

## ПОРІВНЯННЯ ПЕРЕРИВЧАСТОГО ГОЛОДУВАННЯ ТА КЕТО-ДІЄТИ В ПРОДУКУВАННІ КЕТОНОВИХ ТІЛЕЦЬ

Пурикiна Н.Ю

Науковий керiвник: доц. Рядних О.К.

Нацiональний фармацевтичний унiверситет, Харкiв, Україна

nonnave@gmail.com

**Вступ.** На сьогоднішній день набули популярності такі дієти як переривчасте голодування (intermittent fasting) та кето-дієта (ketogenic diet). Їхня цікавість полягає не лише у можливості позбавитися зайвої ваги, а й у цілій низці факторів, що сприяють запобіганню дегенеративних когнітивних розладів та загальному поліпшенню стану організму.

**Мета.** Поєднати графік переривчастого голодування з раціоном кето-дієти.

**Матеріали і методи.** Одним із наслідків цих двох дієт є збільшення концентрації у нашому організмі кетонів. Переривчасте голодування сприяє збільшенню концентрації кетонів тіл за рахунок дотримання визначених інтервалів між прийомами їжі. Зазвичай концентрація кетонів тіл у крові людини невисока, але після припинення прийняття їжі, через 8-12 годин, їх концентрація в крові людини збільшується. Кето-дієта сприяє їх збільшенню за рахунок раціону, що включає у себе високу концентрацію жирів, та низьку вуглеводів. Коли людина вживає малу кількість вуглеводів, збільшується концентрація кетонів тіл, які продукуються печінкою. На кето-дієті організм перемикається на отримання енергії в основному з жирів.

**Отримані результати.** Останні дослідження вказують на те, що поєднання цих двох дієт сприяє суттєвому збільшенню концентрації кетонів тіл, при цьому не пригнічуючи імунітет, та зниженню концентрації інсуліну в крові. Окрім кето-дієти, з високою концентрацією жирів, були експерименти з поєднанням переривчастого голодування та дієти з низькою концентрацією жирів, при цьому було спостережено більш суттєве схуднення. Але при порівнянні, не було виявлено суттєвої різниці у відсотку зміни маси тіла при щоденному годуванні та переривчастому голодуванні на дієті з високим вмістом жирів.

**Висновки.** При дослідженні сучасних дієт нами було виявлена тенденція в необхідності отримання фізіологічної користі від харчування: людина починає краще розуміти потреби свого організму та підбирати необхідні компоненти для доповнення браку необхідних речовин, розглядати подальшу перспективу для розвитку свого організму, враховуючи затрати мозку на вирішування щоденних задач. Такі дослідження відкривають простір для нових відкриттів, що в майбутньому дозволить максимально індивідуалізувати процес створення раціону харчування людини.

## FEATURES OF STRUCTURE AND FUNCTIONING OF MAJOR JOINTS. APPLICATION OF PHYSICAL THERAPY AFTER THEIR INJURY.

Berlovskiy D.

Scientific supervisor: assoc. prof. Gladchenko O.M.

National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine

gomk55@ukr.net

**Introduction.** In our world and of course in Ukraine too problems with joints do not depend on time, age or lifestyle. They appear by young people, adults, elderly, both sportsmen and people, who rarely doing sports. The most common pathologies of locomotion system are injuries of articulations of knees, ankles, and shoulders, which amount 10-25% of all limbs injuries. It is also interesting to know that 80,7-84,8% of all limbs impairments are rapture of the ligamentous apparatus of the knee joint and also meniscus injuries. The most vulnerable part of locomotion system, especially by sportsmen, is knee-