

перехворівши тим чи іншим вірусним захворюванням, організм може виробити імунітет (вітряна віспа, кір, скарлатина). Часто захворювання рецидивують і повертаються в парі з серйозними ускладненнями. Іноді полегшити інфекцію або зовсім її уникнути допомагає вакцинація. Найстрашнішим наслідком вірусів є ураження внутрішніх органів, нервової системи, а саме головного та спинного мозку, імунної системи здатні провокувати онкологічні захворювання[5].

Уберегти себе від патологічної дії вірусів можливо за допомогою раціонального харчування, особистої гігієни, загартовування, відмови від шкідливих звичок, правильного рухового режиму. Все це допоможе зміцнити імунітет для протидії шкідливим впливам факторів зовнішнього середовища на організм. Деякі найнебезпечніші віруси потрапляють до людини від тварин (сказ, сибірка, сальмонельоз), тому варто подбати і про них. Приміром, вакцинація звірів знижує ризик захворювання інфекцією в кілька разів[6].

Література

1. Авторський колектив, за ред. В.П. Широкова Медична мікробіологія, вірусологія та імунологія. — Вінниця : Нова Книга, 2011. — 952 с
2. Вирусология. Под редакцией Филдса Б., Найта Д., тт. 1-3, М., 1989
3. Довідник з біології. За ред.. акад.. АН УРСР К.М. Ситника. — К., «Наук. думка», 1978.- 400 с.
4. Загальна біологія: Підручник для учнів 10-11 кл. серед. загальноосвіт. шл./ М.Є. Кучеренко, Ю.Г. Вервес, П.Г. Балан та ін.-К.: Генеца, 2000.-464 с.
5. Любшин К. О., Дегтярьов Ф. І. Біологічна природа вірусів, — М.:Академия, 2008.
6. Рыжков В. Л., Вирусы, в сборник.: Глазами ученого, Москва, 1963.

ВПЛИВ ФАСТ-ФУДУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Кравченко Д.В., Корчан Н.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Здоров'я людини — безцінний дар, який, на жаль, ми часто оцінюємо з гідністю лише в тих випадках, коли з тієї чи іншої причини втрачаємо його.

Прихильники корисної натуральної їжі здригаються при слові «гамбургер» і бачити не хочуть смажену картоплю і молочні коктейлі. Але більшість з нас не проти перекусити блискавичним і, як не крути, смачним обідом. Як же впливає фаст-фуд на організм людини[4]?

Фаст-фуд — синонім численних лих по частині здоров'я. В цьому слові криються майбутні ожиріння та проблем з травленням, порушення обміну речовин і неприємні шкірні висипання. Звичайно, багато людей роками їдять чізбургери без будь-яких видимих наслідків, але все-таки ставитися до подібного способу харчування треба дуже уважно.

Найбільша небезпека, яка йде від фаст-фуду — це ожиріння. Ожиріння — це захворювання при якому надлишковий накопичений жир в організмі несприятливо впливає на стан здоров'я, призводячи до зменшення середньої тривалості життя або збільшення проблем зі здоров'ям. Ожиріння збільшує ризик виникнення різноманітних захворювань серця, кісток

та суглобів, діабету II типу, деяких видів онкологічних захворювань та астми [3]. У людей, які страждають ожирінням, як правило знижена толерантність до фізичних навантажень внаслідок порушень дихання і великої маси тіла. Подальше збільшення маси тіла ще більше знижує рівень фізичної активності і толерантності до фізичних навантажень[1]. Кількість людей, які потерпають від ожиріння і мають надлишкову вагу, різко збільшилася за останні десятиріччя[1], [3].

Багато людей замислюються над тим, чи можна зменшити дозу шкідливості фаст-фуду на людський організм. Деякі способи існують, наприклад, у меню кафе починають з'являтися страви з меншою кількістю жиру, вуглеводів та інше. Втім, існують й інші прийоми, що дозволяють людині, час від часу, і без особливої шкоди для організму ласувати деякими стравами. Певні прийоми для зменшення використання не корисної їжі:

1. Перегляньте свій основний раціон і по можливості виключіть з нього тваринні жири, солодощі, соління і смажені страви.
2. Поїжте перед відвідуванням кафе, адже з'їдений йогурт, морозиво або навіть бутерброд допоможуть утриматися від відчуття голоду.
3. Беріть тільки найменші(дитячі) порції всього, чого вам хочеться.
4. Намагайтеся вибирати не смажені в олії, а запечені на грилі страви.
5. Піцу краще брати на тонкому тісті, а не на пишному, пиріжки — печені, а не смажені.
6. Спробуйте підрахувати калорії, тим більше що в багатьох кафе їх кількість вказують поруч з назвою страви.
7. Запивайте гамбургери та інші «ласощі» не солодкими напоями, а зеленим чаєм без цукру або мінеральною водою [4].

Фаст-фуд — це шкідлива їжа, але не кожен це розуміє. Потрібно пам'ятати, що найголовніший та найцінніший дар людини — здоров'я. Тому перш ніж вживати напої, картоплю фрі чи гамбургер, потрібно подумати чи хочемо ми в майбутньому ходити з безліччю пігулок у сумці.

Література

1. Біологія: довідник для абітурієнтів та школярів загальноосвітніх навчальних закладів: навчально-методичний посібник / О.А. Біда, С.І. Дерій, Л.М. Ілюха, Л.І. Прокопенко [та ін]. — 3-те вид., переробл. та доповн. — К.: Літера ЛТД, 2013. — 672 с.
2. Заведєя Т.Л., Біологія: Довідник школяра та студента. — Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2008. — 688 с.
3. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Ожиріння>
4. <http://diagnoz.net.ua/diagnoz/16878-vpliv-fastfudu-na-organzm-lyudini.html>.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ЗОРОВОЇ СИСТЕМИ УЧНІВ КРЕМЕНЧУЦЬКОГО ЛІЦЕЮ №4

Кретін О.С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Підраховано, що 95% інформації про зовнішній світ ми отримуємо завдяки зору [1]. Очі — це чи не найважливіший орган чуття. Вони грають