

## УДК 613.2

**Гурський А. Й., к.м.н., доцент** (Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне), **Гурська В. А., к.м.н., лікар-ендокринолог** (Лікувально-діагностичний центр «Здорові та щасливі», м. Київ), **Назар С. І., лікар-невролог** (Волочиська ЦРЛ Хмельницької області)

### ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ І ПРОБЛЕМИ ЗАЙВОЇ ВАГИ

**В статті проведено аналіз сучасних поглядів стосовно доцільності раціонального харчування людини, вибору раціону повноцінного харчування для попередження розвитку ожиріння. Рекомендовано дотримання відповідних правил раціонального харчування, використання яких дасть можливість значно поліпшити здоров'я, зменшити смертність і збільшити середню тривалість життя населення, яке мешкає в Україні.**

**Ключові слова:** харчування, людина, здоров'я, ожиріння, зайва вага.

Ще мислителі прадавніх століть розуміли, що помірність у їжі – запорука здоров'я та довголіття, а про тих, хто багато їв, говорили: «Ненажера риє собі могилу зубами». Особливо небезпечне переїдання в наш час. Адже внаслідок малорухливого способу життя надходження енергії з їжею стало перевищувати енерговитрати, що часто призводить до ожиріння, а разом із ним – до багатьох інших патологічних станів і скорочення тривалості життя [2; 11; 17].

Дієтологи часто жартівливо говорять: «Людина є тим, що вона їсть». У цій фразі велика частка істини. Стан здоров'я людини багато в чому зумовлений харчуванням [12].

Протягом багатьох тисячоліть вчинки людей значною мірою визначалися прагненням задовольнити свої потреби в їжі. Сьогодні стан змінився: труднощі швидше пов'язані з надлишковим, ніж недостатнім харчуванням. На зміну проблемі «прогодуватися» прийшла інша – «переїдання». Причому вона настільки серйозна, що вважається причиною багатьох сучасних хвороб [9; 10; 13; 14]. Головна заповідь здоров'я в наш час повинна звучати так: «Харчуватися розумно! Виявляти свої помилки в харчуванні та усувати їх» [1; 7; 8].

#### **Причини зайвої ваги:**

**перша** – неправильне харчування;

**друга** – порушення вуглеводного, ліпідного обміну;

**третья** – малорухливий спосіб життя;

**четверта** – порушення функції гіпоталамо-гіпофізарно-

адренокортикальної системи.

Основною причиною ожиріння у дорослих і дітей є переїдання. Хронічне переїдання веде до порушень у роботі центра апетиту в головному мозку, і нормальна кількість спожитої їжі вже не може вгамувати в потрібній мірі почуття голоду. Надлишкова, зайва їжа утилізується організмом і відкладається «про запас» у жирове депо, що веде до збільшення кількості жиру в організмі. Причин, що змушують людину переїдати, дуже багато:

**1)** сильні хвилювання можуть знизити чутливість центра насичення в головному мозку, і людина починає непомітно для себе приймати більше їжі;

**2)** психоемоційні фактори, такі як почуття самотності, тривоги, туги;

**3)** неврози, неврастенії. У цих випадках їжа ніби заміняє позитивні емоції;

**4)** їжа перед сном стрімко накопичує жир в організмі людини.

Крім того, у розвитку переїдання, а внаслідок цього й ожиріння, надзвичайно важливе значення має вигляд і запах їжі: красиво приготовлена їжа одним своїм виглядом викликає зухвалий апетит, а ароматна їжа змушує людину, переборюючи почуття ситості, продовжувати їсти.

Істотне значення в розвитку ожиріння має вік, саме тому навіть виділяють особливий тип ожиріння – віковий. Цей тип ожиріння пов'язаний із віковим порушенням діяльності цілого ряду центрів головного мозку, у тому числі й центру апетиту. Для пригнічення почуття голоду з віком потрібна більша кількість їжі. Тому непомітно для себе багато хто з літніх людей починає їсти більше, переїдати. Крім того, важливе значення в розвитку вікового ожиріння має зниження діяльності щитовидної залози.

Найважливішим фактором, що призводить до розвитку ожиріння, є низька фізична активність, коли навіть нормальна кількість прийнятої їжі є надлишковою, тому що калорії, що надійшли в організм із їжею, не спалюються в процесі фізичних навантажень і перетворюються в жир. Тому чим менше ми рухаємося, тим менше ми повинні їсти, щоб не поправлятися [6].

Люди, що страждають ожирінням, дуже вразливі до цілого ряду важких захворювань. Відомо, що гіпертонічна хвороба розвивається у хворих ожирінням в 2-3 рази частіше, а ішемічна хвороба серця, стенокардія – в 3-4 рази частіше, ніж в осіб із нормальною масою тіла. Практично всі захворювання, включаючи грип, запалення легенів, гострі респіраторні захворювання, протікають у хворих на ожиріння важче і вимагають більш тривалого лікування, мають великий відсоток ускладнень [20].

Виділяють три основні типи ожиріння.

**Перший тип ожиріння** – гіноїдне ожиріння, при якому основна маса жирових відкладень зосереджена в області стегон і сідниць, фігура набуває форми груші. Такий тип ожиріння, в основному, характерний для жінок.

**Другий поширений тип ожиріння** – андроїдний. Для нього характерне скупчення більшої частини жирових запасів у верхній частині тіла. Найчастіше таким типом ожиріння страждають чоловіки, хоча нерідко зустрічається й у жінок.

**Третій тип ожиріння** – змішаний. Його відрізняє відносно рівномірний розподіл жиру по всьому тілу. Це найбільш поширений тип ожиріння. Саме його діагностують і в абсолютній більшості надмірно повних дітей.

Найбільшу небезпеку для здоров'я представляє один із варіантів андроїдного типу – абдомінальне ожиріння. Нерідко буває так, що це захворювання розвивається при нормальних показниках індексу маси тіла. Визначити наявність цього підступного типу ожиріння можна, вимірявши окружності талії та стегон. Відношення окружності талії до окружності стегон повинно бути не більше 0,85 см для жінок і не більше 1 см для чоловіків. Якщо результат фактично буде перевищувати зазначені величини, то у людини розвинулось абдомінальне ожиріння.

Абдомінальне ожиріння має два підтипи: **підшкірно-абдомінальне ожиріння** та **вісцеральне ожиріння**. При підшкірному підтипі основні відкладення жиру розташовуються під шкірою. При вісцеральному ожирінні запаси жиру зосереджені в самій черевній порожнині, жир буквально огортає внутрішні органи, порушуючи їх функції (в нормі вісцеральний жир повинен складати біля 10% від усіх жирових запасів). Саме цей тип ожиріння для здоров'я найбільш небезпечний. При ньому відбувається значне підвищення в крові кількості жирних кислот. Це веде до ослаблення чутливості організму до інсуліну, розвивається інсулінорезистентність. Вона стає причиною захворювання на цукровий діабет 2 типу. Крім того, розвивається гіпертонія, ішемічна хвороба та інші серйозні захворювання [19].

Відомо, що надлишкову вагу та ожиріння значною мірою можливо попередити. Ключем до успіху є досягнення енергетичної рівноваги між спожитими калоріями, з одного боку, і витраченими калоріями, з іншого боку [15; 21].

Для досягнення цієї мети необхідно скоротити надходження енергії із загальної кількості споживаних жирів, а замість насичених жирів споживати ненасичені жири (олія оливкова, олія ріпакова; арахіс, соя, лосось, волоські горіхи, масло), збільшити споживання фруктів і овочів, обмежити споживання цукру. А для збільшення ка-

лорій, що витрачаються, необхідно підвищити рівень фізичної активності – щоденно 3 хвилини відводити для регулярних фізичних вправ помірної інтенсивності.

Важливе поступове зниження ваги на 5-10% за 6 місяців [22].

Для попередження розвитку ожиріння рекомендовано уникати помилок, які сприяють розвитку цього захворювання.

*Помилка 1-а:* ми їмо занадто багато. Коли ми вживаємо багато їжі, то отримуємо надлишкову кількість калорій, особливо під вечір, у вихідні та святкові дні. Надлишкова енергетична цінність їжі призводить до виникнення надмірної ваги. У сучасному суспільстві 10% дітей і 30% дорослих мають надлишкову масу тіла.

*Помилка 2-а:* ми неправильно вибираємо їжу. Наш раціон часто є неповноцінним через дефіцит білків, вітамінів, мінеральних речовин і клітковини. Основною причиною є недостатнє вживання таких видів продуктів, як свіжі овочі та фрукти, молочні продукти, риба тощо. Проте в нашому раціоні занадто багато білого хліба, тістечок, інших борошняних виробів і жирів.

*Помилка 3-я:* ми їмо неграмотно. Споживаємо їжу нерегулярно, часто занадто рідко, швидко та великими порціями.

*Помилка 4-а:* неправильно готуємо їжу. Зловживаємо кухонною сіллю, тепловою обробкою (особливо смаженням) навіть тоді, коли без цього краще було б обійтися.

*Помилка 5-а:* харчуємося без врахування свого віку. Зокрема, люди похилого віку забувають про те, що їм необхідно обмежити харчування через зменшення витрат енергії. Частина батьків схильна перегодувати своїх дітей, включаючи до раціону певні види продуктів, мало придатні для вживання у молодому віці.

*Помилка 6-а:* їмо занадто багато солодоців, які разом із цукром з точки зору науковців є непотрібними продуктами у харчовому раціоні. Як правило, вони не містять корисних речовин, проте дають занадто велику кількість калорій.

*Помилка 7-а:* п'ємо занадто багато некорисних напоїв. Улюбленими напоями є чай із цукром, кава, солодкі води, з якими до нашого організму потрапляє надзвичайно багато цукру, а також певні некорисні речовини, зокрема барвники та ароматизатори.

*Помилка 8-а:* ми пристрастились до ласощів. Через достаток ласощів не навчилися стримувати своє бажання.

*Помилка 9-а:* ми їмо занадто жирну їжу. При нормі 80 г з'їдаємо у середньому 130 г жиру, що створює реальну загрозу здоров'ю.

*Помилка 10-а:* ми мало знаємо про здорове харчування. Наукові уявлення про раціональне харчування на сьогоднішній день є повноцінними та достовірними. Вони дозволяють належним чином сформувати раціон і режим харчування кожній людині так, щоб зберегти

та зміцнити її здоров'я. Проте більшість людей практично не користуються цією інформацією [3; 4; 5].

Неправильне харчування, в тому числі постійне переїдання і, як результат, значна надлишкова вага, тягнуть за собою:

- підвищений механічний і фізичний вплив на опорно-руховий апарат, органи дихання та серцево-судинну систему, що призводить до підвищення ризику виникнення важких захворювань (деформуючого остеоартрозу, остеохондрозу, серцево-судинних захворювань, зокрема гіпертонічної хвороби, ішемічної хвороби серця, серцевої недостатності, інфаркту міокарда та інсультів);
- схильність до варикозного розширення вен, до тромбозів та емболій;
- схильність до утворення кил;
- підвищену схильність до захворювань шкіри;
- збільшення небезпеки ускладнень і летальних наслідків при хірургічних операціях;
- поява цирозу печінки через ожиріння цього органу;
- порушення функціонування статевої системи у чоловіків і жінок, ускладнення при вагітності та пологах;
- високий ризик захворювань, пов'язаних з порушенням обміну речовин, наприклад, цукровий діабет, подагра;
- захворювання нирок, камені в жовчних протоках;
- збільшення кількості жирових клітин у дітей (що вважається процесом незворотнім);
- скорочення очікуваної тривалості життя [16; 18].

### **Принципи здорового харчування**

1. Ваші раціони повинні складатися із різноманітних продуктів переважно рослинного, а не тваринного походження.
2. Споживайте хліб, зернові продукти, макаронні вироби, рис або картоплю декілька разів на день.
3. Вживайте не менше 400 г на добу різноманітних овочів і фруктів, бажано свіжих і вирощених у місцевих умовах екологічно чистих зон.
4. Підтримуйте масу тіла в рекомендованих межах (значення індексу маси тіла має становити від 20 до 25 кг/м<sup>2</sup>) за допомогою нормокалорійної дієти і щоденних помірних фізичних навантажень.
5. Контролюйте вживання жирів, питома вага яких не повинна перевищувати 30% добової калорійності; замінійте більшість насичених жирів ненасиченими рослинними оліями.
6. Заміняйте жирне м'ясо та м'ясопродукти квасолею, бобами, рибою, птицею або нежирним м'ясом.
7. Вживайте молоко і молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) з низьким вмістом жиру, солі та цукру.

8. Вибирайте продукти з низьким вмістом цукру, обмежуйте частоту вживання рафінованого цукру, солодких напоїв та солодоців.

9. Віддавайте перевагу продуктам із низьким вмістом солі, загальна кількість якої не повинна перевищувати однієї чайної ложки (6 г) на добу, включаючи сіль, що знаходиться в готових продуктах. В ендемічних зонах необхідно вживати йодовану сіль.

10. Приготування їжі на пару, її варка, тушкування, випікання допомагає зменшити кількість доданого жиру.

Отже, зрозумівши причини зайвої ваги, уникаючи помилок у харчуванні і дотримуючись принципів здорового харчування, людина в змозі запобігти розвитку ожиріння і залишитись здоровою і щасливою.

1. Акимова Т. А. Екологія / Акимова Т. А., Хаськин В. В. – М. : ЮНИТИ, 2001. – 566 с. 2. Амосов Н. М. Роздумья о здоровье / Амосов Н. М. – М. : Физкультура и спорт, 1991. 3. Басараба О. Сучасні виклики європейській безпеці (Геополітика) / Басараба О. // Людина і політика. – 2001. – № 3. 4. Основи екології : підручник / Білявський Г. О. та ін. – К. : Либідь, 2004. – 408 с. 5. Біляцький С. Демографія – найголовніший чинник майбуття: Україна / Біляцький С., Хохлюк А. // Аспекти праці. – 2000. – № 5. 6. Соціальна медицина та організація охорони здоров'я. Підручник / Вардинець І. С., Тарасюк В. С., Семків М. П., Козаков Г. К. – Тернопіль : Лілея, 2002; 152 с. 7. Вороненко Ю. В. Соціальна медицина та організація охорони здоров'я / Вороненко Ю. В., Москаленко В. Ф. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. – 725 с. 8. Гончаренко М. С. Екологія людини : навч. пос. / Гончаренко М. С., Бойчук Ю. Д. ; за ред. Н. В Кочубей. – Суми : ВТД «Університетська книга»; К. : Видавничий дім «Княгиня Ольга», 2005. – 394 с. 9. Гурська В. А. Особливості сомато-статевого розвитку і функції системи гіпофіз-гонади та щитоподібної залози при порушеннях чоловічого пубертату за умов йодної недостатності. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук / Гурська В. А. – Харків, 2008. 10. Залеський І. І. Екологія людини. Підручник / Залеський І. І., Клименко М. О. – Київ : Видавничий центр «Академія», 2005. – 288 с. 11. Кучерявий В. П. Екологія / Кучерявий В. П. – Львів : Світ, 2000. – 500 с. 12. Лозинський В. С. Учїться бути здоровим / Лозинський В. С. – 2-е видання, доповнене та перероблене. – Київ, 2004. – 150 с. 13. Некос А. Н. Екологія и проблемы безопасности товаров народного потребления / Некос А. Н., Дудурич В. М. – Харьков, 2007. – 380 с. 14. Некос А. Н. Екологія людини : підручник / Некос А. Н., Багрова Л. О., Клименко М. О. – Харків, 2007. – 334 с. 15. Паньків В. І. Міжнародний ендокринологічний журнал / Паньків В. І. – № 6 (24). – 2009. – С. 5–6. 16. Паньків В. І. Йод, докїлля і щитоподїбна залоза. Науково-популярне видання / Паньків В. І. – Київ, 2006. – 115 с. 17. Семенюк Н. В. Екологія людини : навчальний посїбник / Семенюк Н. В. – Хмельницький: ТУП, 2002. 18. Шїдловський В. О. Йододєфіцитні захворювання: діагностика, лікування, профїлактика / Шїдловський В. О., Дейкало І. М., Шїдловський О. В. – Тернопіль : ТДМУ «Укрмедкнига», 2006. – 82 с. 19. Скрипник Н. В. Спосїб їмунокорекції у хворих на цукровий діабет з метаболїчним синдромом / Скрипник Н. В.,

Якубовська І. О. – Київ, 2009. – 16 с. **20.** Ендокринологія / Боднар П. М., Михальчишин Г. П., Комісаренко Ю. І. та ін. – Вінниця : Нова книга, 2013. – С. 233–285. **21.** Захаров В. В. Лечение конгнитивных нарушений дисциркуляторной энцефалопатии / Захаров В. В. // Российский медицинский журнал. – Москва, 2015. – С. 953–956. **22.** Захарова С. М. Ожирение и метаболизм / Захарова С. М., Савельева Л. В. – 2013. – № 2. – С. 54–58.

Рецензент: д.с.-г.н., професор Клименко М. О. (НУВГП)

---

**Hurskyi A. Y., Candidate of Medical Science, Associate Professor** (National University of Water and Environmental Engineering, Rivne), **Hurska V. A., Candidate of Medical Science, Endocrinologist** (Medical-Diagnostic Center «Healthy and Happy», Kiev), **Nazar S. I., Neurologist** (Volochnisk Hospital of Khmelnytsky region)

### **HUMAN NUTRITION AND OVERWEIGHT PROBLEMS**

**In the article the analysis of modern views regarding the feasibility of human nutrition, choosing a diet full of food to prevent the development of obesity. It is recommended that compliance with the relevant rules of a balanced diet, the use of which will give the opportunity to significantly improve the health of the population, reduce the mortality rate and increase the average life expectancy of the people of Ukraine.**

**Keywords:** nutrition, human, health, obesity, overweight.

---

**Гурский А. И., к.м.н., доцент** (Национальный университет водного хозяйства и природопользования, г. Ровно), **Гурская В. А., к.м.н., врач-эндокринолог** (лечебно-диагностический центр «Здоровые и счастливые», г. Киев, Украина), **Назар С. И., врач-невропатолог** (Волочискская ЦРБ Хмельницкой области)

### **ПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ПРОБЛЕМЫ ЛИШНЕГО ВЕСА**

**В статье проведен анализ современных взглядов относительно возможности питания человека, выбора рациона полноценного питания для предотвращения развития ожирения. Рекомендуется соблюдение соответствующих правил сбалансированного питания, использование которого даст возможность значительно улучшить состояние здоровья населения, снизить смертность и увеличить среднюю продолжительность жизни населения Украины.**

**Ключевые слова:** питание, человек, здоровье, ожирение, лишний вес.

---