

ПРЕЗЕНТАЦІЯ  
УЧЕНИЦІ 10-А КЛАСУ  
ССЗШ № 307 М. КИЄВА

Високоморної Ярослави

# Зміст

---

- Проблеми харчування
- Голод в світі
- Питна вода світу



# Проблеми харчування

# Проблеми харчування

Двома основними причинами передчасної смерті як в європейських країнах, так і в країнах минулого СНГ є серцевосудинні захворювання (ССЗ) і онкозахворювання. В більшості випадків половина всіх передчасних смертей у віці до 65 років викликається захворюваннями, на розвиток яких впливає раціон харчування, багато з них можна попередити. Серед хвороб, на поширеність яких впливає харчування, відносять ССЗ (артеріальна гіпертензія (АГ), ішемічна хвороба серця, гострі порушення мозкового кровообігу), онкозахворювання, ожиріння, карієс зубів та інші. Політика в галузі харчування і здоров'я може внести значний внесок в попередження передчасної смертності і зниження захворюваності



**KORR DON** INFO ORG  
BN.UA COM.UA



Добре відомо, що паління, артеріальна гіпертензія, високий вміст холестерину в сироватці крові діють як синергісти, підвищуючи ризик ССЗ. Також давно підтверджено, що високі рівні споживання насичених і трансжирних кислот викликають захворювання серцевосудинної системи. Однак наукові дані ясно вказують на те, що в зменшенні кількості серцевих захворювань важливу роль відіграють овочі і фрукти (тобто достатнє вживання складних вуглеводів та харчової клітковини)

Раціон харчування, що містить насичені жири і червоне м'ясо з одночасним споживанням малої кількості овочів і фруктів є причиною приблизно 30% ССЗ. Ризик цих захворювань, окрім спадкової схильності, пов'язаний з високим артеріальним тиском (АТ), ожирінням, порушеннями ліпідного обміну, які залежать від нераціонального харчування.





Частина населення, що страждає від гіпертензії, може знизити рівень кров'яного тиску, скоротивши добове споживання солі до 5 г. Артеріальна гіпертензія є особливо небезпечним фактором ризику гострого порушення мозкового кровообігу. Деякі дослідження показують, що можливо було б знизити смертність від гострого порушення мозкового кровообігу на 23% у людей віком до 55 років, якщо б вони зменшили добове споживання солі на 2 г

Харчування впливає на рівень АТ за рахунок комплексу нутриєнтів, кожний з яких підсилює або зменшує ефект іншого, що вказує на необхідність аналізу харчування в цілому. Особливо великий вплив на зниження рівня АТ мають мікронутриєнти (вітаміни та мінеральні речовини). Вживання овочів, фруктів і ягід, що містять калій, магній, вітаміни сприяють зниженню АТ. Комбінована дієта і зменшення вживання натрію (кухарської солі) має найбільший вплив на зниження АТ.







У 2004 — 2006 рр. вивчене фактичне харчування дорослого населення віком 18 — 65 років в центральних областях України (Київській, Житомирській, Черкаській, Чернігівській) в різні пори року. Паралельно проводилося визначення вітамінного забезпечення організму обстежених осіб — визначався рівень вмісту вітамінів В1, РР, С та Са в сечі.

Визначений індекс маси тіла 485 обстежених (які складала 23,36 %) був в межах норми, у 1326 осіб (63,87 %) — підвищеним, серед яких 772 особи (37,2 %) — з ожирінням I — III ступеня (з них у 915 осіб (57,6%) — без АГ та 411 хворих (84,1%) на АГ, що вказує на вплив збільшеної маси тіла на розвиток артеріальної гіпертензії.





Аналіз особливостей харчування працездатного населення України з допомогою методу "добового відтворення" раціонів харчування у 2076 осіб віком від 18 до 65 років, серед яких 489 осіб (23,6%) віком від 40 до 65 років — хворі на АГ, показав, що харчування характеризується такими особливостями і

відхиленнями від рекомендованих нормативів:  
— енергетична цінність зимововесняних раціонів дещо вища (у чоловіків на 10,3%, у жінок — на 12,4%), ніж енергетична цінність літньоосінніх раціонів. Серед чоловіків найбільш активної вікової групи 18 — 29 років відмічається дефіцит енергетичної цінності — 17,3%. Енергетична цінність харчування жінок практично відповідає фізіологічним потребам взимку та нижча влітку

# Висновок:

1. Фактичне харчування населення нераціональне, розбалансоване, полідефіцитне в основному за рахунок вираженого дефіциту мікронутриєнтів (вітамінів та мінералів);
2. Сумарний інтегральний скор харчових раціонів характеризувався достатнім рівнем споживання білка та підвищеною квотою тваринних жирів на 10 — 18% у харчуванні чоловіків. В усіх жінок знижене споживання білка на 12,5 — 17,8%, складних вуглеводів на 16 — 28% та підвищене споживання тваринних жирів на 10 — 14% і простих вуглеводів на 8 — 19%.
3. У осіб з АГ спостерігаються однотипові, але більш виражені порушення харчування щодо загальнопопуляційних показників харчування, ніж у осіб без АГ.
4. Однотиповість порушень у харчуванні популяції (в разі застосування випадкової вибірки) та обстежених з артеріальною гіпертензією свідчить про необхідність продовження та вдосконалення загальнонаціональних заходів щодо оздоровлення харчування в Україні.
5. Вивчене фактичне харчування працездатного населення полідефіцитне, розбалансоване за багатьма мікро та макронутриєнтами, що не тільки не буде запобігати розвитку і прогресуванню аліментарних захворювань, а навіть сприятиме їх розвитку.



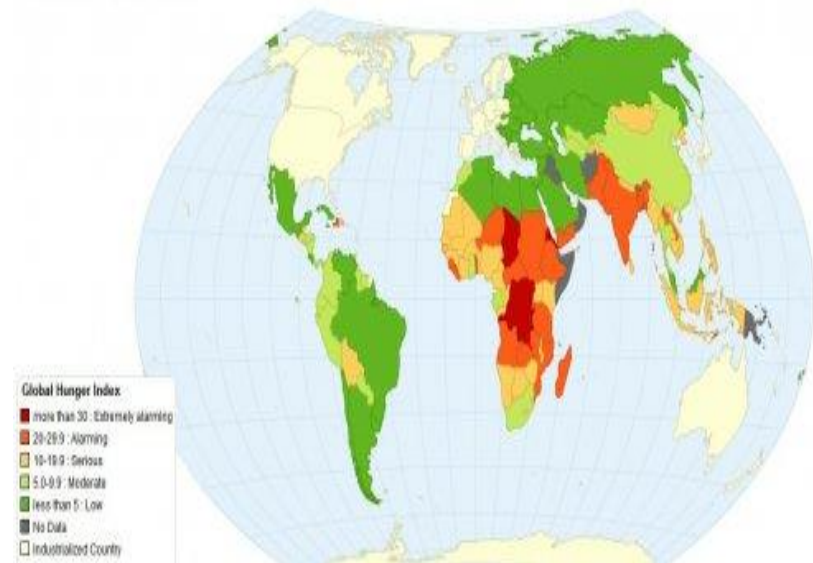
# Голод в світі

# Зміст:

- ❑ **ООН: Кількість голодуючих у світі перевищує один мільярд і з-за економічної кризи**
- ❑ **Страшніше голоду посушливих Нігера. Продовольча мільйони**
- ❑ **Голод вбиває дитину кожні п'ять секунд. Світові лідери не піклуються**
- ❑ **Висновок**

# ООН: Кількість голодуючих у світі перевищує один мільярд і з-за економічної кризи

Поєднання продовольчої кризи і економічних викликало число голодуючих у світі перевищує один мільярд. У порівнянні з минулим роком їх кількість зросла на 100 млн. до 1,02 млрд. Про це повідомив Продовольчої і сільськогосподарської організації, спеціалізовані установи ООН. Це найгірший результат в сорок років. Майже всі голодні живуть в країнах, що розвиваються.





- Один мільярд двадцять мільйонів. Так багато людей у світі страждають від хронічного недоїдання. Більшість, 642 мільйонів, більшість країн Азії та Тихоокеанського регіону.
- У країнах Африки на південь від Сахари 265 млн голодуючих людей у країнах Латинської Америки і Карибського басейну, 53 млн. дол США. На Близькому Сході і в Північній Африці 42 мільйонів чоловік. "Тільки" П'ятнадцять мільйонів голодуючих людей живуть в розвинених країнах, йдеться в повідомленні.
- З минулого року збільшився страшно сто млн голодних, і баланс гірше глобальної продовольчої кризи в 70 років.



# Страшніше голоду посушливих Нігера. Продовольча мільйони

- Більше половини з 12,5 млн. чоловік, в голод Нігера загрожує, попереджають гуманітарні організації. Звинувачувати неврожаї, викликані посухою. Нігер відповідно до ООН переживає найгірший продовольчу кризу в своїй історії.





- Страждають від браку продовольства, близько семи мільйонів осіб - 400000 з них дітей, які були ще п'ять років, тривожні британської гуманітарної організації Oxfam і "Врятуйте дітей", з негайної допомоги вони потребують близько двох мільйонів чоловік.

- Ситуація погіршується кожен день, але вже досягла масштабів кризи більше, ніж під час сухого сезону в 2005 році. Вони просили десять мільйонів доларів (207 млн.) в якості допомоги в постраждалі райони.





- За словами директора ООН в Нігері, нинішня криза є гіршою ще в історії країни. Але Організації Об'єднаних Націй в даний час тільки половина коштів, необхідних для ліквідації наслідків засухи і забезпечення достатньої кількості продовольства.

□

- Продовольча криза вибухнула в Нігерії через відсутність опадів і, отже, поганий врожай минулого року. Ситуація ускладнюється цін на продукти харчування росте, багато людей, і немає грошей, щоб навіть самі основні продукти, такі як зерно, ВВС заявив на своєму веб-сайт, який буде нового врожаю у вересні.



# Голод вбиває дитину кожні п'ять секунд. Світові лідери не піклуються



- Зустрічі на вищому рівні з продовольчої безпеки, організований Всесвітньою організацією для виробництва продовольства і ведення сільського господарства, що відбувся в повну байдужість світової політики і приніс лише незначний прогрес у боротьбі з голодом, який був її головної мети. Тим не менш, у світі помирають через недоїдання кожні п'ять секунд, одна дитина, більш ніж 17000 у день, а в загальній складності 6 мільйонів на рік.

- Наприклад, керівники економічно сильних країн, так званих G8, але слова його почули. Саміт не приїхав. "Викликає розчарування, що лідери найбільших і найбагатших країн прийшли", сказав він Гавейн Крипкея з британської благодійної організації Oxfam. "Без них, це дуже важко собі уявити, як світ католицизм з цими проблемами". З 192 глав держав і урядів з них в остаточному підсумку, виявилися менш ніж на третину, і навіть багато країн послали міністри сільського господарства, а не лідерів.



# Висновок:

- Голод у минулому багато разів, але ніколи не в таких масштабах, як в останні кілька десятиліть. Ніколи раніше була нестача в світі сотні мільйонів людей, які страждають від голоду або недоїдання.
- Виконання пророцтва біблійних, що сказав Ісус Христос. Все це повинно приходити знову і припинити страждання на цій землі. Біблія говорить ясно і для тих, хто вивчав і в порівнянні з історією дуже конкретно. Існує немає кращого і надійного пророцтва, і немає кращого відправною точкою, ніж Ісус Христос.





# Питна вода світу

- Вода здійснює надзвичайно великий вплив на здоров'я людини. Для того, щоб добре себе почувати людина повинна вживати тільки чисту якісну питну воду. Ще в далекій давнині люди вмiли розрізняти "живу" воду - придатну для пиття та "мертву" - непридатну для вживання. Вченими давно встановлений прямий зв'язок між якістю питної води й тривалістю життя . Це не дивно, враховуючи, що по даним Всесвітньої організації охорони здоров'я близько 90% хвороб людини викликані вживанням неякісної води, а також використанням непідготовленої води в побутових цілях (душ, ванна, басейн, миття посуду, прання білизни і т.д.). У наш час питання якості питної води не втратили своєї актуальності.





- Якісна питна вода - це вода, що не містить шкідливих для здоров'я людини домішок. Вона повинна бути без запаху й кольору й безпечна при тривалому її вживанні.

- Швидкий ріст населення планети в поєднанні зі зростаючим обсягом водоспоживання для побутових та промислових потреб і інтенсивним сільським господарством призводить до глобальної водної кризи, яка проявляється в нестачі прісної води й у її забрудненні, що посилюється.





- Відповідно опублікованому нещодавно дослідженню, системи прісної води в усьому світі зараз настільки сильно деградують, втрачаючи можливість постачати воду людям, тваринам і рослинному світу, що якщо така тенденція збережеться й надалі, це може призвести до різкого скорочення населення планети й вимиранню великої кількості видів тварин. Ситуація складається загрозна, оскільки людство споживає більше прісної води, ніж Земля може дати. Темпи росту споживання прісної води більш ніж в 2 рази перевищують приріст населення планети

- У той час як багато регіонів досить забезпечені питною водою, кожні четверо з 10 людей живуть у басейнах ризик з дефіцитом придатної для пиття води. Передбачається, що до 2025 року щонайменше 3,5 мільярди людей - приблизно половина населення земної кулі - будуть відчувати нестачу питної води. Зараз люди використовують 54% доступної прісної води, причому дві третини йде на потреби сільського господарства. За прогнозами фахівців, до 2025 року споживання води зросте до 75% від нинішнього рівня тільки за рахунок збільшення населення. Уже зараз більш мільярда землян не мають доступу до чистої води. Проблема ще й у тому, що в країнах, які розвиваються, 95% каналізаційних стоків і 70% промислових відходів скидаються у водойми без очищення. У багатьох країнах дуже гостро постало питання із забезпеченням населення питною водою гарної якості, вона вже давно служить предметом торгівлі.





- У Європі такі розвинені країни, як Німеччина, Нідерланди, Данія, домовляються про поставки чистої питної води зі Швеції, а Гонконг, наприклад, одержує воду по трубопроводу з Китаю. Останнім часом ми все частіше стали замислюватися, яку ж воду ми п'ємо? З водопровідного крана або бутильовану, або із численних джерел, розташованих на території області. Незважаючи на те, що водопровідна вода відповідає прийнятим санітарним нормам, вона не завжди є чистою. У водоймах навколо міст, звідки йде водопостачання, у середньому виявляють 2000 патогенних речовин і мікроорганізмів. Частина з них знезаражується на очисних станціях, шляхом хлорування.

- Хлорована вода із крана небезпечна для здоров'я. Хоча хлор і знищує багато небезпечних мікробів, однак він є однією із причин виникнення деяких захворювань. З'єднуючись із присутніми у воді органічними речовинами, хлор також утворює канцерогенні речовини й ні багато ні мало - діоксин - бойову отруйну речовину, яку американські війська використовували у В'єтнамі в 70-х роках минулого століття! З іншого боку, дистильована або очищена до стану дистильованої, вода також шкідлива для здоров'я. У результаті спеціальних методів очищення з неї видаляється все - не тільки шкідливі бактерії, але й корисні мікроелементи - і вона стає практично порожньою і некорисною. Якщо ж її пити тривалий час, то відбудеться різка втрата організмом мінеральних солей, що може призвести, наприклад, до збоїв у роботі серцево-судинної й кісткової систем, стати причиною передчасного старіння організму.







- За оцінками Всесвітньої Організації Охорони здоров'я частота захворювань, які переносить вода, є найвищою. Вплив водного фактора на здоров'я населення постійно підтверджується більш ніж столітньою практикою водопостачання.

# Висновок:

- Питна вода повинна бути не тільки чиста на бактеріологічному рівні й не мати шкідливих для людини речовин, але й містити корисні мінерали (з води вони краще засвоюються організмом, ніж з їжі). Останнім часом, як для пиття, так і для приготування їжі все частіше стала використовуватися питна бутильована вода, яка не піддається обробкам і очищенню, зберігаючи свої натуральні природні властивості. Найбільш корисна для організму натуральна підземна вода, яка добувається із джерела й розливається безпосередньо в місці видобутку із застосуванням сучасних технологій, що виключають вплив зовнішнього середовища й контакт із людиною. Розташовані глибоко в землі такі джерела мають природній природний захист у вигляді шарів глини й кварцового піску, що виключає потрапляння у воду забруднень із зовнішнього середовища . Ця вода найкраще втамовує спрагу, а також сприяє гарному самопочуттю.

ПІДГОТУВАЛА  
УЧЕНИЦЯ 10 – А КЛАСУ  
ССЗШ №307  
М. КИЄВА

2012

Високоморна Ярослава