

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Полтавська державна аграрна академія
Інститут проблем природокористування та екології
Національної академії наук України
Інститут проблем ринку та економіко-екологічних досліджень
Національної академії наук України
Дніпропетровський державний аграрно-економічний університет
Житомирський національний агроекологічний університет
Університет Хоенхайм, м. Штутгарт (Німеччина)
Курганська державна сільськогосподарська академія ім. Т.С. Мальцева
Вагенінгенський університет і науково-дослідний центр, м. Вагенінген (Нідерланди)
Казахський агротехнічний університет імені Сакена Сейфуліна
Опольський університет, м. Ополя (Польща)

II МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ІНТЕРНЕТ – КОНФЕРЕНЦІЯ

"ЕФЕКТИВНЕ ФУНКЦІОНУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНО-СТАБІЛЬНИХ ТЕРИТОРІЙ У КОНТЕКСТІ СТРАТЕГІЇ СТІЙКОГО РОЗВИТКУ: АГРОЕКОЛОГІЧНИЙ, СОЦІАЛЬНИЙ ТА ЕКОНОМІЧНИЙ АСПЕКТИ"

Збірник матеріалів

28 листопада 2018 року

м. Полтава

*Свідоцтво ДУ «Український інститут науково-технічної експертизи та інформації»
(УкрІНТЕІ)
№486 від 11 жовтня 2018 року*

Друкується за ухвалою факультету агротехнологій та екології (Протокол № 4 від 26 листопада 2018 року.) та кафедри екології, збалансованого природокористування та захисту довкілля (Протокол № 4 від 23 листопада 2018 року)

Матеріали II міжнародної науково-практичної інтернет - конференції *"Ефективне функціонування екологічно-стабільних територій у контексті стратегії стійкого розвитку: агроекологічний, соціальний та економічний аспекти"* – 28 листопада 2018, Полтава – 255 с.

У збірнику представлені матеріали конференції за наступними напрямками: агроекологічні, соціальні та економічні передумови трансформації сільськогосподарських угідь в екологічно стабільні; агроекологічні основи раціонального використання земель для створення екологічно стабільних територій; агроекологічні, соціальні та економічні аспекти сільськогосподарського природокористування територій; методика та методологія оцінки стану довкілля, ефективності управлінських дій зі створення і функціонування екологічно стабільних територій; оцінка та аналіз еко-соціальної і економічної стабільності територій; підвищення ефективності використання, відтворення і охорони природних ресурсів на екологічно стабільних територіях; агроекологічні, соціальні та економічні складові ефективного функціонування екологічно стабільних територій.

Матеріали призначені для наукових співробітників, викладачів, студентів й аспірантів вищих навчальних закладів, фахівців і керівників сільськогосподарських та переробних підприємств АПК різної організаційно-правової форми, працівників державного управління, освіти та місцевого самоврядування, всіх, кого цікавить проблематика розвитку екологічного господарювання, суспільства, сільського господарства й економіки.

Матеріали видані в авторській редакції.

Рецензенти:

Дегтярьов В. В. - доктор сільськогосподарських наук, професор, завідувач кафедри ґрунтознавства, Харківський національний аграрний університет ім. В.В. Докучаєва, м. Харків

Харитонов М. М. - доктор сільськогосподарських наук, професор, керівник центру природного агровиробництва, Дніпровський державний аграрно-економічний університет, м. Дніпро

Матеріали друкуються в авторській редакції мовами оригіналів.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність даних та правильність посилань несуть автори наукових робіт

СИСТЕМА ЕКОЛОГІЧНОГО ХАРЧУВАННЯ ЯК ВАГОМИЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Русин О. В., Плаксієнко І. Л.,
м. Полтава, Україна

Здоров'я людини значною мірою визначається його харчовим статусом і може бути збережене тільки за умов повного задоволення фізичних потреб в різноманітних якісних харчових речовинах. Неякісне харчування є причиною багатьох хронічних захворювань, в тому числі і основних хвороб- кілерів - серцево-судинних захворювань, онкології, цукрового діабету [1]. Оскільки наш генофонд сформувався на протязі багатьох років на природних, чистих продуктах, то для збереження національному генофонду в першу чергу вкрай необхідний розвиток і впровадження система органічного землеробство, яке може забезпечити населення чистими, екологічно безпечними продуктами.

Під екологічним харчуванням мають на увазі раціональне харчування як фізіологічно повноцінне харчування здорових людей та дієтичне (лікувальне) харчування для хворих людей з метою лікування та відновлення здоров'я. На екологічне харчування покладються валеологічні завдання, а саме - збереження здоров'я, опірності шкідливі фактори навколишнього середовища, сприяння високій фізичній й розумовій працездатності людини, а також її активному довголіттю [2].

Вимоги до раціонального харчування здорової людини складаються із вимог до харчового раціону, режиму харчування, умов прийому їжі. Серед вимог до харчового раціону найголовнішими є енергетична цінність раціону, оптимальна кількість збалансованих між собою поживних речовин, високі органолептичні властивості та санітарно-епідемічна безпечність їжі.

Доктор Стенлі Басса в своїй книзі «До ідеального здоров'я через послідовне харчування» (Ideal Health through Sequential Eating) запропонував концепцію послідовного травлення [3]. Однією з популярних систем екологічного харчування з точки зору біохіміків та мікробіологів є система роздільного харчування. Ця система враховує закони травлення, за якими їжа в шлунково-кишковому тракті розщеплюється внаслідок складних хімічних реакцій під впливом соків і ферментів шлунку, кишківника, печінки, підшлункової залози і ферментів рослинної їжі. Травлення проходить різні етапи і кожен з них потребує свого специфічного ферменту. Причому різні ферменти в наступних стадіях травлення будуть лише тоді виконувати своє завдання, якщо попередні ферменти виконали своє належним чином. наприклад, якщо пепсин (фермент шлунку) не перетворить пептони в поліпептиди, то ферменти кишківнику далі не перетворять їх в амінокислоти [4].

Їжа вже у ротовій порожнині піддається перетравлюванню, вступаючи в контакт зі слиною. Слина, маючи лужну реакцію, містить фермент птіалін, котрий діє на крохмаль, розщеплюючи його на мальтозу, а інший ензим слини (амілаза) розщеплює мальтозу до глюкози. Птіалін руйнується в слабко кислому чи сильно лужному середовищі. Тому крохмаль не можна змішувати з кислими продуктами (помідори та хліб, кисла капуста та хліб і т.п.), якщо обидва продукти потрапляють у шлунок без повної первинної обробки, то складний ланцюг травлення порушується. У такому разі в кишечнику накопичуватимуться не повністю окислені продукти, створюються токсичні речовини, і окремим органам травлення необхідно перебудовувати свої дії і «виправляти помилки», допущені на попередніх етапах травлення [4]. У процесі травлення кожен фермент чи гормон швидко виділяється і діє з максимальною силою у певному кислотно-лужному середовищі (з певним рН). Так, пепсин розщеплює будь-які білки, але він діє лише у кислому середовищі і руйнується лугом. Тому необхідно вживати білкову їжу (м'ясо, птах, риба, яйця, сир, молоко та інших.) і крохмальну їжу (хліб, каші, картопля та інших.) у різний час. Під час їжі важливо враховувати й послідовність прийому продуктів. Так перетравлюванням білкової їжі

відбувається в тій частині шлунку, де є залози, які виділяють пепсин. Тому білкову їжу необхідно вживати спочатку, а крохмалісту їжу через 3-4 год.

До інших рекомендацій роздільного харчування належать наступні [5]:

- цукор гальмує секрецію шлункового соку, розщеплення їх відбувається в лужній середовищі в кишківнику. Якщо солодке приймати з іншого їжею (білками, крохмалем), то цукри надовго затримуються в шлунку, очікуючи повного перетравлення білків і жирів. У такому разі їжа починає бродити, утворюючи вуглекислий газ, оцтову кислоту, спирти та ін.;
- слід уникати десертів після прийому білкової і крохмальної їжі;
- жири знижують секрецію шлункового соку і пепсину, тож затримують процес травлення набагато більше, ніж білкова і крохмальна їжа.

Патріарху медицини Гіпократу належать знаменитий вислів: їжа має бути вашими ліками, а вашими ліками має бути їжа. Їжа може сприйматися нашим організмом як ліки, якщо відповідає певним вимогам за насиченістю і збалансованістю поживними речовинами та відсутністю токсичних агентів.

Література

1. Затворна О.М. Здоров'я і здоровий спосіб життя: Навчально-виховний курс /О.М. Затворна, М. А. Кичан. – Березне, 2004. – 75 с.
2. Кузьмінська О.В. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді /О.В. Кузьмінська, М.С. Червона – К.: Держ. інститут проблем сім'ї та молоді, 2004. - Кн. 4. – 128 с.
3. Что произойдет, если вы съедите 5 разных продуктов за один прием <https://econet.ru/.../110148-что-произойдет-esli-vy-s-edite-5-raznyh-produktov-za-o...>
4. Столяр В.І. Фізіологія та гігієна харчування /В.І.Столяр – К.: «Здоров'я», 2000.– 336 с.
5. Чубенко А.В. Еда или лекарство? /А.В. Чубенко – СПб.: Изд-во «Тимошка», 2002. – 160 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ У ВНЗ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Опара Н. М.
м. Полтава, Україна

«Природа – невичерпне джерело знань, емоцій, відчуттів. Це основа і запорука нашого життя... Ми виховуємо у своїх вихованців погляд на природу, як не народжене багатство, що передається з покоління в покоління. Цінність якого ні з якими іншими цінностями порівняти і зіставити не можна»

В.О. Сухомлинський

Останнім часом проблема взаємодії людини і природи стала вельми гострою, а вплив людського суспільства на навколишнє середовище приймає глобальні масштаби. В умовах екологічної катастрофи, що насувається величезного значення набуває екологічне виховання, як складова частина морального виховання людей будь-якого віку і професії.

У наш час особливо гостро стоїть питання підготовки екологічно грамотних спеціалістів. У кожного випускника ВНЗ повинно бути сформоване екологічне мислення,