

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МЕДИЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА УСТАНОВА «ІНСТИТУТ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я
ІМ. О. М. МАРЗЄЄВА НАМН УКРАЇНИ»
ГО «УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я»

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЕКОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ

ЗБІРКА ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ
НАУКОВО–ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
(XX марзєєвські читання)

Випуск 24

24-25 жовтня 2024 р.
м. Київ



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МЕДИЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА УСТАНОВА «ІНСТИТУТ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я
ІМ. О. М. МАРЗЄЄВА НАМН УКРАЇНИ»
ГО «УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я»**

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЕКОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ

*ЗБІРКА ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
(XX марзєєвські читання)
Випуск 24*

24 - 25 жовтня 2024 р.
м. Київ

доцільними розробку та впровадження програми визначення та корекції дефіциту магнію. Вона, передбачає на першому етапі визначення магнієвого дефіциту у військових після перенесених бойових травм та цивільного населення за розробленою Google-формою анкети, на другому – розробку та впровадження уніфікованих протоколів корекції дефіциту магнію при різних патологічних станах. Для цього є найбільш доцільним застосування вітчизняного магнієвмісного бальнеологічного засобу «Магнієва олія», ефективність якого доведено численними експериментальними та клінічними дослідженнями.

Слід вважати обґрунтованим включення програми визначення та корекції дефіциту магнію як складової медичної, фізичної та психо-соціальної реабілітації постраждалих військовослужбовців та цивільного населення.

НЕЙРОПСИХОНУТРИЄНТОЛОГІЯ: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ

Велика Н. В., Аністратенко Т. І., Кузьмінська О. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця, м. Київ

Науковими дослідженнями іноземних та вітчизняних вчених доведена роль окремих нутрієнтів та ненутритивних речовин продуктів харчування у процесах функціонування нервової системи та перебігу нейропсихічних реакцій. Цим обґрунтовано виділення окремого напрямку в науці про харчування – нейропсихонутрієнтології, що визначає механізми впливу нутрієнтів, ненутритивних та парафармакологічних речовин харчових продуктів, спецій, пряно-ароматичних рослин, фітодієтичних композицій на психоемоційну сферу, пам'ять, інтелект, процеси розумової працездатності, адаптаційні можливості організму. Особливо це стало актуально в останні роки, коли Україна та й багато країн світу фізично і психологічно потерпають від військових дій.

Значний вплив на ці процеси функціонування мозку мають макронутрієнти. Білки є джерелами есенціальних амінокислот, які беруть участь у анаболічних та регуляторних процесах у тканинах мозку. Зокрема, L-глутамінова кислота і гліцин є нейромедіаторами гальмівного типу (активізують процеси захисного гальмування в центральній нервовій системі, знижують психоемоційне перенапруження, нормалізують засинання і якість сну, обмін речовин в нервових клітинах); глутамін є необхідним для нормальної мозкової діяльності і розумової активності, покращення пам'яті та інтелекту; тирозин є попередником нейромедіаторів- дофаміну, адреналіну і норадреналіну, які стимулюють синтез мелатоніну, що покращує сон уночі, є природним антидепресантом і помірним психостимулятором, зменшує прояви апатії, покращує пам'ять, запобігає розвитку тривожних станів і депресій тощо; треонін регулює передачу нервових імпульсів; триптофан сприяє забезпеченню емоційної стабільності; фенілаланін є природним антидепресантом; L-триптофан усуває тривожність, безсоння, розлади уваги, гіперактивність; холін є субстратом для синтезу ацетилхоліну; цистеїн входить до складу глутатіону (підтримує окисно-відновний гомеостаз у мозку). Повноцінними джерелами есенціальних амінокислот є лише білки продуктів тваринного походження (м'ясо тварин та птиці, риба та морські гідробіоти, молоко та молочні продукти, яйця).

Важливим компонентом харчування є жири, які беруть безпосередню участь у формуванні нервових тканин, і регуляції функцій мозку. Зокрема, фосфоліпіди (фосфатиділхолін та фосфатиділсерин) формують сфінгомієлінові волокна нейронів мозку. Доведений взаємозв'язок між психічним здоров'ям, пам'яттю, здібностями до навчання, рівнем інтелекту і вмістом фосфоліпідів (лецитину) в раціоні харчування. Дефіцит лецитину уповільнює розумові процеси незалежно від віку. Класичними джерелами фосфоліпідів (лецитину) є насіння соняшника, бобові культури (квасоля, горох, соя, нут, сочевиця), горіхи, жовток яйця, нерафіновані соняшникова і соєва олії. Встановлені важливі психонутрієнтологічні ефекти поліненасичених жирних кислот (ПНЖК) омега - 3. Вони є біологічним субстратом синтезу простагланінів, які забезпечують антиінфламагенні механізми, профілактику тромбоутворення у судинах мозку. Докозагексаєнова (ДГК) і ейкозапентаєнова (ЕПК) жирні кислоти беруть участь у антиоксидантних механізмах регуляції оксидантно-антиоксидантного гомеостазу, профілактиці нефізіологічного апоптозу, впливають на розвиток

інтелекту і когнитивної діяльності. Нестача ПНЖК омега-3 в тканинах мозку призводить до нейрокогнітивних дисфункцій – синдрому дефіциту уваги і гіперактивності. В подальшому, зниження рівня ДГК і ЕПК може призвести до проявів агресії, занепокоєння, депресії, слабоумства.

Визначена роль ДГК у терапії і профілактиці деменції, зниження когнітивних можливостей з віком, депресії, інсульту, порушень зору, неврологічної патології. Найбільш важливими природними джерелами ПНЖК – омега - 3 є жир морських риб, горіхи, серед яких перше місце за цим показником посідають грецькі горіхи, насіння льону та льняна олія.

Відомо, що розумовий процес є енергоємним і вимагає енергії макроергічних сполук, підтвердженням чому служить збільшення споживання глюкози при підвищенні активності кори півкуль з 12 до 59 %. Таким чином, основне живлення мозку здійснюється за рахунок аеробного окислення глюкози. Важливо підтримувати баланс простих і складних вуглеводів, надавати перевагу природним джерелам (овочам, фруктам, крупам, бобовим).

Певна роль у нормалізації психосоматичного статусу належить вітамінам, особливо вітамінам групи В (сприяють нормальному функціонуванню нервової системи, підвищують стійкість до стресів, депресій, втоми тощо). Зокрема тіамін («вітамін оптимізму») бере участь у процесах передачі нервових імпульсів, впливає на пам'ять та пізнавальні здібності. Вітамін С захищає від дистресу, психічного, фізичного перевантаження, депонується у наднирниках і при стресі його запас виснажується, тому потреба підвищується. Токоферол забезпечує антиоксидантний захист, регулює насичення тканин киснем, бере участь в синтезі фосфатидилхоліну, який відіграє важливу роль у функціонуванні мозку і всієї нервової системи. Ретинол є синергістом токоферолу, сприяє оксигенації тканин мозку.

В механізмах нейрорегуляції і нейропротекції специфічну роль відіграють мінеральні речовини. Зокрема, кальцій забезпечує рівновагу між процесами збудження і гальмування в корі головного мозку, бере участь в передачі нервових імпульсів тощо; магній підсилює процеси гальмування в корі головного мозку, забезпечує заспокійливий, антиспастичний, судинорозширюючий ефекти тощо; селен забезпечує потужний антиоксидантний захист, йод необхідний для розвитку і функціонування головного мозку і нервової системи, підтримки розумової працездатності та пам'яті, розвитку інтелектуальних можливостей тощо.

Важливо знати не лише основні природні джерела вітамінів та мінералів, а і чинники, які впливають на їх засвоєння, антивітаміни, демінералізуючі чинники, механізми синергізму та антагонізму засвоєння нутрієнтів, доцільне поєднання окремих харчових продуктів у стравах та прийомах їжі, що створить максимальну ефективність харчування у забезпеченні потреб організму.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

Гільман А. Ю.

Національний університет «Острозька академія», м. Острог

В умовах війни посилюється проблеми, пов'язані з фізичним та психічним здоров'ям. Як реакція на проживання потужного стресу особа може або заїдати хвилювання, або обмежувати себе в їжі. Зазвичай, під час війни може бути присутня тенденція до набору ваги як захисна реакція організму. Так чи так питання порушення харчової поведінки постають гостро та викликані часто психогенними та психосоматичними чинниками.

Проблеми харчування та харчової поведінки були предметом досліджень різних науковців: Т. Алексєєва, Л. Фртюх, О. Барташук, О. Бацилева, П. Бурд'є, Л. Бурлачук, Ж. Вірна, С. Кириленко, А. Яблонський В. Косяк, Н. Кошель, Т. Манн, Д. Перлмуттер, Л. Сохань, С. Тірадо, Н. Шнаккенберг та ін.). А. Вахмістров, Т. Вознесенська, С. Посохов вивчали ключове значення психологічних факторів у генезі формування надмірної ваги і ожиріння, М. Коннер, К. Дж. Армїтейдж досліджували вплив соціуму на харчову поведінку. Психологічні особливості розладів харчової сфери висвітлили у своїх працях О. Богучарова, Д. Вербіц, Р. Міланезе,