

ЗАХВОРЮВАННЯ ОРГАНІВ ТРАВНОЇ СИСТЕМИ, ТА ЇХ АКТУАЛЬНІСТЬ

Шепета В. В.

Науковий керівник: Перець О. В.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна
nicashepeta@gmail.com

Вступ. На сьогодні тенденція зростання поширеності хвороб органів травної системи є досить актуальною проблемою не тільки в Україні, але й в усьому світі. Хвороби органів травлення посідають третє місце серед усіх захворювань. Проблема стосується не тільки практичних галузей охорони здоров'я, але й теоретичної медицини.

Травна система забезпечує механічну обробку, власне травлення, всмоктування їжі, секрецію води, кислот, ферментів, солей та мінералів, а також виведення продуктів життєдіяльності. Саме від правильності та ефективності процесів травлення залежить постачання інших органів і систем необхідними поживними речовинами. Кожен етап важливий і необхідний, тому будь-яке порушення може позначитися на стані організму в цілому.

За останні роки ми звикли до різноманітності вибору продуктів харчування. Сучасні продукти довго зберігаються, добре виглядають, мають приємний смак та аромат. Чи завжди ми впевнені у тому, що насправді приховано за яскравою обгорткою? На жаль, привабливий вигляд та аромат не завжди є свідченням якості та натуральності продукту.

Мета дослідження. Вивчення захворювань органів травної системи людини і їх сучасної актуальності шляхом бібліографічного аналізу літератури.

Матеріали та методи. Загалом використовувалися теоретичні методи дослідження (збір, вивчення, опрацювання та аналіз наукових джерел). Представлена робота ґрунтується на книгах, навчальних посібниках за даною темою. Також під час написання роботи були використані огляд та пошук літератури у всесвітній мережі Інтернет. Для кращого розуміння будови травної системи була використана наукова електронна бібліотека Національного фармацевтичного університету.

Результати дослідження. Травлення — це процес фізичної і хімічної обробки їжі в травному каналі до стану, придатного до всмоктування й участі в обміні речовин. Перетравлювання їжі починається в порожнині рота за допомогою слини їжа, яка подрібнюється в роті, змочується слиною (формується харчова грудка), починають розщеплюватися вуглеводи. У шлунку їжа зазнає дії шлункового соку, який містить соляну кислоту. При скороченні м'язів шлунку харчова кашка переходить окремими порціями в дванадцятипалу кишку. Завершується етап травлення в кишках, де їжа зазнає дії кишкового соку. Заключний етап травлення – всмоктування поживних речовин.

При недотриманні правил та норм харчування, можуть виникнути порушення у роботі органів шлунково кишкового тракту (ШКТ), що призводять до захворювань. Такі порушення можуть викликати: часте вживання фаст-фудів, газованих напоїв, смаженої, жирної, копченої їжі, напівфабрикатів. Недостатнє споживання злаків, овочів, фруктів. Такі дії призводять до виникнення таких захворювань як гастроєзофагеальна рефлюксна хвороба, гастрит, гастродуоденіт, холецистит, стеатогепатоз, панкреатит, ентероколіт. Велику роль у прогресуванні цих захворювань також відіграють стреси, паління, вживання алкоголю, погані екологічні умови. А що ж обумовлює виникнення усім нам відомих захворювань?

Однією з актуальних сучасних проблем виникнення захворювань ШКТ є харчові добавки, зокрема Е – консерванти, емульгатори, антиокислювачі, стабілізатори, регулятори кислотності, барвники, підсолоджувачі. Вони мають значний вплив, адже мають властивість до накопичення в організмі людини.

Споживачі розвинених країн дуже ретельно ставляться до того, чи не зашкодять харчові добавки їх здоров'ю. Адже дослідження показують, що харчові добавки, нешкідливі для однієї людини, можуть мати негативний вплив на організм іншої. Вирішальне значення має добова кількість речовини, що надходить в організм, тривалість його споживання, режим харчування, шляхи надходження речовини в організм та інші чинники. А токсичність консервантів чи інших груп здатна зростати при взаємодії двох чи більше добавок. Про це дійсно потрібно хвилюватися – деякі компоненти можуть стати причиною різних хвороб, від розладів шлунку до онкологічних захворювань.

До групи харчових добавок, які викликають захворювання травної системи, належать такі добавки: Е 221, Е 222, Е 223, Е 224, Е 225, Е 226, Е 320, Е 321, Е 322, Е 338, Е 339, Е 340, Е 341, Е 407, Е 450, Е 461, Е 462, Е 463, Е 464, Е 465, Е 466, Е 950. Ми бачимо, що список таких харчових добавок досить великий. І виробники їх постійно використовують у продукції.

Деякі виробники у маркетингових цілях не вказують інгредієнти з буквеним кодом Е. Вони замінюють їх на назву добавки, які не зрозумілі для більшості людей. І споживачі через незнання купують такі продукти харчування, наражаючи себе на захворювання. Недеталізована інформація міститься у складі сирів та кондитерських виробів. А багато з нас саме люблять купувати до кави або до чаю щось солоденьке.

Дуже часто до кондитерських виробів люблять додавати Е 320 (бутил гідрооксианізол) – може викликати алергію, порушення роботи печінки та шлунку; Е 322 (лецитин) – серед побічних ефектів виділяють нудоту, запаморочення і підвищене слиновиділення; Е 340 (фосфати калію) – надмірне вживання викликає діарею, руйнівно діє на мікрофлору кишечника; Е 407 (карагінан) – може стати причиною утворення злоякісних пухлин, а також доведено, що у великих кількостях ця «невинна» харчова добавка негативно впливає на роботу ШКТ і може спровокувати загострення таких захворювань, як виразка або ж гастрит; Е 466 (карбоксіметилцелюлози натрієва сіль) – може викликати розлад травлення, розвиток хронічної діареї, алергічні реакції, зневоднення.

Висновки. Життєва енергія та правильна робота організму забезпечується процесом травлення, тому його можна вважати провідним. Тож потрібно вживати якісну та корисну їжу.

Під якістю їжі розуміємо, з одного боку, ступінь збалансованості речовин та відповідно їх кількість фізіологічним потребам конкретної людини, з іншого боку, відсутність в їжі сторонніх шкідливих речовин, джерелом та носієм яких вона може бути. Додаючи до продуктів харчування харчові добавки, виробник робить їх потенційно небезпечними для споживача. Оскільки харчові добавки є чужорідними речовинами для організму людини, це обумовлює необхідність проведення досліджень та заходів, направлених на попередження їх негативного впливу на здоров'я людини.

Підсумовуючи я хочу додати вислів Гіппократа – «Нехай їжа стане вашими ліками, інакше ліки стануть вашою їжею».

Давайте підходити з розумом до вибору продуктів харчування!