



**PROCEEDINGS OF THE
V INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND THEORETICAL CONFERENCE**

CURRENT ISSUES OF
SCIENCE, PROSPECTS
AND CHALLENGES

17.11.2023

SYDNEY
AUSTRALIA

SCIENTIA
COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS

with the proceedings of the

V International Scientific and Theoretical Conference


**Current issues of science,
prospects and challenges**

17.11.2023

Sydney, Australia

Sydney, 2023

UDC 082:001
C 95

 <https://doi.org/10.36074/scientia-17.11.2023>



Chairman of the Organizing Committee: Holdenblat M.

Responsible for the layout: Bilous T.

Responsible designer: Bondarenko I.

C 95 **Current issues of science, prospects and challenges:** collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the V International Scientific and Theoretical Conference, November 17, 2023. Sydney, Australia: International Center of Scientific Research.

ISBN 979-8-88955-780-7 (series)

DOI 10.36074/scientia-17.11.2023

Papers of participants of the V International Multidisciplinary Scientific and Theoretical Conference «Current issues of science, prospects and challenges», held on November 17, 2023 in Sydney are presented in the collection of scientific papers.

The conference is included in the Academic Research Index ReserchBib International catalog of scientific conferences and registered for holding on the territory of Ukraine in UKRISTEI (Certificate № 308 dated June 16th, 2023).

Conference proceedings are publicly available under terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0) at the www.previous.scientia.report.

UDC 082:001

© Participants of the conference, 2023

© Collection of scientific papers «SCIENTIA», 2023

ISBN 979-8-88955-780-7

© NGO International Center of Scientific Research, 2023

Богачова Ольга Сергіївна 

канд. мед. наук, доцентка кафедри гігієни та екології №1
Харківський національний медичний університет, Україна

Літвінова Валерія Олегівна 

Здобувачка вищої освіти II медичного факультету
Харківський національний медичний університет, Україна

ВПЛИВ РІЗНИХ ВИДІВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я ТА САМОПОЧУТТЯ ЛЮДИНИ

Актуальність. Харчування є невід'ємною частиною існування всього живого і безпосередньо впливає на наш стан не тільки протягом дня, а й протягом усього життя [1]. Кожна людина усвідомлено обирає вид харчування для себе і притримується його. Виявлення «ідеального» виду харчування є актуальною темою сьогодення, оскільки якість, кількість інгредієнтів, а також деякі аспекти режиму прийняття їжі, епідеміологічної і токсикологічної безпеки продуктів – все це в комплексі має вагомий вплив не тільки на самопочуття та здоров'я населення, а й на розвиток захворювань і патологічних станів [2].

Методи і матеріали: Для оцінки впливу харчування на здоров'я людини було проведено соціологічне опитування за допомогою Google forms серед 50 респондентів, з яких 25,9% були чоловічої статі і 74,1% жіночої у віковій категорії від 16 до 25 років.

Результати дослідження: Існує 4 основних види харчування, основне з яких раціональне. За результатами опитування його обрали лише 14,0 % респондентів, які строго дотримуються основних правил, а саме: розраховують кількість і калорійність їжі, виключають із раціону шкідливі продукти, налагодили правильний режим. Респонденти відмічають, що такий вид харчування значно покращив їх фізичний стан: спостерігали легкість в шлунку, позбулись печії та розладів травлення, з'явилась енергія для фізичної активності, покращився стан нігтів та волосся, відмітили покращення стану шкіри, хоча до цього мали висипання. Завдяки правильному харчуванню організму вдається підтримувати фізіологічний баланс білків, жирів, вуглеводів та вітамінів в організмі. Але в той же час, іноді відмічається почуття стресу через неможливість з'їсти улюблені страви, що впливає на емоційний стан людини. Отже, не всі люди в змозі мати таку дисципліну та самоконтроль, щоб дотримуватись даного виду харчування.

Досить великий відсоток опитуваних (75%) обирають альтернативні види харчування, один з них – інтуїтивне, де людина спирається на свої внутрішні сигнали голоду та індивідуальні потреби при виборі «коли?», «що?» і «в якій кількості?» з'їсти та зовсім не звертають увагу на калорійність та «правильність» прийому їжі. Такий підхід дозволяє створити специфічні стосунки між їжею та тілом, насолоджуватись життям, не обмежуючи свої потреби в улюблених продуктах і в той же час не переїдаючи. Даний вид харчування особливо підходить людям, які мають проблеми з емоційним переїданням. Та на жаль, не всі респонденти можуть визначити свої внутрішні сигнали голоду та насолоди, іноді інтуїтивне харчування сприймається як дозвіл на неконтрольоване споживання нездорової їжі, що призводить до переїдання, збільшення ваги та проблем зі здоров'ям. Опитувані також відмітили потребу в споживанні додаткових вітамінів, тому що при інтуїтивному харчуванні не завжди виходить дотримуватись їхнього балансу, а також висока ймовірність харчових отруєнь та проблем з травною системою.

Другий альтернативний тип – вегетаріанство обрали 5,0% опитуваних. Вони відмітили, що даний вид харчування позитивно впливає на серцево-судинну систему, допомагає контролювати вагу та надає почуття легкості в організмі. Але вегетаріанці мають

великий ризик розвитку захворювань, пов'язаних з дефіцитом нутрієнтів в організмі, особливо білка, заліза та вітаміну B12, що містяться в їжі тваринного походження, тому більшість опитуваних вживають додаткові вітаміни в свій раціон. Для збалансування свого раціону респонденти, що притримуються вегетаріанства, приділяють більше часу на складання та планування прийомів їжі, також відмітили, що витрачають більше грошей на спеціальні продукти, що замінюють вміст м'яса.

Роздільне харчування поширене серед 2,0% респондентів, які окремо вживаються білки і вуглеводи, зазвичай в різні прийоми їжі. Такий підхід допомагає їм знизити вагу, бо розділення білків і вуглеводів допомагає регулювати рівень інсуліну та глюкози в крові, покращити травлення та уникати перевантаження шлунку. Також даний вид харчування допоміг деяким респондентам позбутись алергії, тому що обмежується споживання алергенів або продуктів, які не сприймаються організмом. В той же час даний контингент має складність в дотримуванні всіх правил і особливостей даного виду харчування, а також в необхідності постійного планування усіх прийомів їжі та складанні раціону.

Не притримуються жодного з видів харчування 4,0 % респондентів. Цей вибір вони оправдовують низькою вартістю шкідливих продуктів та відсутністю необхідності для їх приготування. Опитувані відмічають погіршення стану волосся, нігтів та шкіри. Більшість скаржаться на підвищення ваги, слабкість, відсутність сил та енергії впродовж дня. Інші ж відмітили, що вже мають проблеми з боку шлунково-кишкового тракту: здуття, печію, відчуття тяжкості після їжі та біль в ділянці епігастрію.

Висновки: Звичайно, правильним та здоровим є раціональне харчування, яке містить в собі прийом різноманітних продуктів, де містяться потрібні організму нутрієнти, вітаміни та мінерали, потрібні для підтримання здоров'я та надання енергії протягом дня. Збалансоване харчування також обмежує вживання насичених жирів та цукрів, але в інший час збільшує споживання фруктів, овочів, здорових жирів, білків та повільних вуглеводів. Ще одним з важливих факторів харчування є калорійність раціону, який повинен відповідати потребам організму і залежить від статі, віку, фізичної активності, і є індивідуальним для кожної людини. Також не слід забувати про регулярність харчування та кількість прийомів їжі. Особливо важливим є аспект епідеміологічної і токсикологічної безпеки продуктів, які вживаються. Якщо притримуватись усіх вищезазначених рекомендацій з приводу харчування, то ви побачите позитивний вплив на ваше самопочуття і заряд сил та енергії впродовж дня, а в довгостроковій перспективі раціональне харчування знизить ризики розвитку патологічних станів, харчових отруєнь та захворювань травної системи. Сімейні лікарі повинні проводити просвітницьку роботу серед населення щодо правильного харчування, особливу увагу приділяючи групам ризику: дітям, людям похилого віку, а також тим, хто має хронічні захворювання.

Список використаних джерел:

1. Бабієнко В. В., Мокієнко А. В. Пропедевтика гігієни: підручник: у 2 т. Т. 1. Одеса : Прес-кур'єр, 2022. 400 с. Доступ: <https://anthropology.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/11216/Babienko.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М. Основи фізіології та гігієни харчування: Навчальний посібник: Міністерство освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2021. 38 с. Доступ: <https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/3530/1/%d0%9f%d0%be%d1%81%d1%96%d0%b1%d0%bd%d0%b8%d0%ba%d0%9e%d1%81%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%b8%20%d1%84%d1%96%d0%b7%d1%96%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d1%96%d1%97%20%d1%82%d0%b0%20%d0%b3%d1%96%d0%b3%d1%96%d1%94%d0%bd%d0%b8%20%d1%85%d0%b0%d1%80%d1%87%d1%83%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%bd%d1%8f%202021.pdf>