

**ВИЩИЙ ДЕРЖАВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«БУКОВИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»**

НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОЛОГІЧНИЙ ЦЕНТР УКРАЇНИ

**ДЕПАРТАМЕНТ ЕКОЛОГІЇ ТА ТУРИЗМУ
ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ**

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРИРОДНИЙ ПАРК «ВИЖНИЦЬКИЙ»

**ЕКОЛОГІЧНИЙ СТАН І ЗДОРОВ'Я ЖИТЕЛІВ
МІСЬКИХ ЕКОСИСТЕМ
Горбуновські читання**

(м. Чернівці, 5-6 травня 2016 року)

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

Чернівці

«Місто»

2016

РАЦІОНАЛЬНІ АСПЕКТИ НЕТРАДИЦІЙНОГО ХАРЧУВАННЯ ЯК ЕЛЕМЕНТИ ДІЄТОТЕРАПІЇ

О.В. Кушнір, Н.М. Фундюр, Т.І. Грачова

Кафедра гігієни та екології

Вищий державний навчальний заклад України

«Буковинський державний медичний університет»,

58000, Чернівці, пл. Театральна, 2

E-mail: hygiene@bsmu.edu.ua

The varieties of unconventional feed are analysed from position of nutrition hygiene and possibility of their use in a dietotherapy. The rational aspects of vegetarian feeding, separate feed, raw feeding, feed in the system of studies of yogis can be used in a dietotherapy taking into account age, sex, general of health and features of metabolic violations.

Серед основних видів нетрадиційного харчування найбільш поширеними є вегетаріанство, роздільне харчування, сирोїдіння, харчування у системі вчення йогів.

Метою роботи було проаналізувати різновиди нетрадиційного харчування з позиції трофогігієни та можливості їх використання у дієтотерапії.

Вегетаріанство – це давня оздоровча система харчування, що базується на вживанні продуктів рослинного походження та передбачає певний спосіб життя. Розрізняють такі різновиди вегетаріанського харчування: веганство (дозволяється вживати лише рослинну їжу); лактовегетаріанство (крім рослинної їжі вживаються молочні продукти); лактоово вегетаріанство (дозволяється додатково до молочно-рослинної їжі вживати яйця птиці). Загалом, лактовегетаріанство і лактоово вегетаріанство не протирічать основним принципам раціонального харчування. Молочно-рослинна спрямованість харчування є доцільною для літніх людей. У разі деяких захворювань (подагра, печінкова енцефалопатія, ниркова недостатність) на короткий або тривалий термін обмежують чи виключають з раціону м'ясо тварин і птиці, рибу. Вегетаріанська спрямованість харчування, що не виключає споживання деяких продуктів тваринного походження (нежирні молочнокислі продукти, перепелині яйця, продукти бджільництва) рекомендується при атеросклерозі, ожирінні, подагрі, сечокам'яній хворобі з уратурією, хворобах травного тракту, що супроводжуються закрепками. При цукровому діабеті правильно підібрана вегетаріанська дієта може використовуватися в харчуванні хворих середнього та старшого віку з метою оптимізації перебігу захворювання, підвищення чутливості тканин до інсуліну, зниження глікемії й маси тіла. У ряді випадків вегетаріанська дієта корисна при ниркових і серцево-судинних ускладненнях діабету. У період із 2000 по 2010 р. Свою думку про вегетаріанську дієту висловили ряд авторитетних медичних організацій (Американська, Канадська, Новозеландська, Австралійська асоціації дієтологів,

Британський інститут харчування, Швейцарське відомство здоров'я, Німецьке товариство раціонального харчування та інші). Вони вважають, що якщо вегетаріанська дієта спланована правильно, вона може розглядатися як повноцінна для всіх вікових груп (окрім дітей), застосовуватися в профілактиці та лікуванні різних захворювань [1, 2].

Роздільне харчування регламентує відокремлене вживання різних за хімічним складом продуктів і поєднання сумісних продуктів під час прийому їжі. Основою положенням цього методу вважається американський дієтолог Герберт Шелтон. Роздільне харчування може давати позитивний ефект при гастритах із секреторною недостатністю, гастродуоденітах, панкреатитах, при ферментопатіях та індивідуальній непереносимості певних харчових продуктів.

Сироїдіння – вчення про харчування сирого їжею, що виникло в Європі на рубежі ХІХ-ХХ століть. Основою положенням його був швейцарський лікар Макс Бірхер-Беннер. Нетривале сирийдіння у вигляді розвантажувальних днів (від 1 до 3-х днів на тиждень) з включенням у раціон достатньої кількості свіжих овочів, фруктів, ягід, а також суто яблучних чи кавунних днів застосовують як лікувально-дієтичне харчування при ожирінні, артеріальній гіпертензії, подагрі, хронічній нирковій недостатності, під час ранніх токсикозів вагітності. Вважається, що розвантажувальні дні корисні також для здорових осіб з метою профілактики метаболічної гіподинамії [3].

Харчування в системі вчення йогів наближене до лактовегетаріанства. Поступово обмежуються і виключаються з раціону м'яса їжа, цукор, кава, алкоголь, тваринні жири та маргарини, консервовані продукти, кондитерські вироби. Більшість продуктів вживається у сирому вигляді, однак не виключається їх мінімальна кулінарна обробка (варені та запечені овочі, каші). Не рекомендується споживати їжу у стресовому стані, перевтомі та після заходу сонця. Помірність у харчуванні та його правильний режим у поєднанні з адекватними фізичними навантаженнями (асанами) сприяють оптимізації метаболічних процесів, тож можуть бути успішно використані в дієтотерапії з урахуванням індивідуальних особливостей порушень обміну речовин [4].

Висновки. З позиції трофогієни для здорових людей оптимальним є змішане харчування: достатнє споживання овочів, фруктів, різних вегетаріанських страв та помірне споживання м'яса та риби. Це обумовлено тим, що змішаний раціон більш збалансований за вмістом есенційних нутрієнтів і створює кращі можливості для пристосування до індивідуальних біохімічних процесів. Проаналізовані різновиди нетрадиційного харчування можуть бути використані в дієтотерапії при наявності чітких показань з урахуванням віку, статі, загального стану здоров'я та особливостей метаболічних порушень.

Список літератури:

1. Craig W.J. Nutrition concerns and health effects of vegetarian diets / W.J. Craig // Nutr. Clin. Pract. – 2010. – Vol. 25. – P. 613-620.
2. Нікберг І. І. Про вегетаріанське харчування хворих на цукровий діабет / І. І. Нікберг // Міжнародний ендокринологічний журнал. – 2012. – №1. – С. 39-42.
3. Карпенко П.О. Сучасні погляди на теорії харчування та дієти / П.О. Карпенко // Проблеми харчування. – 2008. – №1-2. – С. 36-39.
4. Смоляр В.І. Ведична філософія харчування / В.І. Смоляр // Проблеми харчування. – 2013. – №1. – С. 69-70.