

КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ РУКОЛИ У ДІЄТИЧНОМУ ХАРЧУВАННІ

Авад А. А. Дж. А., Король В. В.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

Вступ. Сьогодні здоровий спосіб життя на вершині своєї популярності. Всі прагнуть до ідеальної фігури, женуться за трендами, тричі на тиждень мають заняття з фітнесу, а як же обійтися без тренінгів, що рятують від стресу, і, звичайно, healthy food. Окрім того, здоровий образ життя - це не просто модно, набір дієтичних продуктів, страв та певних способів їх приготування повертають та підтримують наше здоров'я. З медичної точки зору, дієта є лікувальним або профілактичним харчуванням, яке збалансоване таким чином, щоб максимально сприяти виходу організму з різних хвороб і станів. Правильне харчування можна назвати ліками які підтримують наш організм з середини. Одним з дуже корисних елементів дієтичного харчування є листя руколи, які мають низьку калорійність, а також дуже багаті на мінеральні речовини, антиоксиданти і вітаміни. Рукола це однорічна рослина родини капустяні, середземноморського походження, довгий час не користувалася великою популярністю в Україні, але останнім часом листя руколи все частіше використовують у здоровому харчуванні. Листя руколи мають не тільки величезну кількість корисних для організму людини властивостей, а й дуже приємний ароматний горіховий смак.

Матеріали та методи. Для реалізації поставленої мети роботи були використані дописи фармацевтичної енциклопедії, а також проведений огляд літературних даних, пошук досліджень та статей із застосуванням інших джерел за синонімами та ключовими словами щодо обраної теми.

Результати та їх обговорення. У будь-якому, особливо у здоровому харчуванні потрібно відштовхуватися від своїх бажань та особливостей організму. Категорично не можна сліпо повторювати «зіркові» дієти, людина повинна дотримуватися так званого інтуїтивного вибору. Принцип в тому, що не потрібно себе змушувати їсти те, що вам не підходить і не подобається.[2] Ми звикли недооцінювати запити організму, а дарма, бо звертаючи на них увагу, ми починаємо краще розуміти себе та власні потреби. Чому рукола дуже корисна при дієтичному харчуванні? В першу чергу, вона зменшує апетит та сприяє прискоренню обміну речовин, що дуже важливо для тих, хто прагне до красивого та здорового тіла. Цей надзвичайно корисна рослинна сировина виводить з організму зайву рідину, очищує кишечник і допомагає налагоджувати процеси травлення завдяки великому вмісту клітковини. Також рукола насичує організм вітамінами та мінералами, що важливо під час дотримання різноманітних дієт. Вона містить вітаміни групи В, вітамін С, селен, цинк, мідь, калій, кальцій, залізо, магній. Вона допомагає зміцнювати імунітет, виводить холестерин і зайву рідину. Також рукола добре впливає на нервову систему і не дає розвиватися раковим клітинам. Вживання руколи покращує травлення і зміцнює нервову систему. Руколу рекомендують вживати при стресах, депресіях, низькому гемоглобіні. Особливо корисно включати руколу у харчування людини з виразковою хворобою шлунка, ця зелень

ефективно бореться з пошкодженнями його стінок, зменшує розміри виразок і попереджує виникнення нових. При регулярному вживанні салату з руколою можна запобігти такі серйозні захворювання як простата і рак яєчників. Корисні властивості руколи допомагають при запорах і активізують перистальтику кишечника і сприяє його очищенню. До того ж, завдяки корисним властивостям руколи, її вживання допомагає вивести сольові відкладення.[3] Успішно використовують корисні властивості руколи і в народній медицині. Сік з листя руколи корисний при лікуванні мозолів, виразок і необхідності вивести веснянки. Рукола практично не здатна завдати шкоди здоров'ю, хіба що в разі індивідуальної непереносимості. Варто зазначити, що зелень руколи містить антиоксидант, відомий як альфа-ліпоева кислота, що сприяє зниженню рівня глюкози, підвищенню чутливості до інсуліну та зменшенню виразності окисних процесів, що відзначаються у пацієнтів із цукровим діабетом. Руколу найчастіше вживають у свіжому вигляді в салатах або бутербродах, але також можна додати її в пасту, омлет, запіканки і соуси, як і іншу листову зелень.[1] Цю рослину легко можна вирощувати на підвіконні в будь-яку пору року, важливо тільки забезпечити рослині 3 години сонячного світла в день. На жаль, і така корисна зелень має протипоказання. Небажано вживати руколу при гастриті з підвищеною кислотністю, подагрі, захворюваннях щитовидної залози. А при проблемах із нирками та аутоімунних хворобах вживання трави треба скоротити. Їсти руколу можна, але потроху.

Список літератури:

1. <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/2541/diyeta>
2. <https://calorizator.ru/article/pill/levelkitchen>
3. <https://life.nv.ua/ukr/food-drink/rukola-chim-korisna-yak-vibrati-salati-z-rukoli-recepti-50026338.html>

РАЗРАБОТКА СОСТАВА И ТЕХНОЛОГИИ ПОЛУЧЕНИЯ ШАМПУНЯ ДЛЯ ВОЛОС С ЭКСТРАКТОМ ВИНОГРАДА

Адикова Г.С.

**Казахский национальный медицинский университет имени
С.Д.Асфендиярова, г. Алматы, Казахстан**

Вступление. Известно, что большинство шампуней содержат в своем составе различные вредные добавки и компоненты. Исходя из этого, в настоящее время одной из важных задач косметической индустрии является создание рецептуры и технологии получения шампуня, который в итоге будет представлять собой натуральный, безопасный шампунь с бережным очищающим эффектом [1]. На сегодняшний день косметический рынок пестрит огромным выбором средств для волос, первое место среди которых занимают шампуни. В течение последнего десятилетия широко изучается возможность применения различных растительных экстрактов при их производстве [2]. Широкое внимание привлек экстракт, полученный из косточек винограда. Он придает волосам блеск, густоту и эластичность. Виноградные косточки – антиоксиданты, в связи с этим экстракт,