

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПРОДУКТЫ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

© 2009 Т.И. Симонова, Т.С. Бурбина

Филиал Российского государственного университета туризма и сервиса в г. Самаре

Статья получена 06.10.2009 г.

В статье представлены факторы, снижающие продолжительность жизни современного человека и указан возможный путь решения данной проблемы с помощью здоровьесберегающего (равновесного) питания. Предложены 10 здоровьесберегающих продуктов, употребление которых станет залогом сохранения здоровья. Приведена интегральная схема, отражающая взаимосвязь выбранных продуктов питания и состояние всех систем организма.

Ключевые слова: *продолжительность жизни, продукты питания, состояние организма*

На данный момент можно констатировать, что популяция Homo sapiens в процессе своего антропогенеза достигла такого развития, которое правомерно характеризовать как глобальный экологический кризис (ГЭК), затронувший все сферы деятельности людей. Структура и содержание ГЭК отражаются в работах многих ученых. Так, согласно исследованиям В.А. Зубакова и А.Г. Бусыгина глобальный экологический кризис включает в себя 5 параметров, среди которых мы особо отмечаем глобальное ухудшение здоровья населения Земли [2]. Подтверждают этот факт показатели продолжительности жизни, которые практически во всех странах мира неуклонно снижаются. Неинфекционные заболевания, сменившие в XX веке инфекционные, вносят существенный вклад в этот процесс. Очевидно, именно неинфекционные болезни можно считать «болезнями цивилизации» – гипертония со всеми ее осложнениями, включая инфаркт и инсульт, стенокардия, рак, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, бронхиальная астма и другие заболевания аллергической природы, экземы, нейродермиты, алкоголизм, наркомания, ожирение, «синдром хронической усталости», «грусть больших городов», «синдром молодых боссов», «депрессия карьеристов». Это неполный список. Как показывает практика, человек винит всех и вся, только не самого себя в развитии этих болезней. Тем не менее, главная опасность для современного человека – это он сам. Например, развитие онкологических заболеваний в среднем на 80-90% зависит от образа жизни индивида, в том числе и от питания. Чрезмерное потребление алкоголя, копченых, острых, соленых, маринованных и жирных продуктов при недостатке овощей и фруктов (особенно зеленого и оранжевого

цвета) способствует развитию рака различных отделов желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Первое место в России приходится на долю сердечно-сосудистых заболеваний, от которых в стране умирает 1 млн. 300 тыс. человек в год. Их главными причинами является образ жизни самого человека: недостаток движения (гиподинамия), курение, пьянство, стрессовые ситуации, чрезмерное потребление жирной, мясной, соленой, пищи, недостаток фруктов и овощей в рационе. Больных сахарным диабетом по оценкам экспертов к 2010 г увеличится до 239,4 млн. человек. Распространенность инсулиннезависимого диабета составляет 0,6-35,3% населения. При этом факторами риска являются не только генетическая предрасположенность, но и ожирение вследствие избыточного питания за счет жирных, сладких продуктов при недостатке растительной пищи [3].

В связи с вышеизложенными факторами, влияющими на продолжительность жизни современных людей, актуальность здоровьесберегающего питания как одного из возможных защитных механизмов, непосредственно зависящего от практических действий человека, не вызывает сомнений.

Под здоровьесберегающим (равновесным) питанием мы понимаем способ сохранения здоровья посредством достижения равновесия необходимости и достаточности поступающих в организм пищевых веществ. В основе содержания равновесного (здоровьесберегающего) питания лежит идея сохранения гомеостаза организма, следствием чего является состояние здоровья, в то время как избыток или недостаток каких-либо продуктов приводит к заболеваниям [1]. Изучив состав продуктов питания, и сопоставив его с часто встречаемыми современными заболеваниями, мы выявили 10 здоровьесберегающих продуктов, употребление которых позволит сохранить / восстановить биохимическое динамическое равновесие в организме. Как правомерно отмечал проф. И.П. Чепурной, именно с клеточного уровня, необходимо начинать восстановление здорового состояния.

Симонова Татьяна Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой технологии и организации питания. E-mail: tis4@bk.ru

Бурбина Татьяна Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры технологии и организации питания. E-mail: tatianasb@yandex.ru

К здоровьесберегающим продуктам мы отнесли следующие: мясо / бобовые (включая субпродукты), яйца, морепродукты, кисломолочные продукты, зерновые, растительные масла, яблоки, шиповник / болгарский перец / капуста, абрикосы / тыква / томаты, зеленый чай / красное сухое вино. Продукты, указанные через наклонную черту, взаимозаменяемы. Например, зимой достаточно сложно найти свежие абрикосы и томаты, однако вместо них можно включать в рацион тыкву, которая восполнит недостающие организму полезные вещества. Аналогичным является выбор с шиповником, болгарским перцем и капустой. Бобовые (соя, фасоль, горох) практически заменяют мясо. В данном случае все зависит от вкусовых предпочтений самого человека. Среди субпродуктов следует отдавать предпочтение печени как полноценному источнику витаминов группы В и А. К зерновым относятся все возможные крупы: овсяная, гречневая, рисовая, пшеничная, отруби.

Количество, норма этих продуктов у каждого человека сугубо индивидуальная, т. к. зависит от исходных биохимических показателей организма, поэтому нельзя сказать, сколько в граммах, штуках, порциях необходимо съесть той или иной пищи. Главный принцип – обязательное употребление еженедельно 10 видов здоровьесберегающих продуктов. Тем самым достигается постоянное поступление необходимых пищевых компонентов в организм, а также максимальное разнообразие рациона и не исключается свобода выбора в предпочтении любимых блюд. На рис. 1 отражено воздействие продуктов питания на предотвращение / снижение развития заболеваний человека. Например, кисломолочные продукты содержат такие пищевые компоненты как витамины группы В, липоевую кислоту, минеральные вещества – Са, Р. Их употребление способствует нормализации деятельности пищеварительной системы (предотвращение дисбактериозов, гастритов, язвы, выведение токсинов из организма), опорно-двигательного аппарата и кожи (остеопороз, уменьшение усталости, онемения, покалывания в мышцах). Необходимо учитывать, что при недостатке фермента лактазы возможна непереносимость молока, проявляющаяся в виде аллергических реакций. Если употреблять молоко, содержащее гормоны и антибиотики, то возможны дисбактериозы, снижение иммунитета, нарушения собственного гормонального статуса человека. В отношении йогуртов следует отметить, что желателно употреблять йогурты, срок хранения которых 14-20 дней. Если срок хранения больше, то такой продукт прошел термообработку, в результате которой все полезные микроорганизмы погибают. При частом употреблении от таких йогуртовых продуктов возможны заболевания кишечника. Зеленый чай

и красное сухое вино содержат в качестве активных пищевых компонентов биофлавоноиды, которые нормализуют деятельность сердечно-сосудистой системы (предупреждение атеросклероза, инфарктов, инсультов) и проявляют антиоксидантные свойства (предупреждение раковых новообразований). Однако следует принять к сведению, если существует предрасположенность к образованию камней в почках или мочевом пузыре, следует пить чай с молоком. Заваривать чай нужно не более 2-3 минут (особенно это важно для людей, предрасположенных к повышенному давлению), заварку можно использовать до 3 раз подряд. Рекомендуемая суточная норма потребления красного сухого вина – 1 бокал для женщин и 2 бокала для мужчин.

Содержащиеся в растительных маслах витамин Е и полиненасыщенные жирные кислоты нормализуют деятельность половой функции, выделительной системы (профилактика воспалений почек), опорно-двигательного аппарата и кожи (профилактика кожных заболеваний), а также проявляют антиоксидантные свойства. Рекомендуется употреблять нерафинированное растительное масло, т. к. оно содержит больше полезных веществ по сравнению с рафинированным и дезодорированным, т. е. прошедшим термообработку и лишенном запаха. Срок хранения масла не более 4 месяцев. Самое важное, что следует принять к сведению: не рекомендуется подвергать длительной термообработке растительные масла, т. к. при этом образуются канцерогены – ракообразующие вещества.

Употребление яблок как источника пектина служит залогом нормальной работы пищеварительной системы: происходит регуляция работы кишечника, выводятся тяжелые металлы из организма, отмечаются противовоспалительные свойства данного продукта. Нежелательно есть яблоки на ночь, т. к. возможно газообразование в кишечнике. Людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, следует употреблять яблоки в печеном виде.

В некоторых случаях человек оказывается в таких ситуациях, когда внешнее техногенное давление значительно превышает компенсаторные (динамически равновесные) возможности организма. В этих условиях необходимо изменение рациона питания таким образом, чтобы защитить работу более подверженных негативному влиянию систем органов, тем самым, сохранив общий гомеостаз. В противном случае, нарушение нормальной деятельности системы приведет к переходу всего организма на такой уровень, когда руководящим становится более ослабленный, патологический орган (система), что предотвращает его (ее) полную дисфункцию.

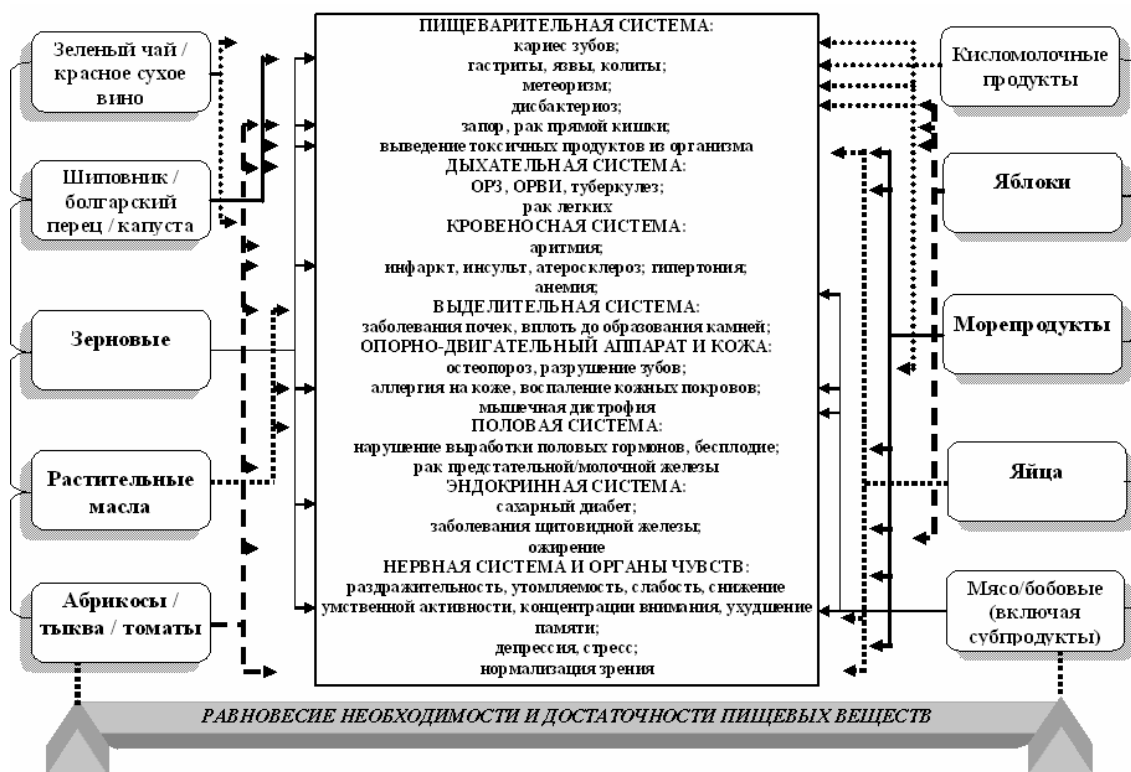


Рис 1. 10 здоровьесберегающих продуктов питания, необходимых человеку в условиях ГЭКа

Вывод: потребление здоровьесберегающих продуктов способствует сохранению здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бурбина, Т.С. Сохранение здоровья и развитие интеллекта человека. Книга вторая. Практика

педагогике и психологии равновесного питания. Самара: Самар. отд-ние Литфонда, 2008. – 109 с.
 2. Бусыгин, А.Г. Десмоэкология или теория образования для устойчивого развития. Кн. 1. Ульяновск: «Симбирская книга», 2003. – 200 с.
 3. Пилат, Т.Л. Биологически активные добавки к пище (теория, производство, применение) / Т.Л. Пилат, А.А. Иванов. – М.: Авваллон, 2002. – 710 с.

HEALTH SAVING-UP PRODUCTS AS THE FACTOR OF INCREASING THE LIFETIME OF MODERN PERSON

© 2009 T.I. Simonova, T.S. Burbina

Branch of the Russian state university of tourism and service in a to Samara
 Article is received 2009/10/06

In article the factors reducing lifetime of modern person are presented and the possible way of the decision of given problem by means of health saving-up (equilibrium) feed is specified. Are offered 10 health saving-up products which using becomes the guarantee of health saving-up. The integrated scheme reflecting interrelation of chosen food stuffs and a state of all systems of organism is resulted.

Key words: *lifetime, food stuffs, state of organism*

Tatyana Simonova, Candidate of Pedagogics, Associate Professor;
 Head of the Technology and Catering Services Department.
 E-mail: tis4@bk.ru

Tatyana Burbina, Candidate of Pedagogics, Associate Professor
 at the Technology and Catering Services Department. E-mail:
 tatianasb@yandex.ru