

SCI-CONF.COM.UA

**MODERN PROBLEMS OF
SCIENCE, EDUCATION
AND SOCIETY**



**PROCEEDINGS OF II INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
APRIL 24-26, 2023**

**KYIV
2023**

25. **Климович Д. С., Горманюк Т. І., Каньовська Л. В.** 130
ВІРУСНИЙ МІОКАРДИТ – ВІД ПАТОФІЗІОЛОГІЇ ДО ЛІКУВАННЯ
26. **Кочкіна К. О., Блажко В. О., Кузнецова М. О.** 136
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПАТОФІЗІОЛОГІЇ ТРАВМАТИЧНИХ УШКОДЖЕНЬ ТА ЛІКУВАННЯ ПАЦІЄНТІВ
27. **Кочугура Д. В., Райзер С. В., Біловол А. М., Пустова Н. О.** 143
ВПЛИВ ВОЄННИХ ФАКТОРІВ НА СТАН ШКІРИ ТА ВОЛОССЯ СЕРЕД МОЛОДІ УКРАЇНИ
28. **Кривецька І. І., Хованець К. Р.** 146
ЛІКУВАННЯ МІГРЕНІ
29. **Кузьміна І. Ю., Кузнецова М. О., Притула А. І., Завиленкова В. А.** 150
СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЕТІОПАТОГЕНЕЗ НЕЙРОДЕГЕНЕРАТИВНИХ ПРОЦЕСІВ ГОЛОВНОГО МОЗКУ
30. **Куценко Л. В.** 154
ПЕРВЫЙ КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ ВОЗМОЖНОГО ИЗЛЕЧЕНИЯ ОТ РАКА МЕТОДОМ ГИПЕРТЕРМИИ С ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ГИПОТЕРМИЕЙ
31. **Кучерявченко М. О., Данелюк А. Д., Кобзєва М. Д., Яковенко В. М.** 156
ВПЛИВ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ, ЯК СКЛАДОВОГО ЕЛЕМЕНТУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
32. **Литвиненко П. В., Фомін В. С., Приймак Д. В., Кузьміна Д. О., Лютенко М. А.** 158
ARS LONGA, VITA BREVIS, АБО НАУКОВИЙ ШЛЯХ ПРОФЕСОРА ЛУПИРЯ В. М.
33. **Лукашевич Ю. І., Білявський С. М.** 161
ГЕННА СТРАТЕГІЯ В ТЕРАПІЇ ТА ЇЇ ДОСЯГНЕННЯ
34. **Мареніч Г. Г., Платонова Д. О., Боровик К. М.** 168
ПОШИРЕНІСТЬ АНЕМІЇ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ
35. **Меженіна Т. В., Гуцо А. Є., Кучеренко Б. Ю.** 173
НЕІНВАЗИВНІ МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ВОГНЕПАЛЬНИХ ПОРАНЕНЬ ЧЕРЕВНОЇ ПОРОЖНИНИ
36. **Меженіна Т. В., Мінухіна Д. В.** 175
ЗНАЧЕННЯ ШКІРНИХ ПРОБ В ДІАГНОСТИЦІ АЛЕРГІЇ
37. **Мілецька А. І., Печеряга С. В.** 177
СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ЕКТОПІЮ ШИЙКИ МАТКИ
38. **Монакова О. С., Вавіла О. М., Титаренко В. Ю.** 180
АНАЛІЗ ДИНАМІКИ ЗАХВОРЮВАНОСТІ ТА СМЕРТНОСТІ НА РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ В УКРАЇНІ ЗА 2017-2020 РОКИ
39. **Нікіфоров Д. М., Печеряга С. В.** 184
ПРОБЛЕМИ ПРИ ТАЗОВОМУ ПЕРЕДЛЕЖАННІ ПЛОДА

ВПЛИВ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ, ЯК СКЛАДОВОГО ЕЛЕМЕНТУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Кучерявченко Марина Олександрівна

к.мед.н, доцент

Данелюк Анна Дмитрівна

Кобзєва Марія Денисівна

Яковенко Владислав Миколайович

Студенти

Харківський національний медичний університет

м. Харків, Україна

Вступ. Здоровий спосіб життя, як потужний фактор забезпечення здоров'я і довголіття містить у собі найважливіші складові раціонального харчування та приймання належної кількості доброякісної питної води, порушення яких призводить до безсимптомного хронічного зневоднення організму.

Харчування – одна з найголовніших складових о життя. Багато хто з нас навіть не замислюється, наскільки раціональність споживання продуктів впливає на наш стан і здоров'я. Наша команда вирішила з'ясувати, як саме якісне раціональне харчування впливає на наше життя і чи дотримується суспільство принципів правильного споживання їжі.

Ціль роботи. Дослідити вплив раціонального харчування на здоров'я населення, з'ясувати в чому є головні проблеми і надати рекомендації з приводу покращення якості харчування.

Матеріали і методи. Застосували метод анкетного опитування з використанням розробленої валеологічної анкети. В анкетуванні взяли участь 57 респондентів від 18 років, з них 79% були віком від 18 до 20 років, 7% - 21-25 років, 14% віком 31 і більше.

Результати та обговорення. За результатами дослідження було виявлено, що 70.2% знали про принципи раціонального харчування.

Більшість респондентів (64,9%) не слідкують за калоріями, але 14%

дотримуються денної норми споживання.

У більшості учасників опитування в раціоні переважають вуглеводи (47.4%), на 2 місці - збалансоване харчування, з правильним співвідношенням білків, жирів і вуглеводів (31.6%).

Загалом, опитані повноцінно харчуються двічі на день (49.1%), що не є нормою для здорової людини; з них 47.4% мають додаткові перекуси 1, 2 або 3 рази на день: (66,7%), (25,9%) або (7,4%) відповідно.

Як виявилось, 68.4% опитаних іноді переїдають, що можна допустити лише на нерегулярній основі і при умові, що у людини наявні фізичні навантаження.

Показники ІМТ знаходяться у межах норми у 59.7% респондентів, 28.1% мають надмірну вагу, а 14% - недостатню.

Висновки. Отже, провівши дослідження ми виявили, що більшість розуміє важливість раціонального харчування та його вплив на їхнє життя, але не дотримуються і іноді людина може дозволити собі розслабитися, не дивлячись на можливі наслідки в майбутньому.

Тему користі раціонального харчування треба обов'язково популяризувати в суспільстві задля здоров'я населення.