

**К.п.н. Грибан Г.П., Грибан Н.Г., Скорий О.С.,
Плотіцин К.В., Лук'яненко А.М.**

Державний агроекологічний університет, м. Житомир, Україна
**РАДІОЗАХИСНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
В УМОВАХ РАДІОНУКЛІДНОГО ЗАБРУДНЕННЯ
НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

Найбільш вразлива до різних видів негативного впливу студентська молодь, яка зазнає великого навантаження не лише зовнішнього середовища, але й процесів внутрішньої морфо-функціональної перебудови організму, великого розумового і психічного навантаження, гіподинамії, незадовільних побутових умов, а також неповноцінного харчування. Всі ці фактори негативно впливають на фізичний розвиток, фізичну підготовленість і в цілому на стан здоров'я студентів (Г.П.Грибан, 1997; Г.П.Грибан, Д.О.Дзензелюк, 2003).

Крім того, досить велика кількість студентів, які вступили до Державного агроекологічного університету проживали або продовжують проживати на забруднених територіях. В той же час, вивчення захворюваності дітей на забруднених територіях показало, що її загальний рівень значно перевищує рівень дітей з "чистої" території і свідчить про зростання в післяаварійний період захворювань органів дихання, травлення, системи кровообігу, вторинних імунодефіцитних станів, залізодефіцитних анемії, гіперплазії щитовидної залози. Понад 75 % учнів на момент закінчення школи мають хронічні захворювання (Г.П.Грибан, 1997; А.С.Малиновський, 2001).

Одним із важливих чинників збереження здоров'я студентської молоді в забруднених радіонуклідами територіях є раціональне харчування. При такому харчуванні до організму мають надходити всі необхідні поживні речовини. Але слід також враховувати, що при напруженій м'язовій діяльності збільшується потреба в окремих продуктах харчування. При цьому виявляється невідповідність між загальними рекомендаціями, прийнятими для конкретної людини, та потребами, обумовленими особливостями кожного виду діяльності як спортивної так і професійної. Тому кожному студентові необхідно знати різні варіанти в споживанні енергії за рахунок білків, вуглеводів та жирів, враховуючи вид діяльності, погодні умови та стан навколишнього середовища.

Слід також враховувати, що сьогодні основним джерелом попадання в організм людини радіонуклідів є харчування. Вживання забруднених радіонуклідами продуктів і води у післяаварійний період є основним шляхом опромінювання, який можна значно зменшити за рахунок вибору продуктів

харчування, їх кулінарної обробки та споживання спеціальних страв з адаптогенними властивостями.

Проведені дослідження (Г.П.Грибан, 2003) виявили досить багато серйозних недоліків в харчуванні студентів. Студенти практично не дотримуються ніяких норм харчування (73,6 % опитаних), режим харчування відсутній у 84,2 %, раціону харчування не дотримується 95,7 % студентів. З фізіологічної точки зору харчування є неповноцінним, виходячи з віку, статі, навчальних і фізичних навантажень, участі в змаганнях та відпочинку тощо. Не враховуються принципи досягнення енергетичного балансу, відсутнє науково обґрунтоване співвідношення між основними харчовими речовинами – білками, жирами та вуглеводами, недостатня кількість вживається продуктів, які містять мінеральні речовини та вітаміни, в основному харчування одноманітне і неповноцінне.

Опитування показало, що тільки 37,4 % студентів знають основні продукти харчування, які містять в собі радіозахисні харчові речовини, або є корисними для вживання в умовах радіонуклідного забруднення.

Вживання картоплі у 61,3 % студентів перевищує в 1,3-2,2 рази фізіологічні потреби організму, майже всі студенти надмірно споживають чисті вуглеводи (цукор, кондитерські вироби, варення, джеми), що є небажаним в умовах радіонуклідного забруднення.

Споживання овочів у добовому раціоні в зимово-весняний період у 74,4 % студентів є незадовільним і забезпечує потребу в них лише на 25-65 %, а споживання свіжих фруктів і ягід в цей період майже не забезпечує потреби організму (винятком є лише яблука, які споживають в достатній, а іноді і більшій нормі, але лише у 32,6 % опитаних студентів).

Вивчення добового раціону студентів, показало надмірне вживання жирів тваринного походження (57,6 %), що шкідливо впливає на захисні функції організму в умовах підвищеного радіаційного впливу.

В основу всіх профілактичних заходів потрібно покласти принципи максимального зменшення надходження радіонуклідів до організму. Для цього слід розірвати шляхи міграції радіонуклідів з об'єктів навколишнього середовища в організм людини. Зменшити надходження радіонуклідів з їжею, гальмувати їх засвоєння та нагромадження в організмі, застосовувати найбільш доцільні засоби кулінарної та технологічної обробки харчових продуктів, вибрати спеціальні страви, що містять радіозахисні речовини, мають адаптогенні та імунотулюючі властивості.

Багато харчових речовин внаслідок природних якостей мають виражені радіозахисні властивості. До них належать білки, амінокислоти метіонін, цистин, поліненасичені жирні кислоти, складні некрохмальні вуглеводи, аскорбінова кислота, тіамін, рибофлавін, ретинол, токоферол, вітамін Р, каротин, мінеральні речовини: калій, кальцій, магній, фосфор, йод, селен та ін.

До природних фітостимуляторів відносяться чай, відвари вівса і пшениці, настоянки на кропиві, алое, плодів горобини, обліпихи, коріння солодки, кульбаби, а також продукти бджільництва: мед, пилок, маточне молочко.

Дотримання рекомендацій щодо використання продуктів харчування і різних добовок при повноцінному раціоні харчування гарантує забезпечення нормального здоров'я, підвищення стійкості організму до несприятливого впливу довкілля, зокрема радіонуклідів, виникнення і розвитку різних захворювань.

Проведення комплексних заходів сприяє зниженню ризику розвитку віддалених наслідків опромінення, покращання стану здоров'я та збереження працездатності.