

*ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ФІТОТЕРАПІЇ  
КАФЕДРА ФАКУЛЬТЕТСЬКОЇ ТЕРАПІЇ*

**ЗАКАРПАТСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я  
ТА ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОДА**

*СЛОВАЦЬКИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ В НІТРІ  
ІНСТИТУТ ЗБЕРЕЖЕННЯ БІОРИЗНОМАНІТТЯ В НІТРІ*

**УЖГОРОДСЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ  
КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ**

*МІЖНАРОДНИЙ ІНСТИТУТ ЛЮДИНИ І ГЛОБАЛІСТИКИ «НООСФЕРА»*

**САНАТОРІЙ «КВІТКА ПОЛОНІНИ»**

# *Сучасні аспекти збереження здоров'я людини*

**ЗБІРНИК ПРАЦЬ  
XIII МІЖНАРОДНОЇ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

(3-4 квітня 2020 року)

**УЖГОРОД  
2020**

УДК 618.2 (075.8)

*Рекомендовано до друку  
Вченою радою ДВНЗ "Ужгородський національний університет"  
(протокол №2 від 3 березня 2020 р.)*

За редакцією проф. **Ганича Т.М.**

**Голови редколегії:**

**О.М. Ганич** – заслужений діяч науки і техніки України, доктор медичних наук, професор, директор НДІ фітотерапії ДВНЗ "УжНУ"

**Т.М. Ганич** – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри факультетської терапії медичного факультету ДВНЗ "УжНУ"

**Члени редколегії:**

проф. Гаврилко П.П.

доц. Бриндза Я.

проф. Ганич М.М.

доц. Лукша О.В.

засл. лікар України Ганинець П.П.

н.с. Скаканді С.І.

Автори опублікованих робіт несуть повну відповідальність за зміст і ілюстративний матеріал.

**Сучасні аспекти збереження здоров'я людини: збірник праць XIII Міжнародної міждисциплінарної наук.-практ. конф. / За ред. проф. Т.М. Ганича. – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2020. – 376 с.**

Збірник праць конференції охоплює новітні науково-практичні матеріали про підтримання здоров'я людини в сучасних умовах, а саме – оздоровлення населення природними засобами, зокрема, лікувальними травами, забезпечення адекватного харчування, якісної питної та мінеральної води, подолання йододефіциту, використання сучасних агротехнологій для збереження і збагачення біорізноманіття природи, актуальні питання лікування поєднаної патології.

**На всі роботи одержано фахові рецензії.**

ISBN 978-617-7825-08-0

© ДВНЗ «УжНУ», 2020

© УТЕІ КНТЕУ, 2020

загальнозміцнювальною та профілактичною діями, а використання методу імуноферментного аналізу і тест-культур інфузорій *Colpoda steinii* – забезпечити безпеку меду бджолиного.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Пат. 40822 Україна МПК A23J1/00, A23J1/02, A23J1/06, A23L1/08, A23L1/025. Спосіб одержання харчового продукту на основі суміші меду і гомогенізованих тканин тваринного походження / Є. П. Крапівенко; заявник і патентовласник Крапівенко Євгеній Пилипович. – № у 2000063473; заявл. 14.06.2000; опубл. 15.08.2001, Бюл. № 7.
2. Пат. 114740 Україна МПК (2017.01) A23L 21/25 (2016.01) A23L 29/00. Харчова композиція на основі натурального бджолиного меду / М. І. Белічук; заявник і патентовласник Белічук Михайло Ількович. – № у 201611301; заявл. 08.11.2016; опубл. 10.03.2017, Бюл. № 5.
3. Пат. 132773 Україна МПК A61K 39/12 (2006.01) A61K 33/20 (2006.01). Спосіб виявлення залишкових кількостей флорфеніколу у меду / К. С. Мягка, Г. С. Кочетова, М. В. Костюк, С. А. Ткачук, В. Л. Коваленко; заявник і патентовласник Державний науково-дослідний інститут з лабораторної діагностики та ветеринарносанітарної експертизи. – № у 201809753; заявл. 01.10.2018; опубл. 11.03.2019, Бюл. № 5.
4. Пат. 122391 Україна МПК G01N 33/02 (2006.01) G01N 1/28 (2006.01) C12Q 1/02 (2006.01) C12R 1/90 (2006.01). Спосіб визначення токсичності меду / В. З. Салата, М. С. Хіміч, О. С. Дашковський, О. М. Горобей, О. Т. Півень, Ф. В. Козулін; заявник і патентовласник Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З. Гжицького. – № у 201705482; заявл. 02.06.2017; опубл. 10.01.2018, Бюл. № 1.

#### SUMMARY

MODERN ASPECTS OF DEVELOPMENT APPRODUCTS PRODUCTS AND INSTALLATION OF HONEY SAFETY

**Bodak M. P., Gyrka O. I.**

The article addresses the issues of expanding the range apiproducs and establishing the safety of honey.

#### «ЗДОРОВА ЛЮДИНА - ЗДОРОВА НАЦІЯ»

**Буздуган І.О.**

*Кафедра внутрішньої медицини та інфекційних хвороб,*

*ВДНЗУ «Буковинський державний медичний університет», Чернівці*

*e-mail: sithinska@ukr.net*

*Анотація.* У статті висвітлюються проблеми правильного, збалансованого та раціонального харчування та його необхідність у зміцненні здоров'я людини. Характер харчування впливає на обмін речовин, у організмі, структуру і функції клітин, тканин, органів, що в

повсякденному раціоні мають бути основною метою. *Ключові слова:* раціональне харчування, раціон, збалансоване харчування, здоров'я.

**Постановка проблеми.** Безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини відносять до основних факторів, що визначають здоров'я населення України і збереження його генофонду. [1, 2, 5]. Порушення ряду процедур, яких слід дотримуватися, щоб уникнути потенційно серйозних небезпек для здоров'я, призводить не лише до отримання хвороби та її прогресування, але, і деяких випадках, до летального. Відомо, що більше 70% усіх забруднювачів надходять в організм людини з продуктами харчування, що призводить до небезпеки здоров'ю [3, 4].

В сучасному суспільстві одне лише традиційне харчування неминуче призводить до тих чи інших видів харчової недостатності [1]. Причинами є – дефіцит білків, нестача вітамінів, макро- та мікронутрієнтів, вживання рафінованої їжі, широке використання різноманітних харчових добавок, що не мають біологічної цінності [3,4].

**Мета.** У зв'язку зі сказаним вище, метою нашої роботи є узагальнення та систематизація сучасних даних щодо органічного, багатогранного і безпосереднього зв'язку харчування та стану здоров'я людини та вплив мінералів і поживних речовин при надходженні в організм людини з їжею.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Будівельними матеріалами організму є білки, що складають основу м'язів, шкіри, волосся, нігтів. Білки містяться в таких продуктах: білки яловичини і курятини засвоюються на 80-96% (добова потреба не менш 100г.); житній і пшеничний хліб (до 10 г білків); молоко (до 5 г.).

**Перший принцип** - біологічні функції:

1) *каталітична* (прискорення біохімічних реакцій в процесі обміну речовин); 2) *структурна* (структурний білок сполучної тканини колагену); 3) *рухова* (скорочувальна здатність у побудові і функціонуванні за спільним принципом - актин і міозин у м'язовому волокні); 4) *транспортна* (транспорт у крові гормонів, газів (гемоглобін і міоглобін), заліза, залишків жирних кислот (альбумін крові), та ін.; активний транспорт багатьох речовин через клітинну мембрану); 5) *регуляторна* (регулятор швидкості біохімічних процесів (гормони гіпофізу, підшлункової залози); зчитування спадкової інформації з ДНК; забезпечують трансформацію і передачу в клітину інформації (гормонального сигналу). 6) *захисна* (синтез антитіл у відповідь на появу чужорідних молекул (антитіла зв'язують і знешкоджують їх); одним із білків, що виконує таку функцію є білок інтерферон, що знешкоджує чужорідну нуклеїнову кислоту; токсини

(наприклад ботулізму). 7) *енергетична* (білки можуть бути джерелом енергії для людини, так в результаті повного окиснення 1 г білка виділяється біля 17 кДж енергії, проте білки не відкладаються про запас – надмірна кількість білків, що надійшла до організму, витрачається для отримання енергії); 8) *інформаційна* (передача генетичної інформації з покоління в покоління) [2, 3].

Основними функціями жирів є: 1) *енергетична* (біологічне окислення); 2) *резервна* (депо енергетичного й пластичного ресурсу); 3) *структурна* (складова клітинних оболонок, тканинних елементів нервової тканини); 4) *синтезуюча* (основа для синтезу стероїдних гормонів, простагландинів); 5) *транспортна* (об'єднання ліпідів з білками переносять жиророзчинні вітаміни в організмі); 6) *захисна* (фіксація внутрішніх органів, охорона їх від зміщення, захист від зовнішніх впливів); 7) *терморегулююча* (захист організму від холоду, стабілізатор температури тіла).

Особливе фізіологічне значення мають ПНЖК, які є незамінними в організмі та виконують ряд найважливіших функцій: склад клітинних мембран й інших структурних елементів тканин; беруть участь у синтезі простагландинів – гормональних речовин, що регулюють багато фізіологічних процесів, беруть участь у розщепленні ліпопротеїнів, холестерину; запобігають агрегації кров'яних тілець й утворення тромбів; знімають запальні процеси, тощо [7].

Енергетична цінність страви повинна відповідати енергетичним затратам організму. Вчені провели дослідження, які показали, що людині для задоволення потреби організму в харчових речовинах достатньо було б з'їдати біля 300 кг харчів на рік, а споживає вона понад тону, тобто в 3-4 рази більше, ніж треба. Хіба це раціонально? **Другий принцип** – в раціоні повинні бути всі необхідні організму речовини. Щоденно треба отримувати з харчами біля 60 різних інгредієнтів. Не можна забувати про вітаміни і мікроелементи, без яких порушується синтезування життєво важливих речовин. Наприклад, відмовляючись від м'яса, людина лишається білків. Адже без них організму не обійтись [6]. **Третій принцип** – харчуватися регулярно. Найкраще їсти тричі на день і в визначений час. Тоді набутий рефлекс дозволяє нормально перетравлювати їжу. Шлунку, якщо він здоровий, необхідно для цього 3-4 години. В цьому випадку білок засвоюється на 80%. Зокрема, куряче філе забезпечує повноцінний баланс білка в організмі. Окрім того, курятина, на відміну від інших видів м'яса, містить в собі особливі жири, які легко засвоюються. Підкреслюємо, людині життєво необхідні всі складові харчування: повноцінні білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали. Наприклад, без м'яса може трапитися дефіцит будівного матеріалу для тканин організму. При

цьому порушується обмін речовин, виснажуються захисні сили, адже саме з повноцінних білків побудовані ферменти, гемоглобін і антитіла імунної системи [1, 2, 5]. Бажано, щоб дві третини всієї білкової їжі складала білки тваринного походження. Фізіологічна норма м'яса для людини працездатного віку – 140 грамів на день. М'ясо бажано вибирати молоде і нежирне: телятину, кролятину, свинину. Корисно їсти курятину, але в ній немає всього набору незамінних амінокислот [5]. Людині також бажано отримувати не менше 350 грамів вуглеводів в день. Ці речовини містяться в овочах, фруктах, хлібі, ягодах. Цукор і мед потрібні, щоб стимулювати роботу мозку, але не більше 50 80 грамів на день (враховуючи як чистий цукор, так і добавлений в солодкі страви). Для похилих людей, особливо якщо вони малорухомі, норма цукру в 2 рази менше (1 шматочок цукру рафінаду має вагу 7 г, в 1 ч. ложці 9 г цукру). Кількість солі має становити 12 15 г на добу. Приблизно 8 10 г солі ми вживаємо з різними продуктами тому на додаткове підсолювання страви залишається 4 6 г. При надходженні в організм надлишків солі, що містять в собі хлористий натрій, наносить велику шкоду не тільки хворій, але й здоровій людині: надлишок натрію сприяє затримці рідини в організмі, в результаті чого збільшується обсяг циркулюючої крові, що створює велике навантаження на серце. Надлишки солі в організмі відіграють велику роль в розвитку нирково кам'яної хвороби. Жири повинні складати лише 10 частину денного раціону – приблизно 80 90 грамів. Мінерали і вітаміни ми зазвичай одержуємо з фруктами і овочами. Їх вживання можна не обмежувати. Особливо корисні ягоди: вони містять в собі безліч мікроелементів, покращують обмін речовин. Найкраще їсти дари садів, полів і городів влітку і восени. Овочі і фрукти 48 бажано заморожувати й на потім. При необхідності їх можна 10 15 секунд прогріти в мікрохвильовій печі: так збережеться більше вітамінів [1, 7].

Причини незадовільної якості реалізованої населенню харчової продукції є:

- слабка матеріально-технічна база і недостатня оснащеність багатьох підприємств харчової промисловості і торгівлі;
- вкрай низький рівень санітарної і виробничої культури;
- використання неякісної сировини і компонентів;
- різке ослаблення виробничого і галузевого контролю в зв'язку з ліквідацією органів господарського керування з лабораторною службою, яка є вхідною до їх складу, а також прагнення виробників скоротити витрати на контроль якості продукції.

**Висновки.** 1. Постійне та правильне використання продуктів рослинного та тваринного походження зменшують ризик розвитку захворювань. 2. Якісні продукти запорука повноцінного здоров'я. 4.

Використання збалансованих мінералами продуктів підвищує та покращує обмінні процеси організму.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальше дослідження даної тематики дозволить більш детальніше вивчити вплив на організм пестицидів та дозволить правильний підбір харчування, що є запорукою повноцінного здоров'я.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Бахмач, В. О. Удосконалення технології виробництва майонезів на основі комплексного стабілізатору. (Дис. канд. техн. наук)/ В. О. Бахмач //Київський національний університет харчових технологій, Київ, 2014 – 232с.
2. Грудне вигодовування [Електронний ресурс]. – Режим доступу :<https://uk.wikipedia.org/>(дата звернення: 18.02.18).
3. Особливості введення прикорму дитині від 6 до 8 місяців [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://likuvati.ru/>(дата звернення: 18.02.18).
20. Поради для здорового харчування дітей [Електронний ресурс]. – Режим доступу : // [www.nestle.ua/nutrition/healthy-habits-kids/](http://www.nestle.ua/nutrition/healthy-habits-kids/) (дата звернення: 18.02.18).
4. Сімахіна Г.О., Науменко Н.В. Харчування як основний чинник збереження стану здоров'я населення. /Г. О. Сімахіна, Н. В. Науменко// Пробл. старения и долголетия. Т.25., № 2, 2016. ISSN 08691703
5. ТМ Морячка: Морская пищевая соль [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ua.moryachka-seasalt.com.ua/>(дата звернення: 18.02.18).
6. Харчування дитини під час хвороби [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http:// ukrhealth.net/xarchuvannya-ditini-pid-chas-xvorobi/](http://ukrhealth.net/xarchuvannya-ditini-pid-chas-xvorobi/) (дата звернення: 18.02.18).
7. Харчування дітей до року по місяцях. Таблиця харчування і раціон [Електронний ресурс]. –Режим доступу:<http://hodunky.com/harchuvannya-ditej-do-roku-tablitsya-po-misyatsyah/> (дата звернення: 18.02.18).

## **SUMMARY**

«HEALTHY MAN - HEALTHY NATION»

### **Buzdugan I.O.**

In the article the problems of the correct, balanced and rational feed and his necessity light up for strengthening of health of man. Character of feed influences on the exchange of matters, in an organism, structure and functions of cages, fabrics, organs, that in an everyday ration must be a primary purpose. Keywords: rational feed, ration, balanced feed, health.