

6. Закон естетичного задоволення. Їжа повинна мати приємний зовнішній вигляд, смак, аромат. Вживання їжі має проходити у приємних умовах.

7. Закон безпеки харчування. Їжа має бути нешкідливою та безпечною, тобто не містити хвороботворних мікроорганізмів, радіонукліди, токсини, важкі метали тощо.

Отже, раціональне харчування – це фізіологічно повноцінне харчування із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній і розумовій працездатності, а також активному довголіттю.

Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до:

- харчового раціону,
- режиму харчування,
- умов прийому їжі.

З темою здорового харчування тісно пов'язана тема раціональної фізичної активності, адже щоб мати стійкий результат у вигляді гарного здоров'я, молодості і краси, необхідно дотримуватись у своєму житті принципів раціонального харчування та оптимальної фізичної активності. Найкращою формою оздоровчої фізичної активності є аеробні фізичні навантаження (ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання) протягом години не менше, ніж тричі на тиждень. Крім того, за рекомендаціями ВООЗ, кожна людина повинна підтримувати рівень щоденної фізичної активності на рівні 10 тис. кроків за день. Величина в певній мірі умовна, але дає людині важливий орієнтир та дозволяє уникнути гіподинамії.

Список використаних джерел

1. <https://www.phc.org.ua/news/stan-zdorovya-lyudini-vplivae-na-ii-dovgolittya>
2. Гвозд'ї С.П., Шапкіна Т.І. Раціональне та здорове харчування: методичні вказівки до виконання практичних занять з дисциплін «Безпека життєдіяльності», «Валеологія», «Основи медичних знань» / С.П.Гвозд'ї, Т.І.Шапкіна. – Одеса: Одеський національний університет ім.І.І.Мечнікова, 2019. – 36 с.
3. Юшковская О. Женское тело. Инструкция к применению / Ольга Юшковская. – К.: Самит-книга, 2021. – 244 с.

КОНЦЕПТУАЛЬНИЙ ЗМІСТ МАГНІТОЕЛЕКТРОХІМІЧНОЇ ТЕОРІЇ ОБМІНУ РЕЧОВИН ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО РОЗВИТКУ СИСТЕМОЇ БІОЛОГІЇ ТА МЕДИЦИНИ

О.П.Мінцер¹, М.М.Потяженко², А.Л.Вайнорас³, І.А.Бумблїте³, Г.В.Невойт^{2,3}

1 - Національний університет охорони здоров'я України імені П.Л. Шупика,
Київ, Україна

2 - Полтавський державний медичний університет, Полтава, Україна,

3 - Литовський університет наук про здоров'я, Каунас, Литва

umsainua@ukr.net

O.P.Mintser¹, M.M.Potiazhenko², A.L.Vainoras.3, I.B.Bumblytė³, G.V.Nevoit^{2,3}

Annotation The team of authors published the conceptual content of the magneto-electrochemical theory of metabolism. This theory is based on the idea that since atoms are formed by field electromagnetic structures and they are energy fields, then the human body at all hierarchical levels can be described as the result of the interaction of field structures of the microlevel. Since all chemical reactions are due to the quantum mechanical properties of atoms and chemistry is a secondary result of electromagnetism, then all metabolic processes are due to the energy state of atoms and molecules of living biological systems. This is a theoretical development of a new interdisciplinary direction, which should contribute to the further progress of fundamental science, systems biology and medicine.

Key words: metabolism, magneto-electrochemical theory of metabolism

Дослідження сутності феномену біологічного життя продовжує залишатись одним із важливих напрямків фундаментальної науки. Механізми і процеси реалізації життя на мікрорівні будови живих біологічних систем докорінно не вивчені. Їх знання може дозволити виявити новітні механізми лікувального впливу з метою продовження їх життєздатності та усунення патології тканин і органів організму людини [3, 4]. Тому метою даного теоретичного дослідження було концептуалізувати систему поглядів на роль внутрішніх електромагнітних полів в організмі людини для розуміння сутності перебігу метаболізму, феноменів біологічного життя і здоров'я. Матеріали і методи. Теоретичне дослідження є фрагментом науково-дослідної роботи кафедри внутрішніх хвороб та медицини невідкладних станів Полтавського державного медичного університету (36011, м. Полтава, вул. Шевченка, 23) на тему «Розробка алгоритмів і технологій запровадження здорового способу життя у хворих на неінфекційні захворювання (НІЗ) на основі дослідження функціонального статусу» (номер державної реєстрації 0121U108237: УДК 613 616-056-06: 616.1/9-03), проводиться спільно установами: 1) Полтавський державний медичний університет (36011, м. Полтава, вул. Шевченка, 23), координатор співпраці – завідувач кафедри внутрішніх хвороб та медицини невідкладних станів, проф., д.мед.н. М.М. Потяженко; 2) Національний

університет охорони здоров'я України імені Шупика (04112, м. Київ, вул. Дорогожицька, 9), координатор співпраці – завідувач кафедри інформатики, інформаційних технологій та трансдисциплінарного навчання, проф., д.мед.н. О.П. Мінцер; 3) Литовський університет наук про здоров'я (вул. А. Міцкявічюса, 9, LT-44307, м. Каунас, Литва), координатор співпраці – завідувач кафедри нефрології, проф., д.мед.н. І.А. Бумбліте; побудовано із використанням загальнонаукових і теоретичних методів дослідження за класичним підходом. Теоретичне дослідження було частиною дисертаційної роботи Г.В. Невоїт на здобуття вченого ступеня доктора медичних наук. Ця наукова робота виконується зараз Г.В. Невоїт за грантової фінансової підтримки фонду Маріуса Якуліса Джейсона (вул. Лієпіно, 25А, Вільнюс LT-08108, Литва). Результати. За здійсненим системним медичним аналізом було сформульовано 12 постулатів і 4 висновки стосовно атомарного рівня та 26 постулатів і 6 висновків – стосовно молекулярного рівня будови живих біологічних систем, включаючи людину [2]. Ключовий концепт теорії збудовано на ідеї, що оскільки атоми за сучасними науковими уявленнями утворені польовими структурами – ферміонами і бозонами, тобто за своєю сутністю є полями енергій, то й інші ієрархічні рівні (молекули, органели, клітини, тканини тощо) також є полями енергій, оскільки вони також утворені із атомів. Тобто всі живі біологічні системи, включаючи організм людини, можна розглядати на мікрорівні їх структури як форму фундаментально організованої енергії, яка має сумарні енергетичні характеристики частинок мікросвіту, що їх утворюють. Оскільки всі хімічні реакції зумовлено базовими квантово-механічними властивостями атомів і хімізм є наслідком електромагнетизму, то і всі метаболічні процеси є обумовленими енергетичним станом атомів і молекул живих біологічних систем. Тобто метаболізм речовин має магнітоелектрохімічну сутність, а не виключно хімічну. За комплексним аналізом наявних наукових даних було обґрунтовано, що життєдіяльність біологічної системи – це процес магнітоелектричної активації її біомолекул, який запускає і забезпечує їх біохімічну активність (когерентна каналізація енергії – біохімічний потік солітонів) і визначає структурну цілісність у їх сукупній взаємодії єдиного організму (транспортування солітонів енергонапруженими водними структурами - керуючий потік солітонів). Важливо зазначити, що, виходячи із цих позицій, життя і здоров'я набувають нових характеристик свого понятійного апарату, оскільки їх можна описати як стан наявності адекватних (яких саме буде уточнено в майбутньому) рівнів магнітоелектричних енергетичних процесів між біомолекулами, що об'єктивно проявляється на макрорівні нормальним рівнем метаболізму, функціонуванням тканин і органів організму людини. Відповідно, хворобу логічно розглядати як порушення магнітоелектричного стану біомолекулярних структур,