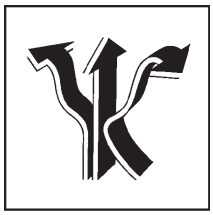
МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

Ю. В. Руль, Н. Ю. Руль

Аліментарна валеологія



МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

Ю. В. РУЛЬ, Н. Ю. РУЛЬ

АЛІМЕНТАРНА ВАЛЕОЛОГІЯ

Навчальний посібник

Київ
ДП «Видавничий дім «Персонал»
2014

Рецензенти: *І. П. Бідзюра*, проф.
Н. В. Хазратова, д-р психол. наук, проф.
Ю. І. Нікітін, канд. мед. наук, доц.

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом (протокол № 8 від 25.09.13)

Руль Ю. В., Руль Н. Ю.
Аліментарна валеологія: навч. посіб. / Ю. В. Руль, Н. Ю. Руль. — К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2014. — 444 с. — Бібліогр. : с. 427–443.

ISBN 978-617-02-0163-8

Розглянуто історію розвитку знань про спосіб життя та харчування, сучасні погляди на здоров'я (психічне, психологічне, генетичне, репродуктивне, косметичне, соматичне), авторські підходи до його оцінювання на популяційному та індивідуальному рівнях, позитивний і негативний вплив на нього ендогенних та екзогенних чинників, у тому числі аліментарного (харчового), і визначення потреб здорової і хворої людини у нутрієнтах, харчових продуктах і енергії. Науково обґрунтовано принципи побудови раціонального і адекватного харчування та етико-деонтологічні основи валеології як загальної системи знань про спосіб життя, здоров'я і безпеку життєдіяльності.

Для студентів вищих навчальних закладів, викладачів, лікарів, фахівців-психологів, науковців. Може бути корисним усім, хто цікавиться валеологією.

© Ю. В. Руль, Н. Ю. Руль, 2014
© Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП), 2014
ISBN 978-617-02-0163-8
© ДП «Видавничий дім «Персонал», 2014

ЗМІСТ

Вступ 5

Розділ 1. Історична довідка 11

Розділ 2. Поняття “валеологія”, “аліментарна валеологія”, “норма” та відхилення від неї, “здоров’я” та його складові 42

Розділ 3. Показники індивідуального здоров’я 52

3.1. Соматичне (тілесне) здоров’я 52

3.1.1. Антропометрія 52

3.1.2. Вміст жирового компоненту в тілі 56

3.1.3. Інші критерії соматичного (тілесного) здоров’я 57

3.2. Психічне та психологічне здоров’я 66

3.3. Генетичне здоров’я 80

3.4. Репродуктивне здоров’я 99

3.5. Косметичне здоров’я 129

3.6. Адаптаційні ресурси організму 138

3.7. Інтегральні показники здоров’я 141

3.7.1. Біологічний (фізіологічний, психологічний) вік людини 141

3.8. Ресурси антиоксидантного захисту організму 147

3.8.1. Рівень антиоксидантного захисту організму 150

3.8.2. pH слини 154

3.9. Тривалість життя 155

3.10. Прогнозування індивідуальної тривалості життя 158

Розділ 4. Показники суспільного здоров’я 162

Розділ 5. Фізіологічні основи дії аліментарного чинника на організм 163

Розділ 6. Теорії та міфи щодо впливу харчування на здоров'я людини 198
Розділ 7. Закони та принципи адекватного і раціонального харчування 215
Розділ 8. Значення аліментарного чинника для збереження, зміцнення чи втрати здоров'я 218
Розділ 9. Складові аліментарного чинника та їх валеологічне значення 219
Розділ 10. Визначення індивідуальної потреби організму в енергії та нутрієнтах..... 292
10.1. Методика ВООЗ ООН (1996)..... 292
10.2. Авторська методика визначення потреби у нутрієнтах 378
Розділ 11. Оцінка статусу харчування організму 390
Розділ 12. Алкоголь 398
Розділ 13. Загальні рекомендації з аліментарної валеології.....401
Розділ 14. Авторська методика оптимізації рецептури з кількох компонентів за одним результуючим показником 411
Розділ 15. Авторська методика мультифакторної оптимізації..... 416
Додатки.....418
Список літератури 427

ВСТУП

Навчальний посібник “Аліментарна валеологія” — це видання для студентів вищих навчальних закладів, у навчальних планах яких передбачено курс “Валеологія”. У книзі викладено 55 % змісту курсу “Валеологія”, тобто 1-й змістовий модуль дисципліни. Зміст курсу “Валеологія” у частині “Аліментарна валеологія” подано з урахуванням мнемонічних, дидактичних, гносеологічних прийомів, а також відповідно до принципів доступності для пізнання, наступності у розгортанні матеріалу, повторення та самопідготовки, асоціативності та логічного зв’язку між елементами запам’ятовування, наукового та доказового підходу до викладених матеріалів, їхньої актуальності та значення для особистого способу життя, побуту і фахової практичної діяльності випускників вищих навчальних закладів.

При виборі змісту викладання аліментарної валеології з прискіпливістю та обережністю вибиралась інформація, яка могла б бути розміщена у рекламних джерелах чи умоглядна, не піддана фільтрам доказової медицини, або навіть пов’язана з “досягненнями” окультних паранаукових напрямів знань, у тому числі теологічних чи шаманських методів підтримання здоров’я. Задля стимулювання творчої активності студентів посібник містить деякі осередки дискусійних, ще не зовсім сформованих знань, тобто понять, постулатів, тез, які вимагають уточнення. Це особливо стосується знаходження ліній розмежування понять “гігієна харчування” і “аліментарна валеологія”, “валеологія” і “санологія” тощо.

Засвоєння і дотримання у своєму житті принципів аліментарної валеології гарантує подовження активного життя людини на десятки років без болю і страждань від хвороб. Окрім того, викладені у посібнику знання дозволяють зніве-лювати генетичну схильність до хронічних захворювань, не використовуючи фармакологічні та лікувальні засоби і проце-

дури. При написанні посібника були використані наукові досягнення авторів, апробовані у м. Софія (Болгарія) та м. Хмельницькому (Україна).

За ініціативи професора І. І. Брехмана у 80-х роках минулого століття була запропонована нова наука, яка б використовувала власні дослідження та узагальнювала світову інформацію про чинники, які позитивно чи негативно впливають на індивідуальне здоров'я людини, а через нього і на здоров'я популяції, задля зміцнення здоров'я та подовження активного життя без хвороб. І. І. Брехман назвав її **валеологією**.

Майже водночас з І. І. Брехманом Ю. П. Лісіцин запропонував науку такого змісту назвати **санологією**.

Вільна наука валеологія більше припала до смаку загальній та медичній спільноті країн СНД, у результаті чого предмет валеологія почали викладати у програмах середньої школи (але з часом відмінили), а зараз вона внесена до навчальних планів майже усіх вищих навчальних закладів незалежно від форми власності і напряму.

Валеологія зацікавила наукових представників нетрадиційної медицини, окультних вчень на тій основі, що за їхніми спостереженнями позитивно вплинути на здоров'я можуть: а) піраміди; б) спіралі; в) прилади, які генерують електромагнітне поле; г) прилади, які генерують хвилі короткої частоти; д) прилади, які відтворюють проникні тороїдальні хвилі; е) певні монохромні лазери; ж) таблетки плацебо; з) молитви (язичницькі та християнські); і) запобігання контакту з геопатогенними зонами; к) певні астрологічні явища; л) космічні промені чи запобігання їхньому негативному впливу.

Отже, з часом валеологія перетворилась у вмістилище відомостей, далеких від доказової медицини, що зробило її сприйняття західними країнами як одіозного напряму світогляду чи філософії, та аж ніяк не науки з її вимогами до експериментальних досліджень і наступного імовірнісного аналізу цифрової та логічної інформації.

Цей постулат підтверджується тим, що за ключовим словом "валеологія" (укр.) Google знаходить 994000 відповідей,

за ключовим словом “валеология” (рос.) — 979000 відповідей, а за словом “Valeology” (англ.) — всього 8530, та й більшість цих результатів не відповідають поняттю про науку про здоров’я.

Водночас термін “санологія” і відповідна йому наука все рідше зустрічається у вітчизняній науковій літературі, а предмет “санологія” не викладається ні в середній, ні у вищій школі.

На пошук ключового слова “санологія” (укр.) Google видає 14300 результатів, слова “санология” (рос.) — 60400 результатів, слова “Sanology” (англ.) — 0 результатів. Це свідчить про те, що, незважаючи на величезну потребу суспільства у знаннях про важелі керування індивідуальним та популяційним здоров’ям, поняття “валеологія” та “санологія” і науки, що їм відповідають, не набули світової популярності серед науковців та організаторів охорони здоров’я.

Але, оскільки на викладання валеології відведені певні часові та людські ресурси, слід використати ці можливості для створення у студентів саме наукового уявлення про чинники, які формують здоров’я людини чи шкодять йому.

Отже, дискусійними на сьогодні залишаються питання:

- валеологія — це наука чи філософія, світогляд чи звід правил?
- що спільного між валеологією та наукою про організацію охорони здоров’я?
- валеологія вивчає здоров’я лише людини чи також тварин, чи тварин лише як моделей людини?
- об’єктом вивчення валеології є лише здорова чи також і хвора людина?
- що спільного між гігієною та валеологією, між гігієною харчування та валеологією, а також аліментарною валеологією?
- вперше у світовій науці використовується поняття “аліментарна валеологія” як головний чинник відновлення, збереження та зміцнення здоров’я, тобто як контрольний пакет чинників позитивного (а також і негативного!) впливу на здоров’я (який становить 62 %

ваги у захисті здоров'я). Чи правомірна така назва та наука?

- що спільного між дієтологією, валеологією і аліментарною валеологією?
- чи входить до валеології санітарний нагляд, а до аліментарної валеології санітарно-харчовий нагляд (на Заході замість нього існує дуже продуктивна служба ризику для здоров'я людини та її екосередовища)?
- що спільного між валеологією та токсикологією, аліментарною валеологією та аліментарною токсикологією?
- чи належить до валеології захисна (протекторна) дія будь-яких ендогенних та екзогенних чинників стосовно негативної дії хімічних, фізичних, біологічних та генетичних чинників?
- що спільного між аліментарною валеологією та профілактичним і спеціальним харчуванням?
- наука і практика накопичила багато відомостей про вплив харчових продуктів, напоїв на психіку людини і психіки людини на процеси травлення, засвоєння та використання організмом нутрієнтів; отже, чи правомірне запропоноване поняття "аліментарна психологія"?
- відомо, що позитивний вплив лікарських рослин на організм людини — це прерогатива фармакології та фітотерапії; а вплив біологічно активних добавок (БАД), чаїв, інших рослин та екстрактів із них, що мають загальнооздоровчу дію, можуть бути віднесені до заходів валеології?
- валеологія — це медична наука чи вільна від медицини самостійна наука?
- якщо це наука, то повинна бути зареєстрована під певним кодом наукова спеціальність, повинні працювати спеціалізовані ради, захист дисертацій та присудження вчених ступенів кандидатів та докторів наук з валеології, але цього немає в жодній країні, навіть регіонах СНД.

На жаль, до сьогодні будь-яке визначення поняття "валеологія" не здатне дати відповідь на жодне з цих питань.

Ще більше запитань може виникнути навколо поняття “аліментарна валеологія” та навколо самої доцільності його введення в ужиток. Найближчий до аліментарної валеології термін “гігієна харчування” знаходиться зараз під ризиком забуття, оскільки спільнота, що здатна захистити минулий статус санітарної служби в країні, набагато менша за ту, яка хоче позбутися “незручної” контролюючої служби, у тому числі санітарно-харчового нагляду.

Гігієна харчування — медична наука, що вивчає вплив їжі й харчування на здоров’я людини та розробляє санітарно-гігієнічні і санітарно-протиепідемічні правила, норми і нормативи в галузі харчування, дотримання яких дозволить поліпшити потенціал громадського здоров’я.

Отже, *аліментарна валеологія* — це самодостатня, самостійна, незалежна від медицини наука, яка вивчає та використовує за даними будь-яких суміжних наук оздоровчу та протекторну дію харчування на організм здорової і хворої людини та розробляє індивідуальні заходи з метою відновлення, збереження та зміцнення індивідуального і, як результат, популяційного здоров’я.

Наприклад, аліментарна валеологія може використати у своїй науковій діяльності позитивні результати, отримані у ветеринарії під час вивчення впливу корму та кормових препаратів і сумішей на організм тварин.

На відміну від гігієни харчування та санітарно-харчового нагляду, аліментарна валеологія не має відношення до розроблення проектів законодавчих актів будь-якого рівня, до регламентації чинників, що негативно впливають на здоров’я людини, до санітарно-харчового нагляду за “харчовими” об’єктами, хоча може постачати корисну інформацію цим структурам.

Аліментарна валеологія вільна від політичних тисків, не створює проектів мінімального споживчого кошика в частині харчування для затвердження урядом, Верховною Радою чи Президентом.

Аліментарна валеологія розвивається і фінансується на тлі недержавних, корпоративних та інших приватних підпри-

ємств, зацікавлених у її результатах, і не є часткою виконавчих державних програм із подолання проблем харчування. Її виховна функція зосереджена на орієнтуванні вільних громадян у справі вільного вибору ними продуктів харчування, місць харчування та режиму харчування, технологій оброблення продуктів харчування, як технологічного, так і кулінарного, з метою максимальної оздоровчої віддачі споживачам.

На відміну від гігієни харчування, аліментарна валеологія містить закриту частину, що являє собою "ноу-хау" виробника і зберігається без доступу до неї з боку осіб, що не працюють у компанії виробника. Головною рисою закритого досягнення повинна бути користь для здоров'я споживача продукції при споживанні у рекомендованих кількостях.

В аліментарній валеології не використовуються знання, отримані не науковими способами, умоглядними висновками окультних та інших "наук" і сфер знань. Її представники користуються лише перевіреною науковою інформацією. Вони можуть використовувати також рекламну інформацію, але лише тих виробників, які зарекомендували себе як кваліфіковані і чесні підприємці й дослідники.

У навчальному посібнику автори висловлюють свою думку з усіх зазначених питань, не претендуючи на її винятковість, враховуючи, що головне — це поставити питання, а відповідь на нього ще шліфуватиметься роками іншими думками та інтересами.