

МАТЕРІАЛИ ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

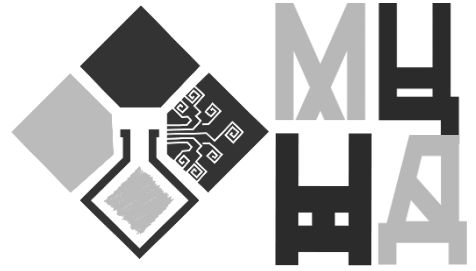
24 ЛИСТОПАДА 2023 РІК

М. ВІННИЦЯ, УКРАЇНА

**«НАУКОВІ ВІДКРИТТЯ ТА ФУНДАМЕНТАЛЬНІ НАУКОВІ
ДОСЛІДЖЕННЯ: СВІТОВИЙ ДОСВІД»**



МАТЕРІАЛИ ІІІ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ



НАУКОВІ ВІДКРИТТЯ ТА ФУНДАМЕНТАЛЬНІ НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ: СВІТОВИЙ ДОСВІД

| 24 листопада 2023 рік
м. Вінниця, Україна

Вінниця, Україна
«UKRLOGOS Group»
2023

Організація, від імені якої випущено видання:

ГО «Міжнародний центр наукових досліджень»

Голова оргкомітету: Рабей Н.Р.

Верстка: Зрада С.І.

Дизайн: Бондаренко І.В.



Конференцію зареєстровано Державною науковою установою у сфері управління Міністерства освіти і науки «Український інститут науково-технічної експертизи та інформації» в базі даних науково-технічних заходів України на поточний рік та бюлетені «План проведення наукових, науково-технічних заходів в Україні» (Посвідчення № 289 від 16.06.2023).

Матеріали конференції знаходяться у відкритому доступі на умовах ліцензії Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).

Н 64 **Наукові відкриття та фундаментальні наукові дослідження: світовий досвід:** матеріали III Міжнародної наукової конференції, м. Вінниця, 24 листопада, 2023 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2023. — 502 с.

ISBN 978-617-8126-89-6

DOI 10.36074/mcnd-24.11.2023

Викладено матеріали учасників III Міжнародної спеціалізованої наукової конференції «Наукові відкриття та фундаментальні наукові дослідження: світовий досвід», яка відбулася 24 листопада 2023 року у місті Вінниця.

УДК 082:001

© Колектив учасників конференції, 2023

© ГО «Міжнародний центр наукових досліджень», 2023

ISBN 978-617-8126-89-6

© ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2023

ДІЄТА «ДРАБИНКА»: ЧОМУ В СУЧАСНОМУ СВІТІ ВОНА ТАКА ПОПУЛЯРНА?

Древаль Мар'яна Василівна

ORCID ID: 0000-0002-9086-1669

Асистент кафедри гігієни та екології N1

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

Шаповал Дарія Володимирівна

здобувачка вищої освіти спеціальності «Медицина»

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

Х'юз Злата

здобувачка вищої освіти спеціальності «Медицина»

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

Науковий керівник: Коробчанський Володимир Олексійович

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

Актуальність і проблематика. Наразі дієта «драбинка» популярна в сучасному світі з кількох причин. По-перше, вона досить ефективна, оскільки дозволяє втратити до 5-7 кілограмів за п'ять днів. По-друге, дієта не вимагає суворих обмежень у харчуванні, тому її досить легко дотримуватися. По-третє, дієта є відносно безпечною, оскільки не викликає серйозних побічних ефектів.

Логіка 5-ти денної дієти драбинка базується на поступовому зниженні калорійності раціону. Дієта складається з 5 етапів, на кожному з яких калорійність зменшується на певну кількість.

Під час 5-ти денної дієти драбинка можна їсти такі страви і продукти [1]:

1. Свіжі фрукти і овочі. Вони багаті на вітаміни, мінерали і клітковину, які необхідні для здоров'я і схуднення.

2. Нежирні білкові продукти. До них відносяться курка, риба, бобові і яйця. Білок допомагає підтримувати м'язову масу під час схуднення.

3. Цільнозернові продукти. Вони багаті на клітковину, яка допомагає відчувати себе ситим довше.

4. Низькокалорійні джерела жирів. До них відносяться оливкова олія, авокадо і горіхи. Жири необхідні для здоров'я, але їх слід споживати в помірних кількостях. [2]

Мета роботи. З'ясувати популярність дієти «драбинка» в сучасному світі, визначити ставлення людей до дієти та її ефективність.

Матеріали та методи. Здійснено огляд літератури за темою дослідження, проведено анкетування на платформі Google Forms з подальшою статистичною обробкою результатів та формуванням висновків.

Результати та їх обговорення.

В опитуванні взяли участь 20 осіб –студенти та викладачі. З них 80%- жіночої статі, 20% - чоловічої. Вік опитуваних складає: 80%- 19-23 років, 20%- 40-50 років. 66,7% відповіли що знають про дану дієту, а 33,3 –ні. Найващим у дієті для 66,7% виявився раціон, а для 33,3-тривалість. За ефективність 1 бал поставило 33,3% опитуваних, 3 бали – 33,3%, а 5 балів -33,4%. Найващими днями у дієті виявилися 1 – 66,7% та 2 день – 33,3%. Відмічено більш недоліків серед людей, як зазначають що

причиною є не повноцінний раціон на кожен день, коротка тривалість за якою організм потрапляє лише у стресову обстановку. Щодо рекомендацій то 65% опитуваних рекомендували б її, а 30-ні.

Висновок. Отже, дієта «драбинка» має і свої недоліки, наприклад, вона є короткостроковою, тому ефект від неї може бути нетривалим. Ця дієта може призвести до дефіциту поживних речовин, тому її не слід дотримуватися довше п'яти днів. Але незважаючи на недоліки, що в перші дні для 66,7% людей це дуже складно, певна кількість 33,3% оцінила її в 1 бал, заданими опитування 66,7 % респондентів знають про дієту і пробували її дотримуватися. Можна сказати, що дієта «драбинка» залишається популярною в сучасному світі. Вона є хорошим вибором для людей, які хочуть швидко і ефективно втратити вагу.

Але пам'ятайте, що дієта має місце бути, але лише під наглядом спеціаліста і при умові попередньої підготовки. [3]

Список використаних джерел:

1. Сучасні дієти: огляд і порівняння. Автор: О. І. Скрипник. Журнал "Український медичний часопис", 2020, № 1(37), с. 18-24.
2. Дієти для схуднення: ефективність і ризику. Автор: О. М. Козлова. Журнал "Дитячий лікар", 2019, № 2(39), с. 24-30.
3. Дієти для людей з різними захворюваннями. Автор: О. Г. Кобилянська. Журнал "Охорона здоров'я", 2015, № 3(40), с. 22-28.