

СЕКЦІЯ «СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ІННОВАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ»

УДК 615.322:577.19

Присяжнюк О.А.

канд. хім. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ФІТОЕРГОНОМІКА ТА ІНФОРМАЦІЙНА СКЛАДОВА ХАРЧУВАННЯ

Турбота про збереження та відновлення здоров'я людей, підвищення працездатності залишається особливо актуальною задачею кожної держави, а особливо в умовах сучасного виклику нещадної світової пандемії. Незалежно від віку, статі, національності та професії, всі потребують натуральних, природних способів підвищення нервової та м'язової діяльності, засобів, що віддаляють розвиток втоми, підвищують продуктивність праці та в кінцевому результаті – зміцнюють здоров'я.

Фізична працездатність істотно обмежена фізіологічними можливостями організму з доставки кисню до клітин, що інтенсивно його витрачають під час роботи. Тому найчастіше ці механізми розглядаються в процесах інтенсивної фізичної роботи (в спорті) і в першу чергу для скелетних м'язів. Але підтримка рівня працездатності та її підвищення важливе і при інших видах діяльності – при розумовій праці, підтримці і відновленні фізичного стану під час захворювань та в період одужання. Тому пошук нових ерогенних засобів для прискорення процесів відновлення та стимуляції фізичної працездатності є важливим завданням реабілітаційної медицини та фармакології і постійно триває. Одне з провідних значень в цьому процесі належить сировинній базі, яку складають рослини.

Основною метою і завданням дослідження було проаналізувати можливості фітоергономіки та механізми впливу окремих складових натурального харчування на фізичну працездатність людини.

Відповідно до основних принципів фітоергономіки функціональну систему, яка забезпечує працездатність умовно розділяють на три підсистеми: інформаційну, енергетичну (або підсистему вегетативного забезпечення) та мотиваційну. До першої – належить неспецифічна підсистема, що активує і підтримує тонус нервових центрів за рахунок впливу інформації на органи чуття (світло, запах, звук та ін.). Друга – енергетично підтримує тонус нервових центрів і обмін речовин працюючих органах. Ергономічною реалізацією енергетичної підсистеми є

використання високоенергетичних дієт та оптимізація процесу дихання як джерела доставки кисню, аероіонів та ін. Дві вказані підсистеми зазвичай синхронізовані, але при виснаженні – переходять в стадію розрізнення. Інформаційне навантаження нервової системи сигналами збільшується, а емоційне, енергетичне підкріплення, навпаки, знижується. Тобто при нестачі інформації, перша підсистема працює вхолосту, а енергетична підсистема швидко втомлюється через брак емоційної складової. Мотиваційна підсистема здатна підтримувати працездатність коштом власних резервів навіть при низькому інформаційному та енергетичному забезпеченні.

Серед факторів які підтримують працездатність на високому рівні виділяють:

- раціональний ритм праці (рухової активності) та сну;
- раціональне харчування з використанням тонізуючих напоїв, стимулюючих харчових рослин і т.ін.
- оптимальна організація дихання (перебування на свіжому повітрі, багатому на фітонциди);
- вплив фізичних факторів, які впливають через органи чуття (світло, кольорова гама, тонізуючі запахи трав, водні процедури, фізіопроцедури, масаж і ін.);
- психологічні фактори, які формують нервово-психічне та емоційне напруження.

Аналізуючи механізми та фактори, які впливають на працездатність, бачимо, що арсенал сучасних фітоергономічних рослин практично невичерпний. Дотримуючись послідовності наведених фактів, представляємо групи та класи рослин, що використовуються для відновлення та підвищення працездатності (за В.А. Іванченком):

- рослини – стимулятори нервової системи;
- рослини – загальнозміцнюючої та стимулюючої дії;
- антистресові ерогенні рослини;
- ароматичні рослини;
- рослини-подразники з рефлекторно-тонізуючою дією;
- маловивчені перспективні тонізуючі рослини.

Харчування населення, на думку експертів ООН, набуло статусу глобальної проблеми через необхідність життєзабезпечення інтенсивно зростаючої чисельності населення, проблем переселенців, умов пандемії та ін. Тому спеціальна продукція групи функціонального харчування, до складу якої входять вищеназвані групи рослин, дозволить реалізувати цілий ряд програм для задоволення потреби населення в послугах щодо зміцнення та відновлення здоров'я для всіх без винятку соціальних груп

населення від новонароджених до осіб похилого віку. Ця продукція дозволить реалізувати програми «спеціального призначення» - для мінімізації частоти серцево-судинних захворювань; метаболічної корекції; відновлення імунітету; метаболічної реабілітації онкологічних хворих; спеціального харчування спортсменів; військових; вагітних та ін.

Таким чином, проаналізовані основні особливості використання фітоергономічних засобів для подальшого використання населенням в умовах глобальної кризи.