточного количества витаминов вероятность риска заболеваний значительно возрастает, так как страдает иммунитет.

Для поддержания витаминов и минералов в организме необходимо оптимизировать потребление следующих веществ:

- Поливитамины и минералы
- Кальций, магний
- Витамин D
- Пробиотики
- Омега-3 жиры

Вышеперечисленные вещества поступают в организм с приёмом натуральных, целых, необработанных продуктов, овощей, растений.

К тому же, недостаток необходимых веществ является причиной нарушения баланса гормонов в организме, что может быть причиной плохого настроения, стрессоподверженности и отсутствия энергии. Эти небольшие молекулы, гормоны и нейромедиаторы, включая инсулин, гормоны щитовидной железы, половые гормоны, гормоны стресса, должны работать в гармонии и взаимодействовать друг с другом эффективно.

Рассмотрим самое распространённое отклонение гормонального состояния человека.

Это сопротивляемость инсулину. От этого страдает больше миллиона украинцев. Следствием этого является избыточный вес. Это не генетическая предрасположенность, а ошибка в образе жизни и питании человека. Исторически, люди съедали всего 20 чайных ложек сахара в год, 200 лет назад, приблизительно 4,5 кг, а сейчас около 40 кг или около 200г в день. Организм, обычно, производит инсулин, в ответ на потребляемую еду, особенно на сахар. Когда-то считалось, что только инсулин «помогал» сахару проникать в клетки в процессе метаболизма, преобразовывая, накопленную растениями энергию солнца, в энергию для нашего организма. Инсулин имеет огромное влияние на тело и здоровье человека, он является контролирующим гормоном многих процессов организма.

Чтобы сбалансировать уровень инсулина, необходимо:

- Уменьшить потребление мучных изделий и продуктов с высоким содержанием сахара а также фруктозы.

- Уменьшить потребление обработанных и «упакованных» продуктов. Если пища не похожа на ту, которую ела ваша пра-пра-пра-бабушка, следует её избегать.

- Уменьшить потребление транс-жиров (содержатся в маргарине, чипсах и большинстве фаст-фуда), гидрогенизированных жиров (печенье, жареная рыба, некоторые виды готовых каш, конфеты).

- Увеличить скорость поглощения сахара путём сбалансирования питания. В этом поможет натуральный протеин (содержится в орехах, семенах, бобах,

натуральной курице), натуральные углеводы (овощи фрукты, бобы), натуральные жиры (орехи, семена).

- Увеличить потребление клетчатки (овощи).

- Увеличить физическую активность. Физические упражнения улучшают способность клеток работать эффективно, лучше реагировать на инсулин и сжигать сахар быстрее.

- Уменьшение стресса также благоприятно влияет на усвоение сахара. Можно попробовать медитацию.

Мы живём в 21 веке, в мире, в котором наш организм ежедневно подвергается воздействию вредных химических веществ и радиации. При недавнем исследовании пуповиной крови было найдено 287 токсичных веществ, 217 из которых токсичны для мозга и нервной системы. Эти токсины включают ртуть, свинец, фталаты, пластификаторы и антипирены. Ежегодно огромное количество токсичных веществ выбрасывается в окружающую среду, и, неизбежно, некая часть попадает и в наш организм. Требования 21-го века подавляют наш организм, и зачастую он не успевает за ними угнаться.

Но, к счастью, в следствие приспособляемости, наши тела имеют способность устранять вредные и токсичные вещества. И нам необходимо им помочь в этом. Для этого необходимо:

- пить много чистой, фильтрованной воды, по крайней мере, 8-10 стаканов ежедневно;

- увеличить потребление органических продуктов и продуктов животного происхождения, чтобы уменьшить попадание токсинов в пищу;

- увеличить потребление капусты, брюссельской капусты, брокколи, чеснока и лука, помогающие увеличить содержание серы в организме, улучшают детоксикацию;

- следует избегать стимуляторов и седативных средств, таких как кофеин и никотин, постараться уменьшить потребление алкоголя;

- избегать продуктов из белой муки;

- регулярно выполнять упражнения с уклоном на сердечно-сосудистую систему, укрепляющие упражнения и упражнения на растяжку.

В зависимости от симптомов и генетической предрасположенности, каждому требуется различное количество вышеперечисленных веществ.

Таким образом, чем разнообразнее пища по своему составу, тем лучше она усваивается организмом. Благодаря адаптационной способности организма к изменениям условий окружающей среды, нарушения в питании не сразу замечаются. Организм без вреда выдерживает иногда продолжительные нарушения правил питания. Однако рано или поздно неправильное, неуважительное отношение к питанию скажется на здоровье.

Мы ознакомились с некоторым набором идей и концепций здорового питания, позволяющих поддерживать здоровье на должном уровне. И если каждый из нас постарается следовать принципам «здорового образа жизни», то возможно, мы со временем станем здоровым обществом.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРЫ:

1. Mark Hyman-»Give Yourself a Biologic Tune Up», изд. Ultra Wellness, 2009 г. с.3.
2. Geoff Bond-»Natural Eating», изд. «Айрипресс»,2003 г.,с 20.

ДО ПРОБЛЕМИ ОХОРОНИ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МАТЕРІ ТА ДИТИНИ

Л.М. СЛАДКОВА, О.В. ДАРИЧ, Л.О. БАРИНОВА
*ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України»
ВСП «Нікопольський міжрайонний відділ лабораторних досліджень»
ДЗ «Дніпропетровський обласний лабораторний центр
Держсанепідслужби України»
Новомосковська клінічна лабораторія*

Актуальною сьогодні є проблема охорони і зміцнення здоров'я працюючого населення, насамперед, жінок, з метою збереження трудового потенціалу і створення умов для економічного розвитку країни. Соціальний ефект цих заходів великий, оскільки найбільша кількість працюючих жінок знаходиться в репродуктивному віці.

З урахуванням вищевикладеного, нами при проведенні оперативного аналізу захворюваності, вивчалися результати мікробіологічного моніторингу, проведеного в пологовому будинку м. Нікополя.

За 2011 рік поступило в пологовий будинок 1319 роділь, з них «група ризику»-138 жінок, що становить 10,5%. За 2012 рік поступило в пологовий будинок 1425 роділь, з них «група ризику» - 195 жінок, що становить 13,7% (збільшення на 3,12%). Пейзаж мікрофлори, виділеної на протязі періоду, який аналізується, від жінок, представлений, в основному стафілококами, в 2011 році – 74,2%, в 2012 році – 70,2% (з носоглотки – 96-97% від усіх позитивних знахідок, з піхви – 66-70%, з сечі – 36-50%, з крові – 100%). В групі стафілококів переважає золотистий стафілокок. На другому місці при бактеріологічних дослідженнях вмісту піхви і фекалій виявлялась грибкова мікрофлора, представлена дріжджовими грибами роду *Candida*, в 2011 році – 15%, в 2012 році – 9,1%. Третє місце посідає група БКП в 2011 році в 8,6% випадків, в 2012 році – 14%. Інша мікрофлора була представлена у виді поодиноких знахідок, це – стрептокок, протей, клебсієла, синьогнійна паличка.

Видовий спектр мікрофлори, виділеної від роділь з плаценти і навколоплідних вод також представлений стафілококовою і грибковою мікрофлорою, поодинокі знахідки - БГКП. Загальна кількість позитивних результатів бактеріологічних посівів плаценти в 2011 році склала 14,2%, в 2012р – 12,3%, позитивних результатів навколоплідних вод в 2011 році - 14,6%, в 2012р – 18,8% (від кількості жінок з «групи ризику»).

Аналіз результатів бактеріологічного обстеження новонароджених дітей, які народилися від матерів з обсімененою плацентою і навколоплідними водами,