

ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ ПЛОДІВ КАВУНА І ГАРБУЗА В ОЗДОРОВЧОМУ ТА ПРОФІЛАКТИЧНОМУ ХАРЧУВАННІ

EXPERIENCE OF USING WATER-MELON AND MELON IN HEALTH-IMPROVING AND PROPHYLACTIC NUTRITION

Ю. Г. Григоров, П. С. Войтович*

Yu. G. Grigoryov, P. S. Voitovyich

ДУ "Інститут геронтології ім. Д. Ф. Чеботарьова НАМН України", Київ

**Цюрупинське міськміжрайонне управління Головного управління
Держсанепідслужби у Херсонській області, Цюрупинськ*

Баштанні культури (кавун, гарбуз) є дуже перспективними функціональними продуктами харчування, які необхідно використовувати як в оздоровчому, так і в профілактичному харчуванні. На підставі проведених клінічних досліджень в умовах лікувально-оздоровчих і лікувальних установ було виявлено, що курсовий прийом м'якуша кавуна та страв з гарбуза має комплексний, різнобічний позитивний вплив на організм людини.

Проведені дослідження з курсового призначення кавунів і гарбуза виявили їх високу терапевтичну активність у відношенні метаболічного статусу і функціонального стану організму людей літнього віку і людей з підвищеним ризиком здоров'я. При цьому слід зазначити, що у випадку курсового лікування кавуном спостерігалось найбільш виражене зниження артеріального тиску, маси тіла, підвищення сечогінного впливу, а при застосуванні гарбуза звертає на себе увагу антизапальний ефект та істотне гальмування вільнорадикальних і перекисних реакцій в організмі. Останнє має істотну значимість при різній вікзалежній патології (атеросклероз, гіпертонічна хвороба, діабет, ожиріння, рак) і захворюваннях радіаційного ураження.

При цьому доцільно зауважити, що вживання м'якуша кавуна, а також гарбуза доцільно проводити між прийомами або за одну–півтори години до прийому їжі. З погляду на сечогінний ефект, споживання м'якуша кавуна рекомендовано в першій половині дня, гарбуза — у будь-який час доби. Добове споживання кавуна з оздоровчою метою становить 1,0–1,5 кг і більше, у дієтичному — від 500 грамів до 1 кг в залежності від конституціональних особливостей та функціонального статусу організму. Рекомендований термін споживання — протягом не менше 20 діб. Добове споживання гарбуза — 1,0 кг протягом місяця у складі різних страв.

Враховуючи досвід застосування баштанних культур у практиці народної медицини, а також отримані нами дані клінічної апробації при різних патологіях, рекомендуємо прийом кавуна і гарбуза для раціонального і дієтичного харчування. Протипоказань до кавунової дієто-терапії практично не існує, однак варто обережно підходити до її призначення при захворюваннях серцево-судинної системи та органів виділення. Надлишкове споживання рідини, що міститься в кавунах, може призвести до небажаних наслідків. Призначення і лікування різних захворювань з використанням кавунової, гарбузової дієти необхідно проводити за рекомендацією і під спостереженням лікаря.

Отримані результати переконають нас у правомірності рекомендування регулярного прийому кавуна і гарбуза в практиці харчування людей, особливо літніх з підвищеним ризиком здоров'я (хворі із серцево-судинними захворюваннями, захворюваннями шлунково-кишкового тракту та ін.).