

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

Збірник наукових праць
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
18-19 травня 2018 року

Харків-2018

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОФЕ В ПИТАНИИ: ВРЕД И ПОЛЬЗА

Более тысячи лет не утихают споры вокруг одного из самых популярных напитков в мире — кофе. И, пожалуй, самой интересной темой подобных дискуссий является вопрос о том, каким именно является влияние кофе на здоровье. Каждый из нас слышал и о том, что кофе вреден, и о том, что он полезен, однако абсолютная истина даже сегодня не известна медикам. Точнее, ответить одним словом на этот вопрос просто нельзя — воздействие кофе на организм является достаточно сложным, и именно потому нельзя говорить о том, что кофе однозначно вреден или однозначно полезен.

Несомненна польза кофе как средства, улучшающего психическую и физическую работоспособность. С помощью научного эксперимента даже была доказана польза кофе для усиления мыслительных способностей. Правда, это относится только к тем, кто занимается логическим мышлением. Польза кофе для психического здоровья человека выражается еще и в том, что он повышает устойчивость к стрессам. А также снижает риск впасть в депрессию и покончить жизнь самоубийством, причем риск снижается с увеличением количества употребляемого кофе.

Всего 2 чашки кофе в день снижают опасность возникновения рака печени, поджелудочной железы, толстой и прямой кишки. А у курящих и риск возникновения рака крови. Кофе уменьшает риск заболеть болезнью Паркинсона, для этого женщинам нужно употреблять кофе в умеренных количествах, а мужчинам в больших. Кофе снижает риск заболеть такими болезнями, как гипертензия, гиперхолестеринемия, астма, мигрень, желчекаменная болезнь, цирроз печени, инфаркт, атеросклероз. 6 чашек кофе в день снижают риск появления диабета у мужчин наполовину, а у женщин на треть.

Особенно заметна польза кофе для мужчин. Он улучшает репродуктивную функцию мужчин, повышая подвижность сперматозоидов.

Очень известна польза кофе для тех, кто хочет сбросить лишние килограммы. Всего 1 чашка кофе позволяет заниматься в спортзале на треть интенсивнее обычного. А при диетах и занятиях спортом кофе заставляет организм использовать для получения энергии не углеводы, а только жир. А также польза кофе для сохранения молодости и красоты заключается еще и в том, что кофе содержит антиоксиданты.

К тому же кофе часто используют для налаживания пищеварения. Кофе помогает усваиванию пищи.

Польза кофе проявилась и в медицине. Кофеин применяют в качестве терапии при заболеваниях угнетающих центральную нервную систему. Например, при отравлениях наркотиками и ядами, инфекционных

заболеваниях, недостаточности сердечно-сосудистой системы, спазмах сосудов. Кофеин является одним из составляющих следующих лекарств.

Польза кофе вызвала столько исследований, что в их процессе были развенчаны устойчивые мифы о кофе. Например, доказано, что кофе не вызывает ишемическую болезнь сердца; не вызывает рак органов, не вызывает развития уродств у плода во время беременности и многих других заболеваний.

Вред кофе для человеческого организма изучал еще академик Павлов. Да и по сегодняшний день не утихают научные баталии, подтверждающие или опровергающие вред кофе для организма. Однако есть доказанные факты о вреде кофе для организма человека. Давайте рассмотрим их.

Справедливости ради, следует сказать, что в определенных дозах кофе улучшает реакцию, повышает физическую активность, возбудимость мозга, умственную и физическую работоспособность, возбуждает дыхательный центр. Опять же в оптимальных дозах он снижает усталость и сонливость, ослабляет действие снотворных и наркотических веществ.

Однако вред кофе состоит в том, что самостоятельно весьма затруднительно определить эту самую дозу. Ведь действие кофеина на каждого человека индивидуально, и зависит от типа нервной системы. А даже небольшое и не очень длительное по времени превышение индивидуальной дозы влечет к истощению нервных клеток, нарушению нормального функционирования организма.

Именно поэтому кофе ни в коем случае нельзя давать детям. Вред кофе для детей огромен. Кофе нарушает рост и развитие ребенка.

Кстати говоря, никому, даже заядлым любителям кофе, не стоит пить его перед сном. Последняя чашка должна быть выпита не менее чем за несколько часов до сна.

Доказано, что кофе усиливает сердечную деятельность, возбуждает сосудодвигательный центр, учащает пульс. А также повышает артериальное давление, правда кратковременно и незначительно. Таким образом, виден вред кофе для людей с артериальной гипертонией, ишемической болезнью сердца и другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы. А также для тех, кто к этим заболеваниям предрасположен. Кстати, люди, выпивающие более 6-ти чашек кофе в день, также рискуют стать "сердечниками".

Интересен тот факт, что вред кофе для сердечно-сосудистой системы зависит от способа приготовления кофе. Кофе, приготовленный методом заваривания, в этом смысле намного вреднее напитка из кофеварок.

Если любитель кофе страдает заболеваниями почек или других органов мочевой системы, то ему лучше отказаться от употребления этого напитка. Вред кофе в этом случае состоит в наличии у него мочегонного эффекта. Но если отказаться нет сил, то хотя бы пейте больше воды. Оптимально – стакан воды на каждую выпитую чашку кофе.

Научно доказан вред кофе для будущих мам. Если женщина во время беременности выпивает не менее 4-х чашек кофе в день, то риск прерывания

беременности составляет около 33 %. Но как только беременная снижает потребление кофе до 3-х чашек, вред кофе стремительно падает. Риск смерти плода в утробе матери снижается до 3-х %. Особенно силен вред кофе на сроках беременности от 20-ти недель.

Точно установлено, что кофе препятствует усвоению и вымывает из организма кальций, магний, калий, натрий и некоторые другие микроэлементы. Поэтому, если вы любите кофе, обязательно принимайте витаминные комплексы или ешьте больше продуктов, богатых вышеперечисленными микроэлементами. Например, выпив чашечку кофе, съешьте 15 граммов миндаля – это вернет баланс кальция на должный уровень.

Вред кофе в этом смысле более затрагивает женщин, чем мужчин. Удивительно, но это научный факт. Если женщина выпивает более 4-х чашек кофе в день, то у нее очень высок риск развития остеопороза. Особенно это становится опасно после наступления менопаузы. Так что любительницам кофе следует особенно следить за своими костями и непременно принимать кальций.

Некоторые думают, что, употребляя кофе без кофеина, они избавляют себя от вредного воздействия. Но при этом возникает другая опасность. Ведь чтобы избавиться от кофеина, их обрабатывают химическими веществами. И непонятно, что вреднее.

И, наконец, рассмотрим вред кофе для человека в целом. Кофе вызывает зависимость. И это тоже доказанный научный факт. Превышая свою индивидуальную дозу, человек формирует у себя зависимость. Теперь отказаться от кофе он просто физически не может, организм реагирует сильной утомляемостью, сонливостью и даже депрессией. Но при этом со временем действие кофеина ослабляется и, чтобы достичь такого же эффекта, человеку приходится увеличивать дозу выпиваемого кофе.

Поэтому, не стоит делать кофе смыслом своей жизни. Напиток должен доставлять удовольствие и наслаждение ароматом, а не приводить к появлению различных нарушений в организме из-за неумеренного его потребления.

Івашук Л.Ю.

ДВНЗ «Тернопільський державний
медичний університет імені І.Я. Горбачевського МОЗ України»

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ВІЛ/СНІДУ

В Україні склалася вкрай несприятлива епідемічна ситуація щодо інфекцій, які передаються статевим шляхом, індикатором цього є епідемія сифілісу в Україні. Так, якщо 2000 р. захворюваність сифілісом складала 6,5 випадків на 100 тис. населення, то 2010 р. — 113,6 і ця тенденція зберігається. З одного боку, ця обставина відіграла свою роль у стрімкому поширенні ВІЛ-інфекції, а з іншого — епідемія сифілісу є несприятливою прогностичною