МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ

ОДЕССКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

им. И. И. МЕЧНИКОВА

Кафедра медицинских знаний с БЖД.

**Реферат на тему**:

«Пищевые продукты в жизнедеятельности человека и значение их качества»

Студента

ИСН факультета

1 курса,1 группы

специальность политология

П. Екатерина

Преподователь Гвоздей Светлана Петровна

Одесса 2005

**ПЛАН**

1.Как сохранить здоровье. 3ст.

2.Тайны здоровой пищи. 4ст.

3.Пищевая диверсия (о продуктах, которые мы употребляем) 4ст.

**-** 3-группы веществ «нутриенты»… 4ст.

- Чужеродные в-ва могут привести… 5ст.

**-** Пример, о соевых бобах 5ст.

**-** Пример, о хлебе 6ст.

4.Овощи и фрукты, которые могут помочь при разных недугах. 8ст

5.Об очень вредных продуктах. 10ст.

Вывод 10ст.

Список литературы 12ст.

**КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ**

Лучшие умы человечества уже очень давно задумывались над вопросами жизни и смерти и искали способы продления жизни человека. Продолжительность жизни человека заложена биологической природой в его наследственных свойствах, в его генах, как представителя определённого вида животного мира.

Какова же продолжительность жизни человека, как вида?

Имеются сообщения в литературе, в которой с большой долей вероятности описываются долгожители, прожившие 180 и200 лет.

И.И.Мечников и А.А.Богомолец считали, что продолжительность жизни человека должна быть 150-160 лет. Другие учёные, как, например, Х.В.Гуфеланд, А.Ф.Галлер и другие, полагали, что естественный предел человеческой жизни 200 лет. В пользу такой видовой продолжительности жизни людей могут говорить следующие наблюдения над биологическими фактами. Лошадь, живущая 20-30 лет, становится взрослой в 3-4 года. Собака, живущая 15-20 лет, становится взрослой в 1,5-2 года. Следовательно, период созревания у животных составляет одну седьмую- одну десятую их жизни. Период созревания у человека продолжается 18-20 лет. Значит, по законам животного мира, он должен жить 150-200 лет. Если средняя продолжительность жизни людей составляет 60-70 лет, то это значит, что она только в 3-3,5 раза превышает период созревания, в то время как должна превышать в 7-10 раз. Мы живём, таким образом, в 2-3 раза меньше, чем нам положено природой. Что же так резко сокращает жизнь человека?

Жизнь человека сокращает:

1. Неправильный рацион питания;
2. Употребление некачественной пищи;
3. Вредные привычки и д.р.

При патологоанатомическом исследовании умерших в возрасте 100 лет и больше выявлено, что ни один из них не умер от старости. Все они умерли от болезней. Это очень интересно, один живёт долго без всяких вредных привычек, другой всю жизнь пил, курил и так же прожил долго. Это может означать лишь одно, что уже свыше было предназначено судьбой, сколько человек должен жить.

**ТАЙНЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ**

В науке о рациональном питании в последние годы появилось очень много нового. В частности, все больше учитываются фактор времени, режим приема пищи. В связи с этим ученые выделяют даже специальный раздел – хронодиететику (по гречески «хронос» - время). В ней, в свою очередь, можно рассматривать две стороны; количественную и качественную.

**ПИЩЕВАЯ ДИВЕРСИЯ (О ПРОДУКТАХ, КОТОРЫЕ МЫ УПОТРЕБЛЯЕМ)**

Мы ежедневно употребляем пищу - разнообразную, чаще же, наверное, однообразную (в зависимости от состояния нашего кошелька) и не задумываемся над этим. Но пища не только поддержание нашей жизни, но во многом - её качество. Качество жизни - это наше самочувствие, здоровье, радость жизни или безразличие к ней, активность семейная, бытовая и социальная, и многое другое… И это естественно, потому что пища даёт или не даёт нам ощущение сытости, здоровья и т. п. Но пища – это и источник энергии, пластических веществ (т.е. строительного материала для клеток, крови, органов), и сложный фармакологический комплекс. Современная наука о питании именно так и смотрит на пищу. Из химического состава , выделяют 3-группы веществ, которые обозначаются как «**нутриенты**» . **Первая группа** – это макронутриенты, или главные пищевые вещества; в них входят **белки, углеводы, жиры** и **макроэлементы.** Первые три составляющие являются главными источниками энергии и пластического материала. Макроэлементы же необходимы для поддержания на стабильном уровне внутренней среды организма. **Второй класс пищевых веществ** обозначается как «**микронутриенты».** Они входят в состав дневного пищевого рациона. К ним относится такие биологические активные вещества, как **витамины и микроэлементы.**

**Третий класс** обозначают термином **«неалиментарные (непищевые) вещества».** Эти вещества пока ещё мало изучены и только некоторые из них, обладающие сильно выраженной биологической активностью, яды, более менее изучены.

**Чужеродные химические вещества (ЧХВ), они могут:**

1. неблагоприятно влиять на пищеварение;
2. понижать иммуннозащитные силы организма;
3. сенсибилизировать организм (т.е. повышать чувствительность организма к некоторым веществам);
4. оказывать общетоксическое действие;
5. ускорять процессы старения;
6. нарушать функцию воспроизводства потомства.

Таким образом **ЧХВ**  могут попадать в пищу, могут приводить к химическим болезням. Есть характерный пример такого. В Россию через различные благотворительные организации поступают так называемые **трансгенные продукты** (которые специально готовят для слаборазвитых стран и России), в то время как за рубежом во многих странах от них отказываются. Трансгенные продукты поступают из США в Россию – в наши школы, детские дома, больницы.

В городе Белгороде в 2001 году решили отказаться от благотворительности, всерьез опасаясь за здоровье детей. В том же году международная коммерческая организация «Накормим детей» - из США в Белгородскую область направила 240 тонн соевых бобов. Когда ее разгрузили и она была

осмотрена специалистами санэпиднадзора, то оказалось, что маркировка на мешках одна, а в документах – другая. На мешках и в документах, как изготовитель, значилась фирма «Кайджел инкорпорейшн» , а в цифрах международного регистрационного индекса – другая, крупнейшая фирма – изготовитель трансгенных продуктов, всеми силами стремящаяся захватить мировой рынок производства сельскохозяйственной продукции. К тому же эта фирма прославилась изготовлением гербицида «оранж» во время вьетнамской войны, результатом чего явилось рождение тысяч детей во Вьетнаме с тяжелыми пороками. Теперь эта фирма решила сыграть на здоровье российских детей. **Три года назад в Краснодарском крае уже разразился скандал с гуманитарной соей из США.** Американская сторона ставила непременным условием, чтобы не менее 60% потребителей сои именно дети и женщины. **Как вы думаете, спроста ли это?** При экспертизе оказалось, что в мешках сои было более 15% карантинных сорняков, (в том числе амброзии трехраздельной – сильнейшего аллергена для детей), а также разные амбарные вредители и бактерии кишечной группы.

Так о чём заботились американские «благотворители»? О том, чтобы накормить российских детей или, чтобы сделать их больными? Это ли халатность американских чиновников, отвечающих за поставку гуманитарной помощи, или это запланированная акция?

Это все запланированныеакции, причём в первую очередь против детей России! (**эти данные взяты из телевизионной программы «Сегодня» телекомпании НТВ от 9 июня 2001 года**).

Приведём следующий пример искусственного обогащения химическими солями важного пищевого продукта – **хлеба**.

**Речь идёт о приготовлении хлеба:**

Процесс приготовления хлеба в настоящее время существенно отличается от издавна применяющего на Руси.

**Во-первых**, если раньше использовалась цельная мука с высоким содержанием отрубей, то сейчас это мука рафинированная. Основной недостаток рафинированной мукой – плохое выведение ее из организма, формирование в человеческих органах большого количества слизи, являющейся средой обитания опасных патогенных микробов, что способствует развитию тяжелых дисбактериозов кишечника. В отличие же от рафинированной, цельная мука, содержащая большое количество отрубей, хорошо очищает кишечник и способствует росту молочнокислых бактерий кишечника.

**Во-вторых,** ещё одним существенным недостатком современных хлебобулочных изделий **является использование химических дрожжей.** Впервые они начались использоваться на рубеже 19-20 веков, когда потребовалось увеличение скорости выпечки хлеба. **В начале это были свиные кости, затем различные химические вещества.** А в настоящее время выпечка хлеба осуществляется **на химических «термофильных» дрожжах** (вот почему на третий, а то и на второй день, хлеб начинает источать противный запах и становится на ощупь липким и непригодным для употребления…). В среднем расход химических удобрений составляет до 100кг на 1т дрожжей. **Опасность для человека в данный момент состоит в том,** что дрожжи, быстро размножаясь, захватывают молекулы исходных веществ и затем очень плотно насыщают ими новый продукт. Таким образом, **с этими продуктами человек получает большое количество различных химических веществ, которые совершенно не безвредны для организма и могут приводить к нежелательным воздействиям.** Излишки фосфора, калия, магния, хлора столь же опасны, как и их недостаток.

В настоящее время 1000-чи рекламных роликов широко превозносят вкусовые качества йогуртов, майонезов и множества других продуктов. Но, если заглянуть в лаборатории фирм-производителей йогуртов, как сделал **немецкий журналист Ханс Ульрих Грим,** то выясним, что фруктовая масса для приготовления йогуртов без добавления химических веществ и вкусовых добавок **напоминает по запаху старые носки.** Оказывается, в такую «фруктовую массу» попадает всё, что угодно, **но НЕ свежие фрукты!** Даже простая школьная арифметика должна бы подсказать, что такого огромного количества свежих фруктов для производства такой массы дешёвых натуральных йогуртов, безусловно, не хватит! Всего годового мирового урожая клубники не хватит, чтобы удовлетворить хотя бы 20% клубничных аппетитов одних лишь Соединенных Штатов Америки (не говоря уже о всём мире! ). **Откуда же тогда столько клубничных йогуртов?** В лучшем случае в них добавляют ягодные отжимки. В остальном этот продукт состоит из крахмала , соевого или какого-либо другого растительного белка и воды (и ни о каком молоке или сливках и речи здесь нет! ). Затем в это (жуткого цвета и запаха ) варево добавляются химические пищевые красители и ароматизирующие вещества. А в хваленых кусочках свежих фруктов при ближайшем рассмотрении можно увидеть куски цветного пищевого желатина.

Лимонную кислоту вырабатывают (под пристальным вниманием химиков) плесневые грибки, причём эти же фирмы, вырабатывающие лимонную кислоту, выпускают и «родственный» продукт **- гипс**. А банальный ванилин синтезируют из обычных опилок! В соответствии с принятыми американскими нормами органов надзора за качеством выпускаемых продуктов такой синтезированный ванилин теперь также обязаны именовать «натуральным ароматическим веществом» - **опилки – то настоящие!** В настоящее время существует большое число химических фирм по производству исключительно искусственных вкусовых добавок, способных создать полную иллюзию присутствия натуральных продуктов. Здесь и «мандарин с мякотью» для приготовления соков, не имеющий к настоящему мандарину никакого отношения, и «говядина с шампиньонами», также и близко не лежавшая ни с говядиной, ни с шампиньонами; и мёд с молоком… А ананас, оказывается, имеет 20-ть химических соединений, которые передают различные оттенки его вкуса.

**ОВОЩИ И ФРУКТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ ПРИ РАЗНЫХ НЕДУГАХ.**

В Америке, чистые продукты стоят в 3-5 раза больше, чем продукты, которые проходили переработку (т.е. не поливались химическими средствами). Чистые продукты питания есть также и у нас. Все овощи и фрукты имеют свои витамины, а также могут помочь избежать в организме вредных болезней. Например,

1. Капуста цветная, белокочанная, и брюссельская, брокколи, кольраби, брюква и репа богаты веществами, обладающими **защитными свойствами от раковых опухолей.** Брокколи и белокочанная капуста содержат изонианиды и индолы – вещества, которые угнетают канцерогенез, стимулируют печёночные ферменты. **Даже начавшееся злокачественное перерождение клетки может остановиться.**

2. Апельсины, грейпфрукты, лимоны, другие цитрусовые очень богаты витамином С. **Витамины С –мощный атиоксидант, защищающий организм от действия свободных радикалов, которые способствуют образованию опухоли.** Пища, богатая витамином С, **снижает риск заболевания раком лёгких, желудка, молочной железы и кишечника.** Цитрусовые содержат и много флавоноидов, также **обладающих противораковым действием.**

3. **Чеснок и лук** включают сложные органические соединения серы, подавляющие изменения в клетках. Стало известно, что они угнетают рост хеликобактеров – бактерий, вызывающих язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

4. Овощи и фрукты, содержащие бетакаротин (**тыква, морковь, красный и желтый перец**), снижают риск заболевания раком молочной железы, легких, кишечника.

5. Томаты содержат ликопен, являющийся сильным антиоксидом, оказывающим **защитный эффект в отношении рака легких, простаты, желудка, кишечника, молочной железы.**

6. **Бобы и горох, включая чечевицу, арахис** – источник клетчатки, изофлавонов, сапоинов и ингибиторов протеаз. **Сапонины препяствуют росту раковых клеток,** ингибиторы протеаз блокируют ферменты, помогающие раковым клеткам и вирусам проникать в ткани.

7. Ягоды (голубика, черная смородина, ежевика, клубника, малина, клюква) имеют много флавоноидов, являющихся антиоксидантами. Они тормозят рост опухолевых клеток, регулируют уровень эстрогенов в организме.

**ОБ ОЧЕНЬ ВРЕДНЫХ ПРОДУКТАХ**

В то же время **пища с высоким содержанием жиров, сахара, животного белка и соли, с низким содержанием в нём клетчатки очень вредна для человека.** Усвоение большого количества жиров из мясных и молочных продуктов может приводить к развитию **ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, ожирения, заболеваниям желчного пузыря и печени, болезням обмена веществ.**

Как стало понятно, для продовольственных фирм и компаний не имеет значения здоровье человека. Для сбыта своей продукции и получения больших доходов они будут убеждать, что полезна и мясная пицца, и изготовленные из неё изделия, богатые солью и жирами; будут убеждать, что полезны рафинированные продукты и распространившаяся теперь у нас пища быстрого приготовления – **различная выпечка, хрустящий картофель, гамбургеры, хот-доги, пончики** и т.д. Но мы должны знать, что это **«мёртвая » пища**!

**ВЫВОД**

Многие, наверное, сами сделали для себя вывод. Широко рекламируемые колбасы, йогурты, майонезы, кетчупы, сыры, и другие продукты не приносят пользу организму, а только вред. Даже невозможно представить, что та пища, которую мы часто употребляем в своём рационе питания, может привести к болезням, ослаблению иммунитета, а также недугам. Всё-таки есть овощи и фрукты, а также еда (борщ, уха, суп, каши, домашние выпечки), которая приносит пользу, а не вред. Если взять супы (всевозможные) и часто употреблять, то можно похудеть, если взять бульон и употреблять его горячим, то можно быстро выздороветь при всяких недугах. Почему же люди, жившие раньше, были здоровее, сильнее и жили дольше? Во-первых, пища, которую они употребляли в своих рационах, намного отличалась от нынешней (т.е. не поливалась всякими химикатами), летом жили лишь на овощах и фруктах, и мясо употребляли по праздникам. Во-вторых, пища была выращена на чистых экологических землях: полях, огородах. И в-третьих, люди держали посты - что это значит? А значит следующее, ты должен полностью отказаться (на то время, когда пост длится) от следующей еды: от мяса, от молочных продуктов, от рыбы. Если мы хотим стать здоровее, бодрее, нам нужно отказаться от пищи, которая приносит вред, а также от вредных привычек (употребление алкоголя, курения, токсикомании, употребления наркотиков) и тогда появится здоровая нация, которая с каждым поколением будет становиться все здоровее и здоровее.

**Список литературы.**

1. Углов Ф. Г. Береги здоровье и честь смолоду. – М.: Педагогика,1988. – 144 с.
2. Иваненко В.А.. Секреты вашей бодрости. - М.: Знание, 1988. – 288 с.
3. Газета «Исцелись верой» № 4, апрель 2005год.
4. Газета «Исцелись верой» № 5, май 2005год.