

IMPROPER NUTRITION AS A FACTOR FOR DISEASES IN SCHOOL CHILDREN

Gordana Panova

Faculty of Medical Sciences, University Goce Delchev, Stip, Macedonia

Dzidrova Violeta

Faculty of Medical Sciences, University Goce Delchev, Stip, Macedonia

Shumanov Gjorgji

Faculty of Medical Sciences, University Goce Delchev, Stip, Macedonia

Gjorgjieva Biserka

Faculty of Medical Sciences, University Goce Delchev, Stip, Macedonia

Abstract: Food habits in terms of diet of most children's role in mental and physical health. Therefore, to preserve the physical and mental health, we should be very careful and to inform about the products we use to their diet. Selection of food and irregular eating can cause reduced resistance of the organism. Good mixed diet containing meat, eggs, fish, cheese, milk, fresh fruit and vegetables. The combination of these products is important for health because it contains many nutrients needed for proper growth and development. The most important meal is breakfast. This dish is very important for children who go to school because it improves cognitive function, and because children at that time better and faster learning. Poor nutrition means poor health. Often themselves to dampen and disrupted the health of their children through serving them food that is easily prepared or purchased ready. With this diet consume insufficient or do not consume substances that are important for vital functions of our body and brain.

Keywords: vitamins, food, diseases, health.

НЕПРАВИЛНА ИСХРАНА КАКО ФАКТОР ЗА ПОЈАВА НА РАЗНИ ЗАБОЛУВАЊА КАЈ ШКОЛСКИТЕ ДЕЦА

Панова Гордана

Факултет за медицински науки Универзитет „Гоце Делчев“ Штип, Р. Македонија
gordana.panova@gmail.com

Цидрова Виолета

Факултет за медицински науки Универзитет „Гоце Делчев“ Штип, Р. Македонија

Шуманов Ѓорѓи

Факултет за медицински науки Универзитет „Гоце Делчев“ Штип, Р. Македонија

Ѓорѓиева Бисерка

Факултет за медицински науки Универзитет „Гоце Делчев“ Штип, Р. Македонија

Апстракт: Навиките и исхраната кај повеќе од децата имаат клучна улога за менталното и физичкото здравје. Затоа, за да им го сочуваме физичкото и менталното здравје, треба да бидеме многу внимателни и да се информираме во врска со производите што ги користиме за нивната исхрана. Непримерениот избор на прехранбени продукти и нередовната исхрана можат да предизвикаат намалена отпорност на организмот. Добрата мешовита исхрана содржи месо, јајца, риба, сирење, млеко, свежо овошје и зеленчук. Комбинацијата од тие продукти е важна за здравјето бидејќи содржи многу нутритивни кои се потребни за правилен раст и развој. Најважниот оброк е појадокот. Овој оброк е многу важен за децата кои одат на училиште бидејќи ги подобрува когнитивните функции, па заради тоа децата во тоа време подобро и побрзо учат. Слабата исхрана значи слабо здравје. Често и самите им го расипуваме и нарушуваме здравјето на своите деца сервирајќи им храна што е лесно се приготвува или се купува готова. Со ваквата исхрана внесуваме недоволно или воопшто не внесуваме материи што се важни за виталните функции на нашиот организам и мозок.

Клучни зборови: витамини, храна, заболувања, здравје.

ВОВЕД

Thirteenth International Scientific Conference
THE TEACHER OF THE FUTURE
25-28.5.2017, Budva, Montenegro

Исхраната кај децата претставува клучен фактор во нивниот раст и развој. Таа во голема мера влијае во сите аспекти на созревање: физички, емотивен, социјален и ментален развој. Децата во текот на својот раст и развој потребно е да научат се тоа што понатаму како зрели суштества ќе им биде неопходно, а еден од најбитните фактори е моќта на концентрацијата и учењето, врз кои голема улога има правилната исхрана. Кај децата за разлика од возрасните е многу важно какви намирници ќе внесуваат секојдневно во својата исхрана, во кои секако не би требало да има индустриски производи полни со шеќери, соли, вештачки бои, засладувачи, стимуланси, адитиви и сл. На децата во раст и развој им се потребни следниве компоненти за здрав и правилен развој: белковини, јаглени хидрати, масти, влакна, витамини, минерали, вода. Децата не треба во своето секојдневно мени да имаат иста "монотона" храна, бидејќи само со разновидна нутритивна (хранлива) исхрана детето добива она што навистина му е потребно. Дневната исхрана на многу деца содржи големи количини на шеќер, рафиниран скроб, кола пијалоци, синтетички масла, прехранбени бои, различни адитиви и конзерванси.

Овој тип на исхрана вклучува многу високо енергетски материи, но истовремено е и дефицитарна, затоа што недостасуваат основните хранливи материи. Она што го нарекуваме "„брза храна,"" според научните истражувања на многу експерти за исхрана, нема никакви хранливи вредности. Ваквите производи се причина за промените кај децата во однос на способноста да учат, нивната ментална состојба и однесувањето. Слабата исхрана значи слабо здравје. (Превентивна здравствена нега, Табернакул Скопје, 2011)

КОНЗЕРВАНСИТЕ – ФАКТОР ЗА АГРЕСИЈА

Истражувањата покажуваат дека храната што содржи конзерванси е потенцијален фактор за појавата на агresiја, хиперактивност и проблеми во однесувањето на децата.

Европската унија донесе закон со кој од 15 јули, 2010 год. задолжително е на етикетата на прехранбениот производ да се наведе присуството на азо бои, растворувачи, тешки метали и материи што ја нарушуваат работата на ендокриниот систем. Откако некои научни публикации понудија докази дека посебно прехранбените бои кои ги носат ознаките E-102, E-104, E-110, E-122, E-124 и E-129 предизвикуваат нарушување на вниманието и хиперактивност кај децата, на етикетите на производите што ги содржат овие состојки мора да се напишат и последиците од нивното конзумирање. Најчесто во храната се додава желатинот, кој што е поевтин од другите хемикалии, а се прилагодува на нивната конзистентност и боја и влегува во составот на вештачките засладувачи и различни хемикалии што се користат за подобрување на вкусот на прехранбените артикли. За да се продолжи рокот на траење на едно природно пробиотичко кисело млеко, се додаваат конзерванси кои што ја уништуваат пробиотичката карактеристика, која што е многу важна за нашиот дигестивен и имунолошки систем. При производството на готова храна се користат материи за кои е докажано дека се многу штетни за нашето здравје, но се употребуваат затоа што се евтини: хидрогенизирани масти, конзерванси, кожа и коски во прав и други слични материи. На местата каде што се продава брза храна се користат растителни масла за готвење на висока температура и при овој процес се ослободуваат штетни масни киселини. Сè повеќе луѓе купуваат намирници од супермаркетите, при што ги бираат поголемите плодови овошје или зеленчук. Најчесто ова значи "„послаба количина витамини и минерали,"" како и "„тотално отсуство на потребниот хормон,"". Во последно време на ова се додадоа и генетички изменетите растенија и животни.

При производството на овошни сокови и газирани пијалоци кои се присутни на светскиот пазар генерално се употребуваат големи количини шеќер. Нема хранлива вредност, но дава многу енергија. На пример, во едно пакување од 330 мл кола има 25 гр шеќер. Ако нема шеќер, тогаш има вештачки засладувачи. За нив е докажано дека се посебно штетни за децата. Нивната редовна употреба може да доведе до значително намалување на нивото на минерали во организмот.

Децата се можеби зависни од храна што содржи шеќер и скроб. Премногу производи со рафиниран шеќер и скроб можат да му нанесат голема штета на мозокот, дигестивниот и имунолошкиот систем кај децата.

Како резултат на ова може да дојде до различни нарушувања, како што се проблеми во менталната состојба, проблеми при учењето, проблеми во однесувањето. Покрај ова, хранејќи ги лошите бактерии во цревата, се отвора пат кон нарушување на цревната флора. За развој на мозокот и негово правилно функционирање потребни се есенцијални масла, како што се омега-3 и омега-6. Тие не ги произведува нашиот организам и мораме да ги внесуваме преку исхраната.

Thirteenth International Scientific Conference
THE TEACHER OF THE FUTURE
25-28.5.2017, Budva, Montenegro

Најдобар извор на есенцијалните масла се морските плодови. Меѓутоа, сè поголемото загадување на морињата во последните 20 години претставува пречка за директно користење на овој извор на исхрана. Наместо ова, мора да се настојува да се користи рибино масло што е прочистено од тешки метали.

Последните истражувања покажуваат дека, за здравата состојба на дигестивниот систем, срцето и мозокот, на децата во исхраната треба да им се додава омега-3, што помага во надминувањето на проблемите со читањето, пишувањето, вниманието, помнењето.

Значајно подобрување се постигнува кај проблемите во однесувањето со кое децата си наштетуваат и себеси и на околината. Храната и навиките во поглед на исхраната кај повеќето деца имаат клучна улога за менталното и физичкото здравје. Затоа, за да им го сочуваме физичкото и менталното здравје, треба да бидеме многу внимателни и да се информираме во врска со производите што ги користиме за нивната исхрана. (Developing Vegetarian and Mediterranean-style Food Patterns – 2015)

Исто така важно е во какви услови се чуваат намирниците, а многу важно е и во што се спакувани (пластични шишиња и друга пластична амбалажа). Треба колку што е можно повеќе да се вложи напор да се користат природни производи, со што подолг рок на траење, да се избегнуваат производи што содржат бои, антибиотици, хормони, згуснувачи и други адитиви. Исхраната е најважен и најдинамичен еколошки феномен од кој зависат сите фази на растот и развојот на човекот и неговата еволуција во биолошка и културна смисла. Стилот на живеење и особено физичката активност му дава здрав и правилен развој на човекот во сите фази на неговото созревање. Правилната и здрава исхрана е еден од најважните проблеми на современиот човек. Малите деца се често изложени на ризик од неисхранетост. Тие имаат многу поголема потреба од енергија и нутриенси во споредба со возрасните. Соодветната грижа и исхрана е основа за нивниот нормален раст, правилен телесен развој и физичка активност. Децата треба да јадат доволно храна богата со енергија и протеини, како и овошје и зеленчук. Тие трошат многу енергија во текот на денот и затоа нивните енергетски потреби треба да бидат распоредени во повеќе оброци во текот на денот.

Децата треба да се навикнат постепено да изградат навика својата исхрана да ја комбинираат со разновидна храна која ќе ги задоволи нивните енергетски и нутритивни потреби во текот на растењето.

Исто така тие треба редовно да спортуваат и да бидат активни за да вишокот на енергија не доведе до дебелеење. Нежните и болни деца треба да јадат и пијат повеќе течности, млеко, овошни сокови, супи и вода.

Посебно треба да се обрне внимание на девојчињата кои треба правилно да се хранат поради нивниот брз раст, сето ова е потребно да се избегнат анемиите (слабокрвноста) и дефицитот на калциум кој овозможува правилен раст и развој на коските. Од друга страна и прекумерниот внес на храна може да даде и дава последици во однос на здебеленост и нарушување на здравјето.

Денес повеќе луѓе се дебатат не затоа што јадат повеќе, туку затоа што се помалку активни. ***Заболувања кои се појавуваат како резултат на неправилната исхрана кај децата***

Болестите поради недоволна исхрана може да имаат примарна (недостиг на храна, неправилен прехранбен режим - јатрогени диети или отсуство на апетит од надворешни причини) или секундарна етиологија (зголемена потреба за храна, губење на важни нутриенси, отсуство на апетит од внатрешни - секундарни причини). Во примарните фактори не треба да се заборават, економските, социјалните и политичките фактори.

ЗАБОЛУВАЊА

Дебелината - се дефинира како зголемување на телесната тежина во однос на идеалната тежина за 15%. Тука се работи за клинички поим на дебелина, врзан со здравствениот аспект и потребата на секое битие да тежи кон својата идеална телесна тежина.

Шеќерна болест - Дијабетис се јавува поради недостаток на инсулин во организмот, кој се произведува во жлездата панкреас. Инсулиноот обезбедува шеќерот, како хранлива материја да стигне до секоја келија во организмот и на тој начин да се добие потребната енергија за функционирање на организмот. Како основни причини за шеќерната болест се сметаат стресот и дебелината.

Кариес - настанува пред сè поради преголемо конзумирање на шеќер, кој во дејство со јаглените хидрати, бактериите прави наслаги кои ја напаѓаат забната глеѓ и доведуваат до расипување на забите.

Thirteenth International Scientific Conference
THE TEACHER OF THE FUTURE
25-28.5.2017, Budva, Montenegro

Алергии - Настануваат како последица на неотпорноста на организмот да се спротистави на современото загадување, хемизација, вештачкото производство во сите области на животот. (Part D. Chapter 1: Food and Nutrient Intakes, and Health: Current Status and Trends - Continued")

Најчестата алергија на храна кај децата е алергијата на јајца, млеко и кикиритки. Најчесто, алергиските реакции се насочени кон храна која почесто се консумира. Во Јапонија, на пример, алергијата на ориз е многу почеста, за разлика од Скандинавија, каде многу почеста е алергијата на еден специфичен вид на морска риба.

Анемии - Настанува поради мален број на црвени крвни зрна или број на молекулите на хемоглобинот. Најчесто се јавува поради недостаток на грозје или фолна киселина во организмот витамин Б6 и Б12. Вообичаени симптоми се замор, малаксаност, недостаток на енергија, отежната концентрација, подложност на инфекции.

Дегенеративни болести - болестите се предизвикани од претерана хемизација и загадена околина, храна, воздух. Со користење на хемиските средства во производството и преработката на храна дејствува на појавата на овие болести.

Цел: да се прикаже колку деца заболеле од некоја болест како резултат на неправилна исхрана во 2016 год во градот Струмица кои се дијагностицирани во ЈЗУ „Општа болница“ – Струмица. Која болест е најмногу дијагностицирана од неправилната исхрана кај децата од предшколска возраст и која храна треба да ја конзумираат децата од предшколска возраст.

Материјали и методи: анализирање на статистички и ретроспективни податоци за присуство на болести кои се појавиле како резултат на неправилната исхрана кај децата од предшколската возраст од ЈЗУ „Општа болница“ – Струмица “

РЕЗУЛТАТИ

Дијагностицирани заболувања кои се појавиле како резултат на неправилна исхрана кај децата во предшколска возраст во 2016 год. во градот Струмица.

Табела бр.1 (Регистрирани заболувања кај деца од предшколска возраст од 01.01.до 01.06 2016)

Заболување	Гојазност		Шеќерна болест		Кариес		Алергии		Дегенеративни заболувања		Анемии	
Пол	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Бројка на заболени	58	49	8	9	45	50	72	60	13	15	26	20
Вкупно	107		17		95		132		28		46	

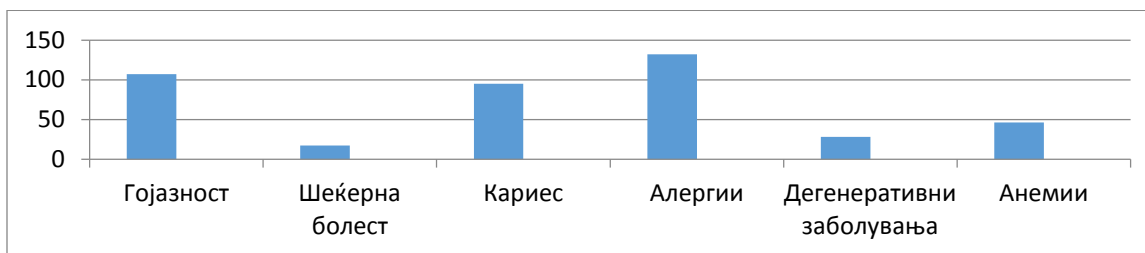


График бр.1 (Графички приказ на податоци според табела бр.1)

Табела бр.2 (Регистрирани заболувања кај деца од предшколска возраст од 01.06.до 31.12 2016)

Заболување	Гојазност	Шеќерна болест	Кариес	Алергии	Дегенеративни заболувања	Анемии
------------	-----------	----------------	--------	---------	--------------------------	--------

Thirteenth International Scientific Conference
THE TEACHER OF THE FUTURE
25-28.5.2017, Budva, Montenegro

Пол	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Бројка на заболени	59	62	10	9	52	49	84	76	10	13	18	22
Вкупно	121		19		101		160		23		40	

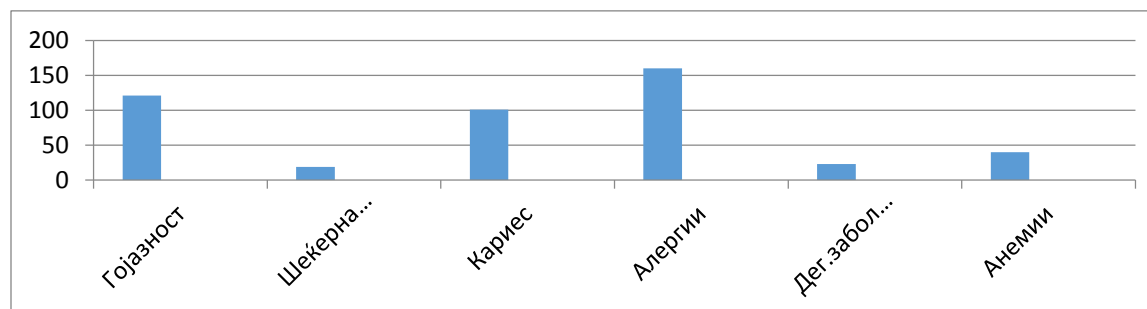


График бр.2 (Графички приказ на податоци според табела бр.2)

ДИСКУСИЈА

Според добиените резултати заболувања кои се појавуваат како резултат на неправилната исхрана кај децата во предшколска возраст се забележува дека гојазноста и алергиите се најчести заболувања кои се појавуваат кај децата од предшколска возраст како резултат на неправилна исхрана. Најмногу е застапена гојазноста кај деца од предшколска возраст додека најмалку е шеќерната болест.

ЗАКЛУЧОК

Исхраната е најважен и најдинамичен еколошки феномен од кој зависат сите фази на растот и развојот на човекот и неговата еволуција во биолошка и културна смисла. Со конзумирање на различни видови на храна се добиваат сите потребни хранливи материи. Но покрај разновидноста на храната, важен е и начинот на приготвување на храната, количината на храната и нејзината содржина. Поради неправилната исхрана од болестите најмногу е застапена гојазноста кај а најмалку шеќерната болест. Затоа децата правилно да се исхрануваат потребно е да знаат дека вкусната храна не е и здрава храна. Според голем број на истражувања се смета дека лек за многу болести, но и превентива за нив, ќе биде пред се здрава и урамнотежена исхрана. Здравата исхрана подразбира што е можно повеќе сирова храна како свежото овошје и зеленчук.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА:

- [1] .Фучкар Г., Процес на патронажна здравствената нега; Здравствена школа-Загреб, 2007
- [2] 2.Превентивна здравствена нега, Табернакул Скопје, 2011
- [3] 3.Developing Vegetarian and Mediterranean-style Food Patterns – 2015
- [4] 4. Walter C. Willett; Meir J. Stampfer (January 2003). "Rebuilding the Food Pyramid".
- [5] 5."Part D. Chapter 1: Food and Nutrient Intakes, and Health: Current Status and Trends - Continued"
- [6] 6.Henderson C., Macdonald S., Mayes' Midwifery: A Textbook for Midwives 13ed.Bailliere Tindall-Oxford, London, New York, 2004
- [7] 7.Fraser, Myles Textbook for Midwives, Elsevier, 2005
- [8] 8. Adams KM, Lindell KC, Kohlmeier M, Zeisel SH (2006). "Status of nutrition education in medical schools"
- [9] 9."Joint Collection Development Policy: Human Nutrition and Food". US National Library of Medicine, National Institutes of Health. 14 October 2014. Retrieved 13 December 2014