



Чебан В.І., Чебан Л.Г.*

ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ ТА СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ

Кафедра соціальної медицини та організації охорони здоров'я

Вищий державний навчальний заклад України

«Буковинський державний медичний університет»

Кафедра безпеки життєдіяльності

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**

Здоров'я людини та тривалість її життя залежить від переліку вагомих оздоровчих та хвороботворних чинників, серед яких чільне місце займає процес харчування.

Метою дослідження було вивчення історичної складової та сучасних тенденцій з проблеми харчування як важливої складової процесу формування здорового способу життя. Завдання передбачали вивчення історичних уявлень, рівня обізнаності та практичних навичок з проблеми харчування серед студентів ВНЗ обласного центру.

Проаналізовані історичні та сучасні джерела науково-інформаційного потоку за темою людського харчування та проведено соціологічне опитування серед студентів в мережі Інтернет. Результати дослідження свідчать, що людський організм є надбанням високоорганізованої цивілізації та її складових: біологічного, соціального та психологічного середовища, який не може тривалий час існувати без взаємозв'язку з ними, і що важливою складовою такого взаємозв'язку є процес харчування.

Проблема харчування як засіб життєзабезпечення, оздоровлення та лікування була відома ще з історії стародавнього світу. Єгиптяни та жителі стародавньої Греції застосовували харчові продукти для лікування різних хвороб. Лікування – це врегулювання харчування, а є харчовими речовинами і навпаки – харчові речовини повинні мати цілющі властивості (Гіппократ (460-377 рр. до н.е.). Зокрема, своїй праці «Про дієту» Гіппократ відзначав важливість харчування, що «шляхом підбору продуктів харчування і способу їх приготування можна значно зменшити шкідливий вплив їжі при різних захворюваннях». Авіценна (980 – 1037 рр.) вказував на особливості харчування дітей, осіб похилого віку, людей різних професій, клімату, звичок. Він закликав до помірності харчування, описав харчову і біологічну цінність м'яса, яєць, молока, напоїв, фруктів та інших продуктів, а також методи перевірки їх якості. На початку XIV століття з'являється «Салернський кодекс здоров'я», написаний філософом і лікарем Арнольдом з Вілланови, у якому йдеться про принципи здорового способу життя: «Якщо ти хочеш здоров'я повернути і не знати хвороб, тягар турбот віджени вважай негідним гніватися; скромно обідай, про вина забудь...». Німецький хімік Ю.Лібіх (1803 – 1873 рр.) створив першу класифікацію продуктів харчування, обґрунтував способи приготування їжі, вказав на значення мінеральних солей у харчуванні тощо.

Сьогоднішній темп життя часто змушує людей, особливо молодого віку, вживати їжу швидко і на ходу, так звану страву «фаст-фуду», нехтуючи повноцінним обідом, купувати додому вже готові страви через небажання приготувати самостійно, приводити дітей до місць швидкого харчування переважно через брак часу. На вулицях сьогодні великий асортимент їжі: бургери, чизбургери, сендвічі, гастрономічні хот-доги, тістечка, торти та багато іншого. Швидке харчування, яке існувало і в античні часи - на вулицях міст продавали пироги, млинці, солодощі, мед та інші ласощі, суттєво відрізнялось від нинішнього. Страви «фаст-фуду» готували з натуральних продуктів, не присмачуючи їх підсилювачами смаку та ароматизаторами: їх тоді просто не було, як не було і рафінованого цукру. Тому «фаст-фуд» минулого ріднить із сучасним тільки те, що попоїсти пропонувалося швидко, як і сьогодні.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) майже 177 мільйонів дітей у світі страждають на захворювання, що так чи інакше пов'язані з надлишковою вагою. Також експерти ВООЗ прогнозують, що в найближчі роки з проблемою ожиріння стикнуться 2,3 мільярда людей, старших 15 років. Українські дієтологи підтверджують, що «завдяки» такому раціону людина швидко набиратиме вагу. При тривалому споживанні фаст-фуду неминучі захворювання шлунка, печінки та жовчовивідних шляхів.

Нами проведено соціологічне опитування в мережі Інтернет студентів вищих навчальних закладів (взяли участь 11087 респондентів), які підтверджують тенденцію наявності значної частки вуличної їжі в добовому харчовому раціоні осіб молодого віку, серед яких 77% констатують фаст-фуд, як основну форму харчування одночасно із усвідомленням її шкідливості для організму та вірогідністю розвитку різноманітних захворювань. Також соціологічне опитування стосовно здорового способу життя цілеспрямованої репрезентативної вибірки та його аналіз засвідчив, що незважаючи на значну кількість позитивних відповідей про наявність знань, і усвідомлення його значущості для здоров'я в цілому виявлені: низька рухова активність, особливо серед дівчат; недостатня увага харчовому раціону; недооцінка значення сну і його тривалості для організму молодого людини (переважно у відповідях – тривалість сну 4 – 6 год.); незадоволеність побутовими умовами, особливо тих, хто проживає в гуртожитках; наявності шкідливих звичок (тютюнокуріння – особливо серед дівчат вікової групи 20 – 21 рік, вживання енергетичних, алкогольних напоїв, споживання наркотичних речовин). Узагальнено вагомі розбіжності між рівнем знань та втілення їх у життя для поліпшення власного здоров'я, низька мотивація до ведення здорового способу життя.

Отже – недостатній рівень знань щодо здорового способу життя осіб молодого віку породжує, проблему «фаст-фуду» та систематичного вживання вуличної їжі. Як наслідок – це веде до зростання рейтингу чинників ризику системного характеру, які потребують комплексного поглибленого вивчення та обґрунтування своєчасних ефективних технологій профілактики.