**Нутриціологія**

Для здобувачів 3 курсу галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 226 «Фармація, промислова фармація» освітня програма «Фармація»

Фс17(4,0д)мед 1, 2 групи

**25.03.2020 – група 2**

**01.04.2020 – група 1**

**Практичне заняття. Тема: «Нетрадиційні (альтернативні) види харчування»**

***Мета*:** Знати особливості нетрадиційних (альтернативних) видів харчування – вегетаріанства, сироїдіння, харчування макробіотиків, харчування у системі йогів, роздільного харчування, голодування та харчування у релігійних практиках.

***Актуальність***: Поряд із традиційним, у загальному розумінні, харчуванням у деяких співтовариствах склався певний, особливий характер харчування, зумовлений соціальними, культурними і релігійними умовами і має ті чи інші обмеження.

***Вегетаріанство*** – спосіб життя, який характеризується, харчуванням, що виключає вживання продуктів тваринного походження. Вегетаріанці не вживають в їжу м'ясо, птицю, рибу і морепродукти тваринного походження.

У світі 1 млрд. чоловік є вегетаріанцями, але значна частина з них стали ними не добровільно, а через соціально-економічні причини. У разі поліпшення

матеріальних умов життя «вимушені» вегетаріанці включають у харчування м'ясо та інші тваринні продукти. Погіршення економічної ситуації у будь-якій

країні завжди супроводжується «вегетаріанізацією» харчування частини населення, оскільки більшість рослинних продуктів дешевші і доступніші, ніж

продукти тваринного походження. Добровільне вегетаріанство може бути зумовлене релігійними приписами; морально-етичними переконаннями, що заперечують забій тварин; а також оздоровчими (медичними) причинами. Прибічники цього виду вегетаріанства вважають, що таке харчування найбільш адекватне організму людини, що воно забезпечує здоров'я, профілактику хвороб і активне довголіття.

Термін «вегетаріанство» походить не від англійського «vegetables» (овочі), як багато хто вважає, а від латинського слова «vegetus» (здоровий, свіжий, живий). Це стиль життя, який виключає вживання продуктів тваринного походження. Прибічники вегетаріанства вважають, що природною їжею для людини є продукти рослинного походження, які приносять надзвичайну користь організму. Однак насправді далеко не всі вегетаріанці відмовляються від молока, морепродуктів, а якщо бути точними у термінології, навіть і від м’яса – все залежить від типу вегетаріанства, якого дотримується людина.

Є 4 види класичного вегетаріанства:

* **Веганство**. Вегани вживають винятково продукти рослинного походження і не їдять м’ясо, рибу, яйця, молочні продукти і навіть мед. Цей вид вегетаріанства зазвичай практикується із етичних міркувань, тому більшість веганів не носять хутро і шкіру, купують не тестовану на тваринах косметику, а також виступають проти розваг за участі тварин, таких як полювання, рибалка, циркові вистави, корида тощо.
* **Лакто-вегетаріанство**. Тип харчування, при якому дозволяється вживати молоко і молочні продукти та мед. Серед лакто-вегетаріанців багато послідовників східних, особливо індійських, релігійних і філософських течій.
* **Ово-вегетаріанство**. Тип харчування, при якому вживання молока і молочних продуктів виключається, але дозволяється наявність у раціоні яєць. Цей вид вегетаріанства найчастіше базується на особистій непереносимості молочних продуктів.
* **Лакто-ово-вегетаріанство**. Найпопулярніший вид вегетаріанства у світі, в меню якого присутні яйця, молоко і мед. Він викликає найменшу кількість суперечок серед лікарів. Багато з них навіть переконані, що лакто-ово-вегетаріанство не лише корисно для здоров’я, а і здатне позбавити людину низки хвороб і попередити їхню появу.

Виникає запитання: чи є вегетаріанцями ті, хто вживають рибу і морепродукти? Відповідь – ні, адже вегетаріанці не вживають їжу тваринного походження. А хто це – велика рогата худоба, домашня чи дика птиця, риба чи молюски – не важливо, адже вони всі відносяться до категорії живих істот.

Чимало людей у світі дотримуються дієт, які не є вегетаріанством у класичному розумінні цього слова, але є «першою сходинкою» на шляху до нього. Насамперед, це:

* **Поллотаріанство** – відмова від риби, морепродуктів та усіх видів м’яса, окрім птиці.
* **Пескетаріанство** – відмова від м’яса сухопутних тварин, при цьому вживання риби та морепродуктів допускається.
* **Флексітаріанство** – послідовники цього напряму намагаються вживати м’ясо якомога рідше, але повністю із раціону його не виключають, вважаючи, що організму людини воно необхідне.

Усі види вегетаріанства та «напіввегетаріанства», як іноді називають останню трійку, допускають будь-які способи приготування їжі, включаючи теплову кулінарну обробку. У цьому полягає принципова різниця між вегетаріанством та вітаріанізмом (сироїдство). На думку сучасних дієтологів, повноцінне харчування можливе і без м’яса, але молоко і молочні продукти, рибу і яйця не слід виключати з раціону людини, адже вони забезпечують нас життєво необхідними поживними речовинами: білками, кальцієм, залізом, вітамінами В12 і D, тощо. Протипоказано веганство дітям, вагітним жінкам і матерям в період лактації.

*Вегетаріанцям рекомендовано*:

* Комбінувати зернові з бобовими або молоком, картоплю з яйцями (для повноцінного білкового складу їжі).
* Щодня вживати не менше 200-500 мл молока і кисломолочних продуктів (для забезпечення організму кальцієм, вітамінами В2, В12 і D).
* Поєднувати зернові і бобові з горіхами, фруктами, овочами - особливо у вигляді соків (для покращення засвоєння заліза).

Харчування суворих вегетаріанців – *веганів* – дефіцитне на повноцінні білки, вітаміни В2, В12, А. Вміст кальцію, заліза, цинку і міді кількісно може бути достатнім, але засвоюваність їх із рослинної їжі дуже низька. Тому вегетаріанство недоречне для організму дітей і підлітків. Діти нерідко відстають від однолітків у фізичному розвитку, у них часто зустрічаються прояви аліментарних захворювань. Веганство не забезпечує підвищену потребу у легкозасвоюваному кальцію у літніх людей, особливо жінок, у яких є велика небезпека розвитку остеопорозу. Несприятливо впливає суворе вегетаріанське харчування на вагітних жінок і матерів, що годують груддю, та їхніх дітей (на розвиток плода і дитини грудного віку). Організм дорослої здорової людини може пристосуватися до веганства і функціонувати, але не на оптимальному рівні, у разі субнормального надходження деяких незамінних нутрієнтів. Однак під час захворювань пристосовні можливості організму можуть виявитися недостатніми. Наприклад, у осіб важкої фізичної праці або тих, хто інтенсивно займається спортом, а також у разі деяких захворювань (органів травлення, хірургічні втручання і травми), підвищується потреба у повноцінному білку, яку не може забезпечити веганство.

На відміну від веганів, у *лактовегетаріанців* має місце менший дефіцит вітаміну В12, заліза, частково цинку і міді, але молоко і молочні продукти бідні на них і не можуть повністю задовольнити потреби організму. У них можливий невеликий дефіцит заліза у зв'язку з низьким його засвоєнням із яєць. Загалом лактовегетаріанство і лактоововегетаріанство принципово не суперечать сучасним принципам раціонального харчування.

Вегетаріанське харчування у разі широкого асортименту рослинних продуктів має високий вміст вітаміну С і каротиноїдів, калію, марганцю, харчових волокон, а у разі веганства ще й майже повну відсутність насичених жирних кислот і холестерину. Однак молочні продукти і яйця у харчуванні лакто- і лактоововегетаріанців можуть бути більшим джерелом жирів, насичених жирних кислот і холестерину, ніж м'ясні продукти.

Прибічники вегетаріанства як оздоровчого харчування вважають, що м'ясо несприятливо впливає на організм у зв'язку з наявністю у ньому токсичних біогенних амінів, а також утворенням з білків м'яса сечової кислоти, аміаку та інших продуктів метаболізму. Вважають, що ці речовини порушують функцію ЦНС і перевантажують діяльність печінки та нирок через необхідність їх знешкодження і виділення з організму. Встановлено, що ствердження про шкідливість м'яса у разі не надмірного споживання не має наукового обґрунтування. Це стосується і окремих метаболітів м'ясної їжі, наприклад сечової кислоти. Доведено, що сечова і аскорбінова кислоти є активними водорозчинними антиоксидантами в організмі людини. Крім того, сечова кислота захищає аскорбінову кислоту від окислення. Висока концентрація сечової кислоти у крові людини розглядається як своєрідне пристосування до дефіциту вітаміну С.

За даними деяких науковців, у суворих вегетаріанців нижча смертність від ішемічної хвороби серця, менше поширені гіпертонічна хвороба та інсулінонезалежний цукровий діабет, рідше виникають деякі форми раку, зокрема товстої кишки. З іншого боку, встановлено, що у веганів частіше зустрічаються недостатність деяких вітамінів і мінеральних речовин, недокрів'я, вища інфекційна захворюваність, зокрема на туберкульоз. Американська дієтологічна асоціація вважає, що за умови доповнення раціону препаратами вітамінів і мінеральних речовин веганство може бути корисним у профілактиці атеросклерозу і деяких інших захворювань, незважаючи на невисоку біологічну цінність білка рослинного походження. Молочно-рослинна спрямованість харчування вважається доцільною також для літніх людей. У разі деяких захворювань (подагра, ниркова недостатність тощо) на короткий або тривалий термін обмежують або виключають м'ясо тварин і птиці, рибу. Вегетаріанська спрямованість харчування, що не виключає споживання тваринних продуктів, рекомендується у разі ожиріння, атеросклерозу і пов'язаних з ним захворювань – дискінезії кишок із закрепами, подагри, сечокам'яної хвороби. Суворо вегетаріанське харчування у вигляді розвантажувальних днів є складовою частиною дієтотерапії багатьох захворювань.

Для здорових людей оптимальним є змішане харчування: широке використання овочів, плодів і різних вегетаріанських страв, а також відмова від надмірного споживання м'яса і м'ясних продуктів. Змішаний раціон створює більші можливості для пристосування харчування до біохімічної індивідуальності організму, ніж раціон, який складається переважно з рослинних або тваринних продуктів.

***Сироїдіння*** – система харчування, в якій повністю виключається вживання їжі, яка піддається тепловій обробці (варіння, смаження, копчення, запікання, приготування на пару тощо).

Залежно від складу раціону виділяють такі різновиди сироїдіння:

1. Всеїдне сироїдіння – допускає додавання до раціону будь-яких видів їжі в сирому або в'яленої вигляді, зокрема м'яса, риби, морепродуктів, молока, яєць.

2. Вегетаріанське сироїдіння – повністю виключає м'ясо рибу, але допускаються до вживання сирі яйця /або молоко (іноді молочні продукти, приготовлені без теплової обробки).

3. Веганське сироїдіння – виключає будь-які продукти тваринного походження допускає вживання виключно сирої рослинної їжі. Найбільш поширений тип сироїдіння.

4. Фрукторіанство – харчування тільки сирими плодами. У раціон входять свіжі фрукти, ягоди, баштанні культури та овочі, які є плодами (огірки, помідори, баклажани, перець).

5. М'ясоїдне сироїдіння (сиром'ясоїдіння, сироїдіння епохи палеоліту) – базується на споживанні сирої риби, морепродуктів, сирого м'яса, дичини, яєць та жиру тварин, фрукти і овочі при цьому зведені до мінімуму. Найменш поширений тип сироїдіння.

За методикою планування раціону розрізняють змішане сироїдіння (допускає вживання за один прийом їжі декількох продуктів, що мають схожу харчову цінність) і монотрофне сироїдіння, або сиромоноїдіння (допускає вживання за один прийом їжі тільки одного продукту; деякі сиромоноїди харчуються лише одним видом продукту, зазвичай рослинного походження, протягом декількох тижнів або місяців).

Вплив сироїдіння на здоров'я на даний момент вивчено недостатньо. Відзначено підвищення серед сироїдів частоти випадків аменореї та ерозії зубної емалі, а також недостатність деяких нутрієнтів (омега-3 жирних кислот, вітаміну B12). Сироїдіння вважається неприйнятним для дітей, вагітних і жінок, що годують груддю, деяких груп хворих (туберкульоз, захворювання шлунково-кишкового тракту тощо).

***Макробіотика*** – вчення про харчування, яке припускає, що в будь-якій їжі існує два види енергії – інь і ян, але тільки в деяких продуктах інь і ян є збалансованими між собою.

Ця система харчування виникла в Японії. Вона базується на релігійно- філософських положеннях дзен-буддизму; теорії і практиці східної психосоматичної медицини; японських традиціях у харчуванні; деяких сучасних підходах до аліментарної профілактики масових неінфекційних захворювань.

Прибічники цієї системи розглядають життєву силу як взаємодію і боротьбу протилежностей, або сил янь і інь. Рівновага цих сил забезпечує психічне і фізичне здоров'я. До янь відносяться такі поняття, як чоловічий, сильний, активний, підвищена функція, до інь – жіночий, слабкий, пасивний, знижена функція. В організмі янь збільшується влітку, інь – взимку. Порушення балансу янь та інь лежать в основі багатьох хвороб.

Створена класифікація продуктів з переважанням змісту у них янь та інь,

розроблені раціони для лікування захворювань за принципом протилежності. Наприклад, гострі запальні захворювання (янь) лікують «охолоджуючою» їжею, яка містить інь; загальну слабкість, перевтому – «зігріваючою» їжею, тобто янь. Чоловікам (янь) необхідно більше продуктів типу інь, а жінкам (інь) – більше янь.

Згідно вчення про інь-ян рівновагу, багато хвороб відбуваються від переважання в організмі людини інь або ян-енергії, що залежить від місця проживання, клімату, інтенсивності діяльності та особливостей фізіології конкретної людини. Макробіотика стверджує, що виправити цю диспропорцію можна з урахуванням вибору певних продуктів харчування, певним способом їх приготування, дотриманням деяких правил прийому їжі. Всі продукти харчування в макробіотичній дієті поділяються на:

* Інь-продукти (стверджується, що вони мають кислотну реакцію): цукор, варені фрукти, молоко;
* Янь-продукти (стверджується, що вони мають лужну реакцію): м'ясо, тверді сири, яйця, риба.

Згідно з вченням, вживаючи в їжу відповідно інь або янь-продукт, можна регулювати кислотно-лужну рівновагу в організмі.

Макробіотика стверджує, що для підтримки здоров'я необхідно вживати в їжу збалансовані і екологічно чисті продукти, вироблені поруч з місцем проживання і що не зазнали промислової переробки. Залежно від співвідношення перерахованих вище продуктів харчування в макробіотиці виділяється ряд режимів – від всеїдності до повного вегетаріанства.

Проведені дослідження показали, що макробіотика не може покрити всі фізіологічні потреби організму, особливо у дітей, осіб з інтенсивними фізичними навантаженнями або тих, що страждають низкою хронічних захворювань. У строгих послідовників цього вчення відзначаються випадки цинги, рахіту, залізодефіцитної анемії. У дітей така дієта може призвести до нестачі білків, кальцію, вітамінів В2, B12 і D, що призводить до відставання в рості, низького вмісту жирової і м'язової тканин і уповільненню психомоторного розвитку.

Макробіотики акцентують увагу на дотриманні певного співвідношення у

раціонах калію і натрію (5:1) за рахунок обмеження кухонної солі і на доцільності олужнюючого впливу їжі на організм. Зміст янь та інь у продуктах макробіотики виявляють за кольором овочів і плодів, співвідношенням в них натрію і калію, кислот і основ тощо. Але класифікація більшості продуктів не вкладається у цю схему. Так, червоні овочі, як взагалі червоний колір, макробіотики наділяють властивостями янь, але томати віднесені до інь, оскільки вони кислі і водянисті.

Макробіотики вважають, що для поліпшення здоров'я і профілактики захворювань треба уникати м'яса тварин і птиці, тваринних жирів, молочних продуктів, цукру, натуральної кави, прянощів та спецій. Вони не рекомендують вживати очищені зернові продукти (вироби з борошна тонкого помелу, макаронні вироби тощо), продукти промислового виробництва, в тому числі консервовані і заморожені, кухонну сіль. Виключають алкоголь, а також «ненатуральні продукти» – морозиво, шоколад, пепсі-колу та інші прохолоджуючі напої, ковбаси тощо. Мед і фрукти обмежують; для жителів помірного клімату вони не рекомендують цитрусові, банани та інші екзотичні плоди.

Основою харчування макробіотиків є зернові продукти; не шліфований рис, цілі зерна пшениці, ячменю, просо та інші злаки, бобові, хліб і вироби із непросіяного борошна. Не менше ніж 1/3 овочів повинні бути свіжими.

Припустиме вживання квашених овочів. Для приготування їжі вони використовують рослинні нерафіновані олії. Готові страви приправляють морською сіллю і соєвим соусом. Горіхи, насіння олійних культур, сухофрукти використовують як закуски. Обмежують споживання рідини. Із напоїв рекомендують чай зелений із дикоростучих рослин, кавоподібний напій із зерен злаків. Фрукти дозволяють їсти 2-3 рази на тиждень, рибу 1-2 рази на тиждень, яйця – 1 раз в місяць.

Незважаючи на деякі позитивні якості, встановлено, що тривале перебування на раціонах, складених переважно або повністю із злакових, небезпечне для здоров'я. Такі раціони дефіцитні на незамінні амінокислоти, деякі вітаміни (А, В12), джерела кальцію, що добре засвоюється, залізо та цинк.

У багатьох країнах доведено, що внаслідок макробіотичного харчування виникають аліментарні порушення: у дорослих людей виявлено білкову недостатність, цингу, А-гіповітаміноз, залізодефіцитну анемію; у дітей, крім того, спостерігалися затримка росту, імунодефіцит та рахіт.

У лікувальному харчуванні застосовують дієти з переважанням рису або вівсяної крупи; дієти лужної спрямованості (наприклад, у разі подагри), дієти з

різким обмеженням кухонної солі (хворим з гіпертонічною хворобою, із захворюваннями нирок, недостатністю кровообігу тощо). Отже, хворим особам система харчування макробіотиків використовується вибірково, а у повному обсязі найчастіше протипоказана.

***Харчування у системі йогів***. Слово «йога» (на санскриті – злиття, гармонія) означає з'єднання душі людини з абсолютним духом, космосом, божеством. Прихильники використовують йогу для зміцнення здоров'я і лікування хвороб.

Найкориснішим для організму йоги вважають хліб з борошна грубого помелу, вироби із зерен злаків, пророслі зерна, фрукти, ягоди, овочі, горіхи, бобові, молоко і молочні продукти, мед, вершкове масло і олію. Зазначені продукти є «чистою» (сатвічною) їжею.

До «збуджуючої» (раджастичної) їжі вони відносять м'ясо, рибу, яйця, спеції, гострі приправи, алкоголь, міцні каву і чай, смажені і копчені вироби, а до «нечистої» (тамастичної) – їжу, яка зазнала інтенсивної переробки, залежану, несвіжу, найчастіше – м'ясну.

До засобів внутрішнього очищення йоги відносять воду. Вони вважають, що багато захворювань пов'язані з нестачею води, що призводить до невчасного видалення із організму продуктів обміну речовин. Це викликає порушення функцій органів і систем. Йоги вважають, що бажано вживати сиру воду, краще джерельну, взимку 8-10 склянок, влітку 10-12 і більше. Вони починають і закінчують день, випиваючи склянку води.

Повільне харчування із старанним пережовуванням їжі – найважливіший принцип харчування йогів.

***Роздільне харчування*** – це окреме вживання під час прийому їжі різних захімічним складом продуктів. Воно ґрунтується на уявленнях про сумісне інесумісне поєднання продуктів і шкідливість для здоров'я суміщення різнихпродуктів, тобто змішаної їжі.

Основними діючими підходами до роздільного харчування можна вважати харчування за *Хеєм* і харчування за *Шелтоном*, хоча їх рекомендації багато в чому не збігаються.

*Основні положення роздільного харчування*:

* слід вживати у різний час білки і крохмаль, білки і жири, білки і цукор, кислі і солодкі фрукти, кислі продукти з білками або крохмалем;
* споживати молоко, кавуни і дині окремо від іншої їжі;
* не пити соків між прийомами їжі;
* уникати десертів, особливо охолоджених.

Під термінами «білки, жири, крохмаль» мають на увазі відповідні продукти: білки – нежирні м'ясо і риба, сир, твердий сир, яйця, горіхи тощо; жири – вершкове масло і олія, сало, вершки, жирне м'ясо тощо; крохмаль – зернові, бобові, картопля тощо. Цей поділ продуктів у спеціалістів викликає заперечення, тому що у яйцях і твердих сирах майже однакова кількість білка і жирів; у горіхах білка менше, ніж жирів; у бобових багато не тільки крохмалю, а й білків тощо. Таким чином, у багатьох природних продуктах поєднуються різні харчові речовини, які неможливо ізолювати під час прийому їжі.

Прихильники цієї теорії харчування рекомендують:

* нежирне м'ясо, риба, птиця, а також яйця, цукор, кондитерські вироби поєднувати тільки з зеленими і некрохмалистими овочами;
* хліб, крупи, макаронні вироби, картопля – з олією і вершковим маслом, вершками, сметаною, різними овочами;
* сир, кисломолочні напої – із солодкими фруктами, сухофруктами і різними овочами;
* сир твердий, бринза – з кислими фруктами, томатами та іншими овочами; овочі зелені і некрохмалисті – з усіма продуктами, крім молока.

Користь роздільного харчування обґрунтовується тим, що у разі незмішування харчових продуктів їх перетравлювання поліпшується, тобто відбувається найповніше, унаслідок чого у товсту кишку потрапляє мінімальна кількість неперетравленої їжі. Це гальмує розвиток кишкової мікрофлори, процеси гниття і бродіння у кишках, а в кінцевому підсумку запобігає аутоінтоксикації організму.

Роздільне споживання білка і крохмалю вони пояснюють тим, що на перетравлювання у шлунку білкової і крохмалистої їжі виділяється різний за об'ємом і хімічним складом шлунковий сік. Отже, поєднання білкових і крохмалистих продуктів порушує процес травлення, тому не можна одночасно їсти м'ясо з картоплею, хліб з сиром тощо. Проміжок між прийомом білкової і крохмалистої їжі повинен складати 2-8 год.

Рекомендацію щодо роздільного споживання крохмалистих і кислих продуктів пояснюють тим, що кислоти інактивують амілазу слини, яка необхідна для початкового гідролізу крохмалю у ротовій порожнині. Тому не можна одночасно їсти томати з картоплею або хлібом, а кислі фрукти (цитрусові, гранати тощо) слід їсти за 30 хв. до інших продуктів. Роздільне споживання цукру і крохмалю пояснюють тим, що цукор, який перетравлюється у кишках, може затримуватися разом з крохмалистою їжею у шлунку і спричиняти бродіння.

Роздільне харчування не має вагомого наукового обґрунтування тому, що засвоєння їжі починається, але не закінчується у травному каналі. Для кращої асиміляції нутрієнтів необхідно їх збалансоване надходження до клітин. Тобто збалансована суміш замінних і незамінних амінокислот необхідна для синтезу білка в організмі. Слід враховувати також, що органи травлення адаптовані до якісного складу їжі. Роздільне споживання різних продуктів дійсно поліпшує їх перетравлювання у травному каналі, але це не означає, що змішана їжа погано перетравлюється. Більшість продуктів містить різні харчові речовини і практично неможливо підібрати ідеальне для їх вибіркового перетравлювання поєднання. Крім того, відомо безліч взаємодій харчових речовин у ході їх засвоєння. Так, органічні кислоти кислих плодів і овочів можуть погіршувати гідроліз крохмалю зернових продуктів у ротовій порожнині, але вони поліпшують усмоктування заліза із зернових продуктів у кишках. Крім того, нормальна мікрофлора кишок потрібна організму людини, і нема підстав вважати, що харчування змішаною їжею спричиняє кишкову аутоінтоксикацію, яка можлива при дисбактеріозі, у розвитку якого мають значення і аліментарні чинники ризику (зокрема, тривале харчування рафінованою, з дефіцитом харчових волокон, їжею). Продуктові поєднання кухні різних народів пройшли перевірку на переносність протягом життя багатьох поколінь. Так, рекомендоване у роздільному харчуванні споживання молока окремо від іншої їжі спростовується національними кухнями різних народів.

Разом з цим роздільне харчування протягом нетривалого періоду не є шкідливим, а тривале (місяці і роки) може спричинити певну де тренованість травних залоз і можливий зрив процесу травлення у разі переходу на звичайну змішану їжу. Поряд з цим роздільне харчування має певне практичне значення. У частини хворих із захворюваннями органів травлення (атрофічний гастрит із

секреторною недостатністю, гастродуоденіт, рецидивуючий панкреатит тощо) роздільне харчування може давати позитивний ефект при використовуванні поєднання продуктів з урахуванням індивідуальних особливостей хворого.

***Голодування***

* *Повне голодування* – припинення прийому їжі із збереженням прийому води.
* *Абсолютне голодування* – виключення їжі і води.

Голодування може бути *вимушеним* і *добровільним*.

Причини добровільного голодування можуть бути:

* релігійними, тобто повне голодування у дні християнських постів, абсолютне голодування у денний час посту місяця рамазан в ісламі;
* політичними і соціальними – у разі конфліктних ситуацій у громадському житті;
* профілактичними – у здорових людей, котрі переконані в оздоровчих можливостях голоду;
* лікувальними – у разі гострих і хронічних захворювань (розвантажувально-дієтична терапія).

Повне голодування ділять на коротке (1-3 доби), середньої тривалості (5-10 діб) і тривале – 2 тижні і більше. Середня тривалість життя людини у разі повного голодування складає 61 добу, але часто смерть настає раніше цього терміну. Тому тривале лікувальне голодування призначають на 15-30 діб (звичайно не більше, ніж на 20).

Лікування голодом застосовували ще в давні часи, в основному в Індії, Китаї, Єгипті, Греції. Є дані про сприятливий вплив тривалого голодування на деякі форми шизофренії, бронхіальну астму, гіпертонічну хворобу, нейродерміт, алергічний дерматит, екзему, артрити, деякі захворювання органів травлення тощо. Тобто голодування не є специфічним засобом лікування певного захворювання.

Прихильники голодування вважають, що воно очищує організм від «шлаків». Навпаки, встановлено, що під час тривалого і навіть середньої тривалості голодування в організмі накопичуються продукти розпаду амінокислот і жирних кислот, оскільки запаси глікогену у печінці і м'язах швидко вичерпуються. Позитивний ефект лікувального голодування, який спостерігається у частини хворих, спричинений мобілізацією захисних сил організму, його адаптаційних і компенсаторних резервів унаслідок стресу, зумовленого голодом. Тому активуються імунна і ендокринна системи, пригнічується алергічне запалення, відбувається гіпосенсибілізуюча дія та аутоліз клітин, у тому числі патологічно змінених, збільшується утворення біогенних стимуляторів. Таким чином, унаслідок тривалого голодування відбувається не відпочинок або «очищення» організму, а скоріше його «струс» з комплексом біохімічних, функціональних і морфологічних зсувів.

У період тривалого голодування в організмі виникають несприятливі зміни, тобто розпадаються функціонально активні білки тканин і органів, у крові накопичуються продукти неповного окислення білків і жирів, метаболічний ацидоз, втрата мінеральних речовин, вітамінів тощо. Може виникнути різка артеріальна гіпотонія, гіпоглікемічний стан; порушення психоемоціональної сфери, аж до психічних розладів; з’являються гіповітамінози з явищами поліневритів, ураженнями шкіри і волосся, анемія. Під час тривалого голодування зменшується утворення травних ферментів, тому відновлення харчування потребує особливої обережності.

Характер, частота і ступінь вираженості ускладнень у разі тривалого голодування індивідуально непередбачені. У зв'язку з цим його призначають тільки як метод вибору, коли традиційна терапія не дала клінічного ефекту. Голодування протипоказане за наявності туберкульозу, злоякісних новоутворень, вираженого атеросклерозу, цукрового діабету, особливо інсулінозалежного, тиреотоксикозу, хронічного активного гепатиту, цирозу печінки, подагри, хвороб крові тощо. Не рекомендується тривале голодування дітям, вагітним жінкам і матерям, що годують груддю, людям похилого віку.

Тривале голодування слід проводити у лікарнях і за визначеними правилами. Після голодування настає відповідальний період відновного харчування. Його призначають на термін, що дорівнює терміну голодування, і проводять шляхом поступового включення рекомендованих напоїв, продуктів і страв.

***Харчування в релігійних практиках***. Різні релігійні конфесії і течії наказують власні правила харчування, що включають обмеження на вживання тих чи інших харчових продуктів і напоїв.

У *християнстві* категорично забороняється вживання «ідоложертовного». Під час численних християнських постів в залежності від ступеня їх суворості забороняється вживання «скоромної» їжі: м'яса, тваринного жиру, молочних продуктів, яєць, а також риби.

Серед *свідків Єгови* вважається неприйнятним вживання їжі і медикаментів, що містять компоненти крові, а також є «удавленину» – м'ясо задушеної тварин, з якої не була спущена кров.

В *ісламі* харчові обмеження визначаються Кораном. Існують поняття халяль, що позначає дозволені, відповідні Корану вчинки і дії (зокрема і в харчуванні; дозволена їжа називається халяльною), і харам, що означає щось заборонене. Заборонено в ісламі вживання спиртних напоїв, свинини, крові, м'яса тварин, які померли своєю смертю (мертвечини), задушених, забитих палицями, загиблих при падінні з висоти, убитих хижаками, заколотих на язичницьких жертовниках, а також тварин, які були забиті не з ім'ям Аллаха. Забороняється вживати в їжу м'ясо наведених хижаків і м'ясо живих тварин.

В *юдаїзмі* дозволеність або придатність чого-небудь (зокрема їжі) визначається законами кашрута (кошер), в основі яких лежать заповіді Тори, а також додаткові правила, встановлені єврейськими релігійними авторитетами. Дозволена їжа називається кошерною, недозволена – трефною.

Кошерним є м'ясо тварин, одночасно жуйних і парнокопитних; кошерна риба повинна мати дві обов'язкові ознаки – луску і плавники. Тора забороняє вживати в їжу кров, а також м'ясо живих тварин. Щоб м'ясо було повністю кошерним, тварина повинна бути зарізана у відповідності з усіма вимогами процесу, який називається Шхита. Заборонено вживати м'ясо і яйця птиць – хижаків або падальщиків. Кашрут категорично забороняє вживати в їжу комах (крім сарани), молюсків, ракоподібних, земноводних і плазунів. За законами кашрута, будь-який продукт некошерного організму автоматично некошерний; єдиним винятком з цього правила є мед.

Забороняється сумісне вживання м'ясних і молочних продуктів.

Кошерні алкогольні напої з винограду (вино, коньяк, бренді) вироблятися виключно релігійними євреями з дотриманням низки правил.

Багато законів кашрута спрямовані на те, щоб обмежити контакти з неєвреями. Наприклад, багато видів їжі вважаються трефними тільки через те, що приготовлені неєвреями.

Багато *індуїстів* дотримуються вегетаріанської дієти (переважно лакто-вегетаріанства). Абсолютна більшість індуїстів-вегетаріанців утримуються від вживання в їжу яловичини (корова є священною твариною), проте вживають молоко і молочні продукти. Найбільш ортодоксальні індуїсти також не вживають в їжу цибулю, часник і гриби.

В *буддизмі* вживання м'яса небажано, але не забороняється. Деякі напрямки (наприклад, дзен-буддизм) є повністю вегетаріанськими. Практикуються також тривалі пости.

У *даосизмі* вживання м'яса і вина не забороняється, однак існує складна система постів різної суворості (аж до повної відмови від їжі).

**Відповіді відправляти на електронну адресу кафедри** [**kafcnc@gmail.com**](mailto:kafcnc@gmail.com)**. Оформлюйте роботу за правилами: відповіді надсилати файлом формату MS Office 97-2003, шрифт: кегль 14, інтервал - 1,5, відповідь - не більше 7 сторінок.**

**Назва файлу складається з прізвища та шифру групи ̶**

***ІвановФс16(4,0д)-01*!**

***Контрольні запитання***:

1. Вегетаріанство. Види вегетаріанства: дозволені та заборонені продукти харчування.
2. Сироїдіння. Види сироїдіння.
3. Характеристика харчування макробіотиків: особливості, дозволені та заборонені продукти харчування.
4. Особливості харчування у системі йогів.
5. Роздільне харчування: основні положення, підходи до поєднання продуктів.
6. Голодування: види, причини.
7. Характеристика харчування у релігійних практиках (християнство, іслам, юдаїзм, індуїзм, буддизм).

***Тестові завдання***:

1. Тип харчування, при якому виключаються із вживання продукти тваринного походження, називається:

А. Макробіотика

B. Фрукторіанство

C. Сироїдіння

D. Вегетаріанство

1. Тип харчування, при якому допускається вживання разом з рослинною їжею молочних продуктів, називається:

А. Ововегетаріанство

B. Лактовегетаріанство

C. Пескетаріанство

D. Флексітаріанство

1. Вчення про харчування, яке ґрунтується на тому, що у будь-якій їжі існує два види енергії – інь та янь, називається:

А. Вегетаріанство

B. Сироїдіння

C. Макробіотика

D. Фрукторіанство

1. Продукти, які не дозволяються вживати у поллотаріанстві:

А. Свіжі овочі

B. Риба

C. М’ясо птиці

D. Мед

1. Продукти, які не дозволяються вживати у пескетаріанстві:

А. Риба та морепродукти

B. Фрукти

C. М’ясо сухопутних тварин

D. Овочі

1. Продукти, які не дозволяються вживати у харчуванні макробіотиків:

А. Морозиво

B. Квашені овочі

C. Консервовані продукти

D. Нешліфований рис

1. Продукти, які не дозволяються поєднувати при роздільному харчуванні:

А. Білки та жири

B. Сир із солодкими фруктами

C. Молоко з іншими продуктами

D. Крупи з олією

1. Продукти, які рекомендується поєднувати при роздільному харчуванні:

А. Кавуни з іншими продуктами

B. Сир твердий з кислими фруктами

C. Риба із зеленими некрохмалистими овочами

D. Білки та крохмаль

***Практичні завдання:***

Опрацювання та заповнення даної теми у робочому зошиті з нутриціології.

***Використана література***:

1. Робочий зошит з нутриціології / В.С. Кисличенко, Н.В. Попова, О.М. Новосел, З.І. Омельченко, Н.Є. Бурда, А.І. Попик, Л.М. Горяча, Г.С. Тартинська. – Х.: Вид-во НФаУ, 2020. – 77 с.
2. Тексти лекцій з нутриціології / Автори-укладачі: Попова Н.В., Ковальов С.В., Казаков Г.П., Алфьорова Д.А., Степанова С.І., Скора І.В. – Х.: Вид-во НФаУ, 2018. Стор. 126.
3. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Цихановська І.В., Лазарєва Т.А., Александров О.В., Коваленко В.О., Скуріхіна Л.А., Євлаш В.В. Нутриціологія. Частина 1. Загальна нутриціологія. Навчальний посібник. – Харків: УІПА, 2012. – 371 с.
4. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Цихановська І.В., Лазарєва Т.А., Александров О.В., Коваленко В.О., Скуріхіна Л.А., Євлаш В.В. Нутриціологія. Частина 2. Частна нутриціологія: Навчальний посібник. - Харків: УІПА, 2012. – 246 с.
5. Общая нутрициология: Учебное пособие /А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, О.О. Янушевич. - М.: МЕДпресс-информ, 2005. - 392 с., илл.
6. Опорний конспект. Нутриціологія [Електронний ресурс] / укладачі Л. Ф. Павлоцька, О. Ф. Аксьонова. – Електрон. дані – Х. : ХДУХТ, 2018. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.