УДК 623.2:504.054

ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ЕКОЛОГІЧНО НЕСПРИЯТЛИВОГО СЕРЕДОВИЩА

Н.М.Фундюр, О.В.Кушнір
Вищий державний навчальний заклад України
«Буковинський державний медичний університет»
E-mail: hygiene@bsmu.edu.ua

В сучасних умовах їжа є основним фактором, який забезпечує надходження ксенобіотиків в організм людини. Зокрема, з продуктами харчування потрапляють 95 % пестицидів та 94 % радіонуклідів, в той час, як тільки 4,7-5,0 % вказаних речовин надходять з водою та 0,3-1,0 % – з вдихуваним повітрям. Ступінь забруднення харчових продуктів корелює з масштабами викидів шкідливих речовин у біосферу, їх здатністю до міграції трофічними ланцюжками.

Тому, метою роботи було проаналізувати дані вітчизняної та зарубіжної літератури (Сердюк А.М., Вашкулат Н.П., 2015; Волошин О.І., Сплавський О.І., 2006; Залесский В.Н., Великая Н.В., Омельчук С.Т., 2015; Betts K.S., 2011) та сформулювати основні вимоги до харчування людини в умовах екологічно несприятливого середовища.

В основі забезпечення стійкості організму до ксенобіотиків лежить дотримання принципів раціонального харчування: кількісна повноцінність та якісна збалансованість раціону, дотримання режиму харчування, хороші смакові якості, висока поживність їжі, легкотравність, добра засвоюваність.

Захисні властивості окремих складових продуктів харчування (білків та сірковмісних амінокислот; вітамінів С, групи В, А, D, Е, U; мінералів кальцію, магнію, цинку, селену; харчових волокон та пектинів) використовують з метою зменшення всмоктування, покращення перетворення, прискорення виведення ксенобіотиків з організму. Зокрема, пектинові речовини містять вільні карбоксильні групи галактуронової кислоти, здатні зв’язувати і виводити з організму радіонукліди, катіони свинцю, талію, алюмінію, бору. Багато пектину і харчових волокон у яблуках, сливах, гарбузах, столових буряках тощо.

Враховуючи роль таурину та сірковмісних амінокислот у обміні важких металів і радіонуклідів, споживання білка слід збільшувати на 10% від добової норми, а 50 % білків тваринного походження повинні становити білки молочних продуктів, яєць, риби.

Підтриманню належного рівня компенсаторно-пристосувальних реакцій організму сприяє збагачення раціону молочнокислими та квашеними продуктами, що містять корисні для людини мікроорганізми, які пригнічують процеси бродіння і гниття в товстому кишечнику та зменшують ендогенну інтоксикацію.

Для кращого засвоєння їжа повинна піддаватися певній кулінарній обробці, при якій повинна бути збережена її поживна цінність. Воду для пиття і приготування їжі потрібно застосовувати тільки очищену, особливо в промислових регіонах. З метою зменшення вмісту ксенобіотиків у харчовому раціоні слід використовувати ряд технологічних та кулінарних методів обробки продуктів харчування: промивання в проточній воді; зрізання верхнього шару та листя з рослинних продуктів; попереднє замочування на 1-2 години перед приготуванням м'яса та риби, порізаних невеликими шматками; замочування квасолі перед проварюванням та зливання води в процесі її варіння; достатня термічна обробка продуктів.

Обмеження вживання ранніх ягід, фруктів та овочів, виключення із раціону нестандартних за формою та розмірами плодів, зменшення вмісту сполук із токсичною дією (гістаміну, серотоніну, тираміну) та вживання продуктів, у яких, завдяки застосуванню сучасних технологічних засобів обробки вдалось досягти руйнування антиаліментарних речовин (інгібіторів протеїнів, антивітамінів) дозволяє зменшити навантаження на органи і системи, які беруть участь у процесах детоксикації.

Таким чином, забруднення продуктів харчування ксенобіотиками є на сьогодні актуальною медико-екологічною проблемою. Тому, дотримання рекомендацій стосовно організації харчування за умов впливу екологічно несприятливого навколишнього середовища є важливим засобом збереження та зміцнення здоров'я населення.