

**Э. Д. Булгак**

*Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова,  
г. Одесса*

### ***Вкусовые предпочтения и болезни человека***

Пищевые пристрастия – это не просто выстроенная особым образом работа вкусовых рецепторов, а нечто большее. По ним можно определить о скрытых заболеваниях данного человека. При каждом заболевании организму требуются определенные витамины,

микроэлементы, аминокислоты и т.д. Этим и объясняется желание потреблять определенные продукты. Пристрастие к определенным продуктам или вкусовых категорий, не следует расценивать как просто прихоть – возможно, это сигнал организма о том, что где-то произошел сбой и требуется лечение.

*Соленая пища.* Повышенный интерес к соленой пище, свидетельствует о недостатке в употребляемой пище белка. Но большое употребление соли, может спровоцировать отёки, повышенную нагрузку в работе сердечнососудистой системе. А также избыток соли в организме, вызывает преждевременное поседение, облысение, появление морщин, вызывает жажду и упадок сил. Поэтому содержание соли в пищевом рационе должен быть ограничен. Совсем исключать соль из рациона не следует, так она богата йодом, натрием, магнием, кальцием и другими полезными веществами.

*Сладкая пища.* Любовь к сладостям может сигнализировать о том, что организму требуется железо и магний. Съедая шоколад, мы питаем мозг глюкозой, но одновременно повышаем уровень глюкозы в крови. Не контролируемый приём сахара, может спровоцировать развитие ожирения и сахарного диабета. Сладости, можно заменить гречневой крупой, яблоками, фундуком – эти продукты богаты магнием и железом.

*Кислая пища.* Возможно нарушение работы желудочно-кишечного тракта, пониженная кислотность желудочного сока или симптомы начинающегося гастрита. Любители кислой пищи чаще страдают заболеваниями желчного пузыря и печени.

*Острая пища.* Любители пряностей и острых приправ часто имеют проблемы с органами дыхания. Фитонциды, которые в большом количестве содержатся в красном перце, луке, чесноке, горчице, хрене, защищают наш организм от проникновения инфекций. Таким способом, организм

пытается защитить себя от вирусных заболеваний. Но переизбыток пряностей и острых приправ в пище, вреден для организма и может спровоцировать заболевания желудочно-кишечного тракта и мочеполовых органов. Так же, это может быть сигналом повышенного уровня холестерина в крови, что приводит к тромбообразованию.

*Пресная пища.* Если вы предпочитаете пресную пищу, то обратите внимание на желчный пузырь и печень, что может свидетельствовать о холецистите, язве желудка или гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

*Молочные продукты.* Всем с детского возраста известна польза молока и кисломолочных продуктов, («Пейте дети молоко - будете здоровы»). Но если во взрослом возрасте, вы испытываете к ним повышенный интерес, то возможно ваш организм, сигнализирует о нехватке кальция. Разнообразьте свое меню, включив в него сливочное масло, рыбу и яйца. Низкое содержание кальция в организме, может привести к частым переломам костей.

*Морепродукты.* Усиленная тяга к морской капусте и мидиям (а также к другим морепродуктам) свидетельствует о дефиците йода в организме. А это грозит, в первую очередь, заболеваниями щитовидной железы.

Конечно же, вкусовые предпочтения вовсе не являются обязательным признаком заболевания, но и они могут быть сигналом к тому, что организм нуждается в определенных веществах, от которых зависит ваше здоровье. Обратит внимание на повышенный интерес к какой-либо пище все, же стоит. А вот чем не стоит пренебрегать, так это консультацией врача. И всем известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить.

### *Список использованной литературы*

1. Марьясис В.В. "Берегите себя от болезней". - М.- 1992.- С.112-116.
2. Иванов И. Р. Гигиена питания. - СПб. Питер, 2001.
3. Назаренко В. М., что нужно знать о продуктах, которые мы употребляем в пищу. / Химия в школе. – 2000. - №5.
4. Петленко В.П. «Валеология человека». - Минск, 1996.