

УДК: 613.2.099

## ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ ЯК ДЖЕРЕЛО ВПЛИВУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

І.Б. Привроцька, Ружицька О.Ю., О. Р. Станович

ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет

імені І. Я. Горбачевського МОЗ України»

pryvrotskaib@tdmu.edu.ua

Вивчення впливу на організм людини чинників довкілля, серед яких їжа займає особливо важливе місце, на сьогодні є актуальною проблемою. На жаль, багато сучасних продуктів харчування можна розцінювати як джерело можливих захворювань, що виникатимуть із часом, у разі їх систематичного споживання. Це зумовлено, зокрема, вмістом різних токсикантів у харчових продуктах - пестицидів, нітратів, солей важких металів, радіонуклідів, продуктів розпаду цукрів, що мають канцерогенні властивості. Цукор не тільки не несе в собі ніяких поживних речовин, але й збільшує ризик ожиріння, діабету, серцево-судинних захворювань, викликає порушення роботи імунної системи, прискорює процес старіння. Мед же не тільки не чинить такої негативної дії на організм, а навпаки, зміцнює його. Тому актуальною проблемою є пошук заміни цукру іншими речовинами природного походження, а саме медом.

Метою роботи є дослідження впливу меду на стан здоров'я людини на основі його лікувальних властивостей і складу шляхом проведення соціологічного опитування учнів 9-11 класів.

У результаті проведених досліджень нами встановлено відсутність важких металів у меді відібраних зразків. Соціологічне опитування 120 учнів 9-11 класів показало їх низьку обізнаність із корисними властивостями продуктів бджільництва. Встановлено доцільність заміни цукру на мед у 90 % людей (враховуючи індивідуальну непереносимість, цукровий діабет та інші протипоказання до вживання меду). Виходячи з наведених фактів, рекомендовано використання меду як альтернативи антибіотикам та антидепресивним засобам і вітамінним комплексам.