

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
ГО «Всеукраїнське об'єднання фізичних терапевтів»
Vrije Universiteit, Belgium
Strasbourg University, France**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції з міжнародною участю**

24 листопада 2022 року

Полтава 2022

Захарченко Є.В., студент
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Горошко В.І., к.мед. н., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВЕГЕТАРІАНСТВО З ТОЧКИ ЗОРУ МЕДИЦИНИ І ДІЄТОЛОГІЇ

Сучасна медицина і дієтологія показують важливість і цінність знань про правильне харчування. Раціональна система харчування включає облік гендерних і вікових особливостей. Трудової активності, природних особливостей рельєфа і клімата, а також етнічних факторів. Незважаючи на те, що виробництво м'яса економічно більш дороге порівняно з овочевою продукцією, ці підприємства розвивають як існуюче соціальне замовлення. Статистика така, що для того, щоб нагодувати одну людину м'ясом. Використовується такаж площа землі, що і для їжі двадцяти вегетаріанців. Цей дисбаланс в раціональному використанні природних ресурсів викликає не тільки додаткові фінансові витрати в економіці, але і марнотратне і екофобне відношення до навколишнього середовища і живим організмам.

Ціль роботи: проаналізувати дійсно рослинна дієта може задовольнити всі потреби людського організму в необхідних речовинах, таких як жири, вуглеводи і білки.

Наукові дослідження щодо впливу вегетаріанства на організм людини неоднозначно оцінюють цю систему харчування як універсальну, до якої може долучитися кожна людина. Перш ніж зробити висновок про користь чи шкоду вегетаріанства, необхідно розібратися в принципах системи роботи шлунково-кишкового тракту людини, зрозуміти, який вплив на організм має їжа рослинного та тваринного походження. У ході еволюції, починаючи з ранніх етапів, у системі травлення з'являлися нові органи.

Отже, у сучасних тварин, включаючи людину, система травлення включає до свого складу шлунок та тонкий кишечник, головною функцією яких є перетравлення та всмоктування їжі. У товстій кишці проявляються всі процеси травлення. Ці залози виникли внаслідок еволюції середнього відділу травного тракту. Еволюційні перетворення залоз сталися внаслідок адаптації до умов харчування певного виду тварин.

При переході на раціон, що складається з рослинної їжі, основне навантаження отримує підшлункова залоза. Ферментний склад соку підшлункової залози безпосередньо пов'язаний з типом їжі. Важливо, що при тривалій підтримці певного харчового раціону, секреторний процес у підшлунковій залозі піддається адаптивним змінам, що виявляються у зміні кількості соку і співвідношення секретуються ацинарними клітинами ферментів.

Характерно, що базальна секреція електролітів у нього невелика або взагалі відсутня, підшлункова залоза досить чутлива до дії секретину стимулятора секреції електролітів. Ці дані ще раз свідчать про те, що для людини, що нормально розвивається, за відсутності захворювань, кращий

різноманітний раціон, що включає в себе їжу як рослинного походження, так і тварини.

Існують 22 амінокислоти. При цьому вважається, що кілька з них (8 у дорослих та 9 у дітей) не можуть бути синтезовані організмом і повинні бути отримані з їжі або поставлені мікрофлорою кишечника, тому їх називають незамінними. "Повним" називається той білок, який містить всі 22 необхідні амінокислоти. Незамінні амінокислоти організм не синтезує сам (ізолейцин, лейцин, лізин, гістидин, метіонін, фенілаланін, треонін, триптофан, валін). Їх він одержує з їжі. Нашому організму потрібні не самі білки, а саме амінокислоти, які не бувають «рослинними» чи «тваринними». З природних причин людський організм гірше засвоює залізо, яке необхідно, з рослинної їжі, ніж червоного м'яса. Це може призвести до зниження рівня гемоглобіну та до залізодефіцитної анемії. Дефіцит заліза в організмі викликає ослаблення імунітету, зменшується опірність до простудних, вірусних, бактеріальних захворювань. Можливі ускладнення з боку нервової системи, порушення функцій печінки, збої менструального циклу

Замінити м'ясо без втрати гемоглобіну допоможуть бобові, буряки та гранат. Інша відома проблема вегетаріанців – нестача кальцію та вітаміну В12. Цей дефіцит може стати причиною псоріазу, діабету та ракових захворювань, а також ушкодження нервової системи. Відсутність у раціоні веганів молока та яєць може спричинити дефіцит тваринного білка. Людський організм синтезує креатин із трьох амінокислот: гліцину, аргініну та метіоніну. Недолік креатину здатний спричинити розлади нервової діяльності, зниження когнітивних здібностей і навіть відставання в психічному розвитку та недоумство, а також порушення рухових функцій, м'язову слабкість і атрофію.

Висновок. Раціонально спланована вегетаріанська (у тому числі веганська) дієта корисна. Містить повний набір поживних речовин, має значення у профілактиці та лікуванні різних захворювань. Правильно складена дієта підходить всім стадій життєвого циклу, включаючи вагітність, лактацію, дитинство, підлітковий вік, зрілий вік. Користь вона принесе навіть для спортсменів при короткому циклі використання не на постійній основі.

Література

1. Ісламова, Р. С. М., & Андросов, Є. Д. (2021). Вітамін В12 у людей похилого віку та вегетаріанців: особливості структури, дефіцит та його профілактика. *Modern trends in development science and practice*, 6, 265.
2. Карпенко, П. О. (2008). Сучасні погляди на теорії харчування та дієти. *Проблеми харчування*, (1-2), 18.
3. Нечаєв, В. О., & Ладиняк, Б. І. (2011). ПІСТ ТА ОЗДОРОВЧЕ ГОЛОДУВАННЯ ЯК ШЛЯХ ДО ОЧИЩЕННЯ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ. *ББК 75.1 я43*, 202.
4. Скобенко, М. В., Стратій, Н. В., & Сичова, Л. В. (2022). Вплив вегетаріанської дієти на витривалість в спорті