

РОЛЬ ХАРЧУВАННЯ ПРИ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Король В.В., Рибак В.А.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

Вступ. Стрессова ситуація, а особливо війна, та зміна звичного харчування можуть призвести до зниження імунітету та підвищення сприйнятливості до різних захворювань. В умовах надзвичайних ситуацій потреба в поживних речовинах значно збільшується, особливо у дітей, осіб похилого віку та осіб із хронічними захворюваннями, а якщо ситуація посилюється ще й погіршенням харчування, оскільки обмежується доступ до свіжих продуктів та до наших типових продуктів, посилюється дефіцит макро- та мікронутрієнтів, що може призвести до зростання захворюваності, зниження імунітету, підвищення сприйнятливості до інфекцій і т. ін. [3].

Надто активний життєвий ритм та щоденні труднощі вганяють нас в стан хронічного стресу. Проте, якщо з ним не боротися, може розвинути депресія та почнуться негаразди зі здоров'ям. Стресом називають реакцію організму у відповідь на дуже сильну дію зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи. Фізіологічний стрес, короточасний і не дуже сильний, допомагає тілу підбадьоритися, а хронічний стрес виснажує і вимотує організм, починаючи перешкоджати його нормальному функціонуванню.

В результаті, формуються хвороби серця і судин, нервові хвороби, проблеми з травленням і обміном речовин. Одним з важливих моментів у боротьбі зі стресами відіграє харчування як джерело незамінних нутрієнтів (особливо білків), мінеральних солей, мікроелементів і вітамінів всіх груп. При стресі, кількість необхідних організму елементів зростає, а значить, і харчування має бути особливим [1].

В організмі є особливі антистресові речовини, вони захищають організм від руйнівної дії вільних радикалів, швидко відновлюють пошкодження клітин і допомагають утворенню нових. До таких речовин прийнято відносити вітамін Е (токоферол), а також аскорбінову кислоту. Крім них до антистресових відносяться пантотенова кислота, холін і рибофлавін, які належать до вітамінів групи В.

Порушення здоров'я, пов'язані з неповноцінністю і недоброякісністю харчування - захворювання, пов'язані з голодуванням, кількісним і якісним недоїданням (маразм, квашіоркор, гіповітамінози, авітамінози та інші); - захворювання, пов'язані з переїданням (ожиріння, подагра, гепатити, холецистити, панкреатити, жовчнокам'яна хвороба); - захворювання, пов'язані з порушенням режиму харчування (гастрити, виразка шлунку, 12-палої кишки, копростаз тощо); - захворювання, пов'язані з порушенням кулінарної обробки продуктів (гастрити, виразкова хвороба, гіповітамінози та інші); - харчові отруєння: мікробної природи (токсикоінфекції, бактерійні токсикози, мікотоксикози), немікробної етіології (продуктами, отруйними за своєю природою; продуктами, які стали отруйними при порушенні правил зберігання та інших, продуктами, забрудненими отруйними речовинами (пестицидами,

солями важких металів та іншими); - кишкові бактерійні, вірусні, зоонозні інфекції (черевний тиф, паратифи А, В, дизентерія, гепатит А, поліомієліт, ентеровіруси, бруцельоз, ящур, туберкульоз та інші; гео- і біогельмінтози (аскариди, власоглав, бичачий, свинячий солітер, трихінела, риб'ячий солітер, та інші); - ураження продуктами, забрудненими засобами масового знищення у сучасній війні – радіоактивними речовинами, продуктами бойових отруйних речовин, особливо небезпечними бактерійними засобами (РР, ОР, БЗ) або отруєними з диверсійною метою [1, 2].

Матеріали та методи. Для реалізації нашої роботи було проведено систематизація даних для вивчення аспектів правильного харчування при стресових ситуаціях під час війни з використанням наукових джерел за обраною темою із застосуванням ключових слів.

Результати та їх обговорення. По можливості, наповнюйте раціон білками, овочами та жирами - так ви більше насититесь, отже, наступне почуття голоду виникне набагато пізніше. Потрібно віддавати перевагу продуктам тривалого зберігання, а також із відсутністю спеціальних умов зберігання, вони дозволять у разі відсутності електрики харчуватися повноцінно. Вуглеводи є найдоступніше джерелом енергії. Вони містяться у крупах, крохмалистих овочах, хлібі, макаронних виробах. За можливістю їх треба чергувати та обирати цільозернові.

Додайте у харчування джерела білка - м'ясо, сир, яйця, м'ясні та рибні консерви або рослинний білок - бобові, сочевиця, квасоля (підійдуть консервовані); потрібна клітковина - всі доступні сезонні овочі; включіть в раціон жири, наприклад горіхи, насіння, сало і рослинне масло - джерело вітаміну А, Д, Е і фолієвої кислоти. Одним з компонентів комплексної атаки на стрес може стати дієта, спрямована на те, щоб поповнити організм тими речовинами, які посилено пригнічуються гормонами стресу [2, 3].

Отже, для нас дуже важливо не тільки правильне харчування, але і вживання правильних продуктів, що містять речовини, які допомагають уникнути стресового стану, задовольняють потреби організму збалансованими у якісному та кількісному відношенні макро- і мікронутрієнтами, щоб підтримати достатній рівень працездатності та боекдатності нашого населення.

Список літератури

1. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В.І.Ципріяна. – К.: Здоров'я, 1999. – С.19-88, 104-112, 366-467, 476-479.
2. Загальна гігієна. Пропедевтика гігієни / Є.Г. Гончарук, Ю.І. Кундієв, В.Г. Бардов та ін. / За ред. Є.Г. Гончарука. К.: Вища школа, 1995. С. 434-458.
3. Надзвичайні ситуації. Основи законодавства України. К., 1998. Т.1 - 544 с., т.2 – 496 с.