

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УКРАИНЫ  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**факультет по подготовки иностранных граждан  
кафедра фармакологии и фармакотерапии**

**КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

на тему: «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОДИН ИЗ КЛЮЧЕВЫХ  
ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

**Выполнил:** соискатель высшего образования группы  
Фс18(5,0д) и - 03

специальности 226 Фармация, промышленная фармация  
образовательной программы Фармация

Толби ЭЛЬ МЕХДИ

**Руководитель:** ассистент кафедры фармакологии и  
фармакотерапии, доктор философии

Карина ТОЛМАЧЁВА

**Рецензент:** профессор заведения высшего образования  
кафедры фармакогнозии, д.фарм.н., профессор

Олег КОШЕВОЙ

**Харьков – 2023 год**

## АННОТАЦИЯ

Квалификационная работа на тему: «Правильное питание как один из ключевых факторов здорового образа жизни» посвящено статистическому анализу приверженности людей разного возраста к правильному питанию. Исследование осведомленности о вреде частого употребления *fast food*. Общий объем работы – 50 страниц, состоит из аннотации, введения, 3 глав, выводов, списка литературы и приложений.

*Ключевые слова:* питание, *fast food*, правильное питание, жиры, белки, углеводы, клетчатка.

## ANNOTATION

Qualification work on the topic: "Proper nutrition as one of the key factors of a healthy lifestyle" is devoted to a statistical analysis of the adherence of people of different ages to proper nutrition. An awareness study on the dangers of frequent *fast food* consumption. The total volume of the work is 50 pages, it consists of annotation, introduction, 3 chapters, conclusions, bibliography and appendices.

*Keywords:* nutrition, fast food, proper nutrition, fats, proteins, carbohydrates, fiber.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ	
ВВЕДЕНИЕ	5
РАЗДЕЛ 1 ПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ (обзор литературы)	8
1.1. Роль питания в поддержании здоровья	8
1.2 Влияние быстрого питания на человеческий организм	11
1.3. Рациональное питание как ключ к здоровью человека	15
ГЛАВА 2 МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	19
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЕ ФАРМАЦЕВТОВ	22
ВЫВОДЫ	41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	42
ПРИЛОЖЕНИЯ	48

## ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

- ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения
- МОЗ – Министерство здравоохранения Украины
- USDA – Министерство сельского хозяйства США
- HSS – Министерство здравоохранения и социальных служб США  
ИМТ – индекса массы тела
- DGA – Диетические рекомендации для американцев
- MSG – Глутамат натрия
- NICE – Национальный институт здоровья и качества медицинской помощи Великобритании

## ВВЕДЕНИЕ

**Обоснование выбора темы исследования.** Для человека здоровье одна из самых больших жизненных ценностей. Одной из основ здоровой и долгой жизни является сбалансированное умеренное и разнообразное питание, что снабжает организм всеми необходимыми веществами [1]. Знания людей о потреблении пищи очень важны и будут регулировать их выбор продуктов питания и привычки. Следовательно, это повлияет на их пищевое здоровье [2]. В течение всей истории человечества питание играло, играет и будет играть главную роль в нашем здоровье. Это важный процесс для поддержания жизни, без которого мы не можем прожить даже несколько дней. Однако, чтобы быть здоровым, необходимо не просто употреблять пищу, а питаться правильно. Здоровое питание включает сбалансированное, в правильном режиме и количестве употребление пищи. Количество необходимой пищи зависит от возраста, уровня физической и умственной активности, а также времени года. Наше питание должно содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и воды [3]. Пища, которую мы едим, предоставляет питательные вещества, необходимые нашему телу для поддержания мозга, мышц, костей, нервов, кожи, кровообращения и иммунной системы [4]. В свою очередь, плохое питание, в том числе недоедание или переедание, может снизить иммунитет повысить уязвимость к предотвратимым заболеваниям, повлиять на физическое и умственное развитие. Научные данные все больше подтверждают идею о том, что питание имеет большое влияние на здоровье на протяжении всей жизни человека и есть прямая связь между профилактикой таких заболеваний как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, сахарный диабет и др. [5]. Однако, несмотря на то что человечество знает о важности правильного питания, колоссальное количество людей не придерживается его. С каждым днем во всем мире растет количество ресторанов быстрого питания (*fast food*), вместе с чем растет и количество пациентов у эндокринологов с диагнозом ожирение.

**Целью** квалификационной работы стало анкетирование людей разных категорий по теме их приверженности к правильному питанию.

Исходя из цели работы поставлены следующие **задачи**:

1. Провести обзор литературы по теме «Правильное питание как один из ключевых факторов здорового образа жизни» для установления актуальности данной проблемы.
2. Сформировать в *google*-форме анкету, которую распространить через социальные сети и мессенджеры.
3. Обработать полученные результаты анкетирования и сформировать выводы статистического исследования, установить практическую значимость работы.

**Объект исследования** – анкета «Правильное питание как один из ключевых факторов здорового образа жизни».

**Предмет исследования** – Осведомленность и приверженность людей по теме правильного питания

**Методы исследования:** анкетирование различных групп населения. Анкету сделали с помощью *google*-формы и разослали через различные социальные сети (*Instagram, Facebook*) и мессенджеры (*WhatsApp, Telegram, Viber*).

**Апробация материалов квалификационной работы.** Результаты работы обсуждали на IV научно-практической *internet*-конференции с международным участием, посвящённой памяти профессора А.В. Пешковой «Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини».

**По теме квалификационной работы опубликованы тезисы:** «FAST-FOOD AS A RISK OF DEVELOPING A SERIES OF DISEASES» в сборнике материалов IV научно-практической *internet*-конференции с международным участием, посвящённой памяти профессора А.В. Пешковой «Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини».

**Элементы научной новизны.** В работе впервые проведено анкетирование разных групп населения из разных стран с целью установления статистики употребления пищи быстрого приготовления.

**Структура и объем квалификационной работы.** Квалификационная работа состоит из введения, обзора литературы, материалов и методов, раздела с результатами работы, выводов, списка использованных литературных источников. Общий объем работы – 43 страницы, содержит 3 таблицы и 14 рисунков, 57 ссылок на литературные источники, из которых 35 латиницей и 22 кириллицей.

# РАЗДЕЛ 1

## ПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

### (обзор литературы)

#### 1.1. Роль питания в поддержании здоровья

Питание является одним из наиболее значимых факторов окружающей среды, оказывающих прямое воздействие на человеческий организм на протяжении всей жизни. Биоконпоненты пищевых продуктов, преобразуются в процессе метаболизма в структурные и функциональные элементы клеток организма, обеспечивают его физическую и умственную работоспособность, адаптационные возможности и иммунный статус [6]. Они также определяют состояние здоровья человека, продолжительность его жизни и социальную и индивидуальную активность. Проблема улучшения структуры питания, качества и безопасности пищевых продуктов является одной из наиболее важных сегодня, как в рамках одной страны, так и на планете в целом, так как это основа жизнедеятельности человека [7].

В статут Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) было включено следующее определение здоровья: "Здоровье — это состояние полного физического, психологического и социального благополучия". Факторы, которые влияют на здоровье, включают питание (40-45 %), генетику человека (18 %), здравоохранение (10 %), окружающую среду (8 %) и другие факторы (19-24 %) [8].

Здоровое питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни и подразумевает правильное сочетание рационально организованного питания с регулярными физическими нагрузками. Его функции и биологическое действие могут быть описаны следующим образом:

1. Обеспечение роста и развития молодых людей.
2. Формирование высокого уровня здоровья.
3. Восстановление работоспособности.



4. Увеличение продолжительности жизни.
5. Снижение риска алиментарных и других неинфекционных заболеваний, связанных с питанием.
6. Защита организма от неблагоприятных производственных и экологических условий.
7. Помощь в выздоровлении и профилактике рецидивов заболеваний [9].

Правильное питание (ПП) помогает предотвратить неправильное питание во всех его формах, а также является профилактикой для ряда неинфекционных заболеваний и проблем со здоровьем. Однако, из-за увеличения производства переработанных продуктов, урбанизации и изменений в образе жизни, модели питания изменились. В настоящее время многие люди употребляют продукты с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, в рационе наблюдается дефицит фруктов, овощей, собственно клетчатки [10].

Специалисты по ПП отметили, что у большинства людей в питании имеется избыток вредных для организма веществ, тогда как значительное количество необходимых питательных элементов недостаточно (табл 1.).

*Таблица 1.1*

Избыточные и дефицитные элементы питания современных людей

Избыток	Нехватка
Белки животного происхождения (мясо)	Витамины
Жиры	Минералы
Вуглеводи	Белки, незаменимые аминокислоты
Соль	Растительная клетчатка
Сахар	Вода
Канцерогены (образуемые вещества) при приготовлении пищи - жарке, копчении - консерванты, удобрения, пестициды и т.д.)	Полиненасыщенные жирные кислоты

Чтобы избежать таких проблем, медики рекомендуют сбалансированное питание, которое обеспечивает достаточное количество всех необходимых питательных веществ, а также ограничение потребления вредных продуктов, например продуктов быстрого приготовления. Важно также учитывать индивидуальные потребности организма, возраст и физическую активность при составлении рациона. Это поможет поддерживать здоровье и жизненную силу на высоком уровне [11].

Многие развитые страны имеют федеральные агентства, которые дают рекомендации по питанию для общественности. Например, в США Министерство здравоохранения и социальных служб (HHS) и Министерство сельского хозяйства (USDA) каждые 5 лет публикуют отчет о рекомендованном питании, а Научный консультативный комитет по питанию делает рекомендации в Великобритании. В этих отчетах обычно рекомендуется употреблять овощи, фрукты, зерновые, нежирные молочные продукты, белковые продукты, масла и ограничивать потребление насыщенных жиров, транс-жиров, добавленных сахаров и натрия [12].

Согласно новому докладу, выпущенному ВОЗ, службы здравоохранения должны взять за правило уделять повышенное внимание обеспечению оптимального питания на каждом этапе жизни человека. По оценкам, до 2025 г. при выделении необходимых ресурсов на решение проблем питания может быть спасено 3,7 миллиона жизней [13].

Скорость, с которой человек употребляет еду, является важным фактором, который влияет на питание. Доказано, что люди которые едят быстро, имеют избыточный вес чаще, так как мозг не успевает получить сигналы о том, что человек уже наелся, в связи с чем чувство голода остается, даже после того, как желудок уже заполнен. В свою очередь, если кушать не спеша, то организм имеет время обработать информацию о том, что мы наелись, и посылает сигналы о насыщении в центр голода. Кроме того, медленное употребление пищи может способствовать лучшему

перевариванию и усвоению пищи в организме. Рекомендуется тратить 20 -30 минут на основной прием пищи и примерно 10 - 20 минут на перекусы [14].

По статистике, в настоящее время более 11 миллионов смертей каждый год связаны с диетическими факторами, которые напрямую связаны с чрезмерным употреблением неправильного питания [15], [16].

## 1.2. Влияние быстрого питания на человеческий организм

Само здоровье (говоря на языке математических величин), где пищевые продукты являются аргументом, влияющим на состояние здоровья. Изменения во времени и структуре пищевых продуктов (их состав, качество и безопасность) приводят к изменениям в состоянии здоровья, как положительным, так и отрицательным. Все это можно объяснить на математическом уровне, где наблюдается зависимость здоровья от питания [6].

Общество эволюционировало в сторону быстрого образа жизни, где все делается быстро, включая способ питания. *Fast food* или еда быстрого приготовления соответствует ожиданиям многих людей, которые хотят быстро получить горячую еду и быстро ее съесть [17]. Фанаты быстрого питания часто не осознают последствий постоянного потребления этой пищи. Одна из основных проблем, связанных с *fast food*, заключается в его химическом составе, который настолько не сбалансирован и содержит недостаточное количество белков и углеводов, много жиров, недостаток витаминов, микро-, макроэлементов. Более того, процесс изготовления *fast food* может приводить к пагубному влиянию такой еды на организм. Например, для готовки котлет в «*McDonald's*» используются субпродукты, такие как говяжий жир, кожа и внутренние органы, а затем они вымачиваются в гидроксиде аммония, чтобы стать пригодными для употребления в пищу. Как отметил известный британский повар Джейми Оливер, вбирая быструю еду, человечество фактически употребляет продукт, предназначенные для

кормления собак. Кроме того, для приготовления *fast food* используются жиры, которые не являются самыми здоровыми. Например, вместо чистого растительного масла, используется комбинированный жир, который содержит маргарин, который, как известно, содержит большое количество транс-жиров (жиры с измененной химической формулой. Их производят из растительных жиров с помощью гидрогенизации [18]. Организм вообще не усваивает транс-жиры, поэтому они долго циркулируют в крови, повышая уровень холестерина, тем самым повышая риск развития атеросклероза. Кроме того, они разрушают печень, увеличивают риск онкологических заболеваний и стимулируют воспаления [19].

Многие люди предпочитают *fast food* из-за ряда его преимуществ, таких как экономия времени, относительно низкая стоимость, приятный вкус и доступность. Однако стоит помнить, что такой вид пищи имеет свой ряд недостатков, которые связаны со здоровьем [20].

Повышение уровня потребления еды быстрого приготовления становится серьезной проблемой для общественного здравоохранения, несколько исследований свидетельствуют о том, что потребление *fast food* связано с увеличением индекса массы тела (ИМТ) и как следствие риск развития ожирения и-или метаболического синдрома [21]. В соответствии с данными ВОЗ, в 2016 году более 1,9 миллиарда (39 %) взрослых людей в возрасте старше 18 лет имели избыточную массу тела, из которых 650 миллионов (13 %) имели диагноз ожирение (из них 11 % мужчин и 15 % женщин). И эти цифры стремительно растут, по мнению специалистов, к 2030 году, ожирение будет диагностировано у 33 % мужчин и 26 % женщин [22]. Избыточный вес и ожирение представляют серьезную проблему для общественного здравоохранения, так как люди, страдающие от этих состояний, подвержены высокому риску развития многих хронических неинфекционных заболеваний (табл 1.2) [23].

Таблица 1.2

**Хронические неинфекционные заболевания, связанные с ожирением**

Заболевания сердечно-сосудистой системы	<i>Достоверно:</i> артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, инсульт
	<i>Вероятно:</i> гипертрофия левого желудочка, сердечная недостаточность
Метаболические заболевания	<i>Достоверно:</i> сахарный диабет 2 типа, нарушение толерантности к глюкозе, дислипидемия
	<i>Вероятно:</i> желчекаменная болезнь, гиперурикемия, жировая дистрофия печени
Нарушения опорно-двигательного аппарата	<i>Достоверно:</i> дегенеративные заболевания суставов, например остеоартрит
	<i>Вероятно:</i> артроз коленного сустава
Нарушение свертывания крови	<i>Вероятно:</i> гиперфибринемия, уменьшение концентрации ингибитора плазминогена в плазме крови
Нарушение функции респираторной системы	<i>Достоверно:</i> ночное апноэ
	<i>Вероятно:</i> бронхиальная астма
Онкологические заболевания	<i>Достоверно:</i> увеличение риска возникновения некоторых новообразований (например, рак эндометрия, молочной железы, толстой кишки)
Сексуальные расстройства	<i>Вероятно:</i> снижение либидо, фертильности, нарушения менструального цикла

Кроме этого, частое употребление *fast food* приводят к развитию сахарного диабета 2 типа. Механизм развития заключается в следующем:

почти вся еда, которая попадает в категорию *fast food*, включая напитки и гарниры, содержит большое количество простых углеводов и практически не содержит клетчатки. Когда пищеварительная система расщепляет эту еду, углеводы попадают в кровоток в виде глюкозы, и в результате у человека изменяется уровень сахара в крови. В этот момент, поджелудочная железа реагирует на выброс глюкозы, выделяя инсулин. Однако, доказано, что при частом применении быстрого питания всплески инсулина могут вызвать нарушение нормальной инсулиновой реакции организма, что в будущем приведет к инсулинорезистентности, диабету 2-го типа [24].

В 2016 году была опубликована научная работа, в которой отмечалось, что обработанные пищевые продукты из магазинов и ресторанов быстрого питания содержат фталаты, которые являются токсинами и могут нарушать работу эндокринной системы. В 2018 году американские исследователи обнаружили, что у людей, которые ели еду в ресторанах быстрого приготовления, уровень фталатов на 35 % выше, чем у тех, кто готовил еду дома [25].

Также, углеводы в обработанной еде увеличивают уровень кислотности во рту, что оказывает пагубное влияние на зубную эмаль и разрушает ее. Вместе с тем, сочетание жира, сахара и большого количества соли делает *fast food* вкуснее.

Равным образом, рацион с повышенным содержанием соли увеличивает риск развития гипертонии, отеков, головной боли, нарушению функции почек. Для людей с повышенным артериальным давлением диета с высоким содержанием натрия опасна развитием гипертонического криза. Нужно сказать, французские врачи еще 100 лет назад начали утверждать, что бессолевая диета является эффективным немедикаментозным методом борьбы с артериальной гипертензией [26]. Кроме этого, существует мнение экспертов, ежегодно в мире можно было предотвратить 2,5 миллиона смертей, за счет снижения употребления соли до 5 г в сутки [27].

С каждым годом все больше сообщений о связи между *fast food* и бронхиальной астмой и хрипов у детей и подростков. Исследование доказывает, что дети, употребляющие вредную пищу 3 раза в неделю и более склонны к возникновению бронхиальной астмы [28].

Еще одним негативным эффектом употребления нездоровой пищи всего пару дней является плохое пищеварение. Из-за недостатка клетчатки в нездоровой пище ее чрезмерное употребление может вызвать запоры [29].

У подростков в Корее отмечается, что употребление сахаросодержащих напитков и *fast food* в большом количестве сочетается с повышенным уровнем стресса, депрессивными симптомами и суицидальными мыслями [30].

Не смотря на все выше сказанное, многие люди заменяют здоровое питание быстрыми перекусами, такими как бургеры, картофель фри, шаурма, чипсы, сухарики, и другие продукты, которые быстро готовятся и утоляют голод. Во всем мире индустрия *fast food* продолжает расти со впечатляющими темпами [31]. Кроме всего перечисленного, регулярное употребление быстрой еды может привести к ускоренному физиологическому старению, что было подтверждено зарубежными исследованиями [32].

Следовательно, стоит быть внимательным к тому, какую пищу мы употребляем в своей повседневной жизни, особенно когда дело касается *fast food* [33].

### **1.3. Рациональное питание как ключ к здоровью человека**

Рациональное питание представляет собой полноценное питание, которое обеспечивает организм оптимальным количеством питательных веществ и энергии, соответствующим физиологическим потребностям человека, учитывая его пол, возраст, физическую активность, особенности болезней и другие факторы [34]. Когда организм получает достаточное количество питательных веществ и необходимых микроэлементов, о все его

системы функционируют правильно и эффективно, поэтому важно следить за балансом питания и убеждаться, что организм получает все необходимые пищевыми веществами в правильном количестве. Это поможет поддерживать здоровье и жизнеспособность организма на долгие годы [35].

Качественная пища должна быть безопасной для здоровья и содержать защитные компоненты, не влиять на рост кишечной микрофлоры, не вызывать накопление газов и кислот, а также не содержать токсичных веществ. Каждый основной прием пищи (завтрак, обед, ужин) должен быть сбалансирован по всем необходимым питательным веществам. Для достижения этого следует употреблять разнообразную пищу, которая содержит все необходимые компоненты для здорового функционирования организма [8].

Основными компонентами пищи, необходимыми для правильного функционирования организма человека, являются углеводы, белки, липиды, клетчатка, витамины и минералы, а также вода. В организме человека ежедневно требуется получать 17 витаминов и 24 минеральных элемента. Состав тела человека состоит из приблизительно 60-62 % воды, 17 % белков, 14 % жиров, 6 % минеральных веществ и 1 % углеводов [36].

Понятие правильного питания включает и соблюдение «энергетического баланса», который определяет, что потреблять необходимо только те калории, которые соответствуют потребностям организма, учитывая возраст, пол, образ жизни и другие факторы, также, важно поддерживать баланс между потреблением и расходом калорий для поддержания здоровья и достижения оптимального уровня физической активности [37].

Диетические рекомендации для американцев (DGA), оценивают, что среднестатистические должны потреблять от 1600 до 2400 калорий в день для взрослых женщин и 2000 - 3000 калорий в день для взрослых мужчин [38].

Минеральные вещества и вода не обладают энергетической ценностью, а витамины, ферменты и прочие органические компоненты, содержащиеся в продуктах питания, присутствуют в ограниченных количествах, в связи с чем не влияют на энергетическую ценность продукта. Количество энергии,



содержащейся в пищевых продуктах, определяется количеством белков, жиров и углеводов. Таким образом, при планировании рациона питания необходимо учитывать их количество [39].

По данным ВОЗ, взрослый человек должен в неделю уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150 - 300 минут в неделю; или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75 - 150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели; а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или высокой интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью [40].

Наука о питании здорового и больного человека называется диетология — это наука о питании, которая изучает влияние пищи на здоровье человека и разрабатывает оптимальные пищевые рекомендации для поддержания здоровья. Современная диетология получила значительный импульс к развитию в последние 100 - 150 лет благодаря прогрессу научных исследований, а также повышению общественного интереса к здоровому образу жизни и правильному питанию. Это связано с тем, что диетологические исследования помогают разработать эффективные методы профилактики и лечения заболеваний, связанных с неправильным питанием, а также способствуют разработке оптимальных рекомендаций по питанию для разных групп населения [41].

Один из эффективных методов выбора продуктов для питания представлен в форме пирамиды питания — это графическая схема, которая помогает определить рекомендуемые продукты для употребления. Пирамида питания состоит из треугольника, который разделен на различные уровни, каждый из которых представляет определенную группу пищи. Принцип пирамиды достаточно прост: необходимо употреблять продукты из всех секций, и включение всех их видов в рацион жизненно необходимо. Однако,

важно помнить, что продукты верхних секций должны употребляться в меньших количествах, чем продукты, расположенные в нижних секциях. изображена пирамида питания (рис 1.1) [42].



Рис. 1.1. Пирамида здорового питания.

Рациональное питание основано на нескольких принципах:

1. Необходимо следить за количеством потребляемых калорий и не переедать. Энергия, получаемая с пищей, должна соответствовать затрачиваемой.
2. Рацион должен быть богат разнообразными веществами, необходимыми для организма. Ежедневно нужно получать около 60 разных ингредиентов, включая витамины и микроэлементы, которые необходимы для синтеза жизненно важных веществ.
3. Желательно избегать жареной пищи и предпочитать запеченное, вареное или тушеное блюда.

4. Не стоит злоупотреблять *fast food* и другие продукты с высоким содержанием жиров, сахара и соли (возможно применение не чаще раза в неделю и в умеренных количествах).

5. Рацион должен состоять преимущественно из разнообразных продуктов растительного происхождения, таких как овощи, фрукты, зелень и другие растительные продукты.

6. Сбалансированная тарелка должна состоять приблизительно из 25 % углеводов, 25 % белков и жиров, и 50 % клетчатки.

7. Необходимо регулярно употреблять пищу 5 - 6 раз в день, включая завтрак, обед и ужин, а также легкие перекусы между ними. Соблюдение этих принципов поможет обеспечить организм всем необходимым для поддержания здоровья и хорошего самочувствия [43 - 44].

### **Вывод к разделу 1**

Питание играет важнейшую роль в поддержании здоровья человека. К сожалению, *fast food* и продукты с высоким содержанием углеводов, жиров, насыщенных сахаров и соли/натрия могут оказывать отрицательное влияние на организм, приводя к серьезным заболеваниям и преждевременной смерти. Однако, при помощи рационального питания, которое включает в себя достаточное количество фруктов, овощей, цельнозерновых злаков, орехов и семян, можно избежать многих болезней и заботиться о своем здоровье. Сбалансированный рацион помогает контролировать вес, предотвращать гипертензию, диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания, остеоартрит, депрессию, деменцию и другие негативные последствия неправильного питания. Рациональное питание является ключевым фактором для продления жизни и повышения ее качества.

## РАЗДЕЛ 2

### МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Объектом нашего исследования стала анкета «Правильное питание как один из ключевых факторов здорового образа жизни». Согласно поставленной цели и задачам квалификационной работы были сформирован дизайн статистического исследования (Рис. 2.1).

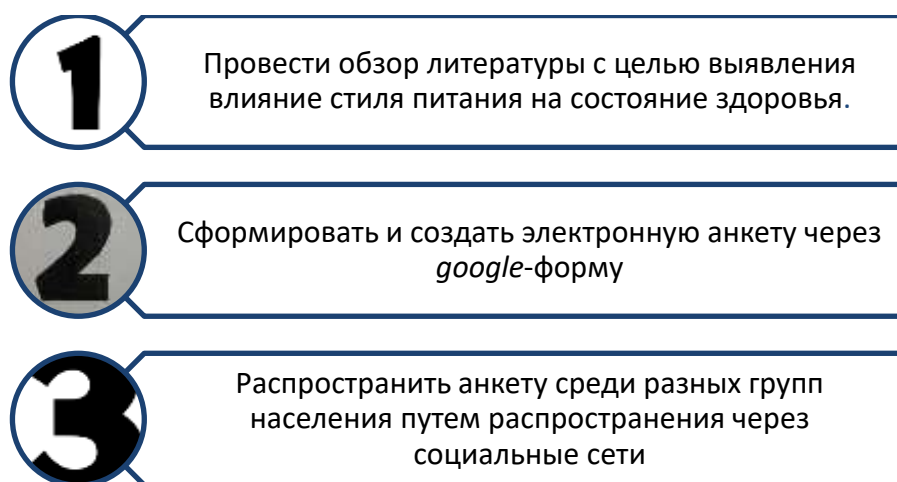


Рис. 2.1 Дизайн статистического исследования по теме: «Правильное питание как один из ключевых факторов здорового образа жизни»

Анкета состояла из 13 вопросов, которую создали с помощью *google* - формы, которую разослали через различные социальные сети (*Instagram, Facebook*) и мессенджеры (*WhatsApp, Telegram, Viber*). Общее количество проанкетированных составило 131.

В таблице 2.1 вопросы, которые были в анкете:

Таблица 2.1.

**Анкета «Правильное питание как один из ключевых факторов  
здорового образа жизни»**

<p>1. Укажите Ваш пол:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мужской</li> <li>• Женский</li> </ul>	<p>2. Укажите Ваш возраст?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• до 18 лет</li> <li>• 18-44 лет</li> <li>• 45-59 лет</li> <li>• 60-74 лет</li> <li>• более 74 лет</li> </ul>
<p>3. Укажите Ваше образование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Среднее</li> <li>• Младший специалист</li> <li>• Бакалавр</li> <li>• Специалист</li> <li>• Магистр</li> </ul>	<p>4. Придерживаетесь ли Вы правильного питания?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да</li> <li>• Нет</li> <li>• Иногда</li> </ul>
<p>5. Как часто вы употребляете <i>fast food</i>?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ежедневно</li> <li>• 3 раза в неделю</li> <li>• 1 раз в неделю</li> <li>• 1 раз в месяц</li> <li>• Не употребляю</li> </ul>	<p>6. Что в Вашем понимании является <i>fast food</i>?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Картошка «Фри», гамбургер, шаурма</li> <li>• Лапша быстрого приготовления</li> <li>• Каши быстрого приготовления</li> <li>• Пакетированные супы и пюре</li> <li>• Полуфабрикаты</li> </ul>
<p>7. Что заставляет вас употреблять <i>fast food</i>?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Удобно</li> <li>• Быстро</li> <li>• Вкусно</li> <li>• Дешево</li> <li>• Ваш вариант _____</li> </ul>	<p>8. Знаете ли Вы какое влияние на здоровье имеет <i>fast food</i> при постоянном применении (более, чем 3 раза в неделю)?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сахарный диабет</li> <li>• Метаболический синдром</li> <li>• Гипертоническая болезнь</li> <li>• Ожирение</li> <li>• Атеросклероз</li> <li>• Бесплодие</li> <li>• Бронхиальная астма, приступы удушья</li> <li>• Головная боль</li> <li>• Никакого влияния</li> <li>• Выработка гормона счастья (дофамин/серотонин)</li> </ul>

*Продолжение таблицы 2.1.*

<p>9.Как часто Вы употребляете простые углеводы? (выпечка, сладости, шоколад)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ежедневно</li> <li>• Несколько раз в неделю</li> <li>• Редко</li> <li>• Никогда</li> </ul>	<p>10.Какие факторы влияют на ваш выбор еды?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Калорийность</li> <li>• Нутриентный состав</li> <li>• Вкус, удобство, цена</li> </ul>
<p>11.Что такое правильное питание?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отсутствие жиров в рационе</li> <li>• Отсутствие углеводов в рационе</li> <li>• Отсутствие белков в рационе</li> <li>• Вегетарианство</li> <li>• Сыроедение</li> <li>• Сбалансированное питание</li> </ul>	<p>12.Как выглядит правильная тарелка?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25% углеводов, 25% белков+жиров, 50% клетчатки в одной тарелки</li> <li>• 50 % углеводов, 25% белков, 25% клетчатки</li> <li>• 25 % углеводов, 50% белков, 25% клетчатки</li> <li>• 25% углеводов, 25% белков, 50% жиров</li> </ul>
<p>13.Занимаетесь ли Вы спортом?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• нет</li> <li>• да, более 150 минут в неделю</li> <li>• да, менее 150 минут в неделю</li> </ul>	

*Методы статистического анализа* Анкеты были собраны через *google* - форму и автоматически обработаны статистической программой *google*.

### Выводы к разделу 2

В разделе 2 «Материалы и методы» изображен дизайн исследования и приведена анкета, которая использовалась в ходе собственного статистического исследования по теме: «Правильное питание как один из ключевых факторов здорового образа жизни».

### **РАЗДЕЛ 3 РЕЗУЛЬТАТЫ СТАТИСТИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОДИН ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ».**

Одно из главных составляющих здоровья – это правильное питание. Питание – это совокупность процессов, связанных с потреблением пищевых веществ и усвоением их организмом, благодаря чему обеспечивается нормальное функционирование организма и поддержание здоровья. С пищей человек получает различные питательные вещества, которые используются организмом для покрытия энергетических затрат, строительных целей, а также для регуляции обменных процессов, происходящих в организме. Действительно, правильное сбалансированное питание является ключевым фактором здоровья. Во всем мире наблюдается тенденция преждевременного старения наций, увеличение количества ряда хронических заболеваний (например, сахарный диабет, гипертония, инсульты, онкология и другое) и смертей [32]. Анализируя причины этого факта, становится ясно, что одним из триггерных факторов является злоупотребление *fast food*. Долгое время считалось, что эта проблема остро стоит только в Америке, однако на сегодняшний день индустрия быстрого питания набрала масштабы пандемии. Во всем мире растет количество употребления *fast food*.

В Украине и в Марокко данная тема не поднималась и статистических данных нет по количеству частоты употребления «вредной» пищи. К тому же, не известно уровень осведомленности населения о правильном питании. Наше собственное исследование раскрывает ответы на эти вопросы.

В ходе работы, собрано 131 ответ по теме.

В начале исследования были заданы стандартные вопросы.

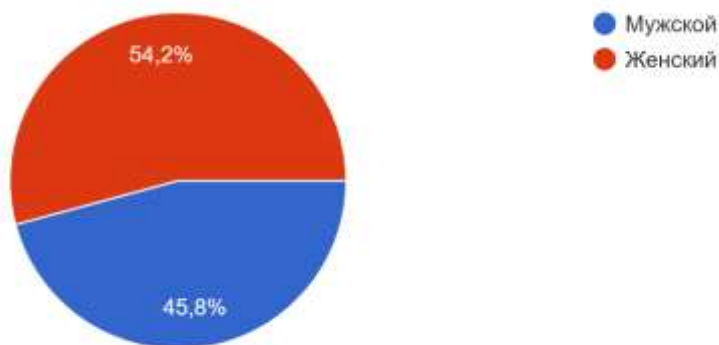


Рис. 3.1 Вопрос 1 «Укажите Ваш пол»

Как видно с рисунка 3.1, из 131 опрошенных, было 54,2 % женщин и 45,8 % мужчин. Первый вопрос был сформулирован про пол, так как пол может помочь в выявлении различий в точках зрения и предпочтениях между мужчинами и женщинами в отношении питания. Многие исследования показывают, что пол является важным фактором в определении пищевых привычек и выбора продуктов. Например, мужчины и женщины могут иметь разные потребности в питательных веществах, вкусовых предпочтениях и стиле питания [45].

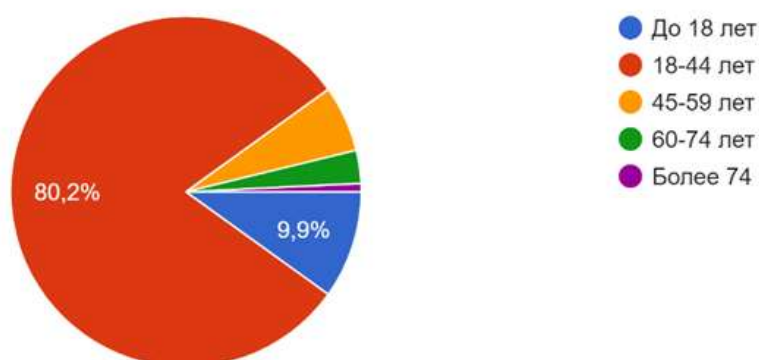


Рис. 3.2 Вопрос 2: «Укажите Ваш возраст?»

На втором вопросе определили возрастные категории в соответствии с классификацией возрастных групп ВОЗ. Согласно результатам,



приведенными на рисунке 3.2, большинство 80,2 % были люди молодого возраста (от 18 до 44 лет); 9,9 % - детского возраста, проанкетированных среднего возраста (45 - 59 лет) было 6,1 %, меньшинство – пожилого и старческого возраста (в сумме 3,18 %).

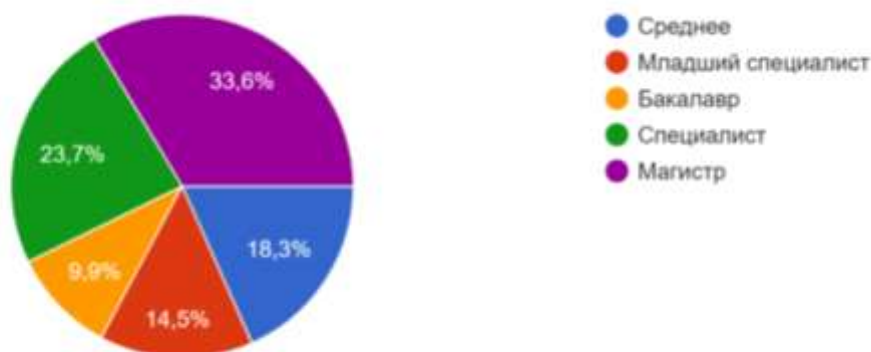


Рис. 3.3 Вопрос 3: «Укажите Ваше образование»

Есть вероятность, что образование может сыграть важную роль в осознании людей о здоровом питании, а также в том, следят ли они за своим рационом и придерживаются ли правильного питания. Теоретически, образованным людям легче понять, какие продукты полезны, как правильно их готовить и сочетать, а также какие продукты лучше ограничить в своем рационе. Однако, это может быть и обманчивое мнение, так как сейчас в Америке наблюдается тенденция, что именно образованные, деловые люди чаще употребляют *fast food* из-за нехватки времени. При этом, еще десятилетие назад, еду быстрого приготовления употребляли бедные люди.

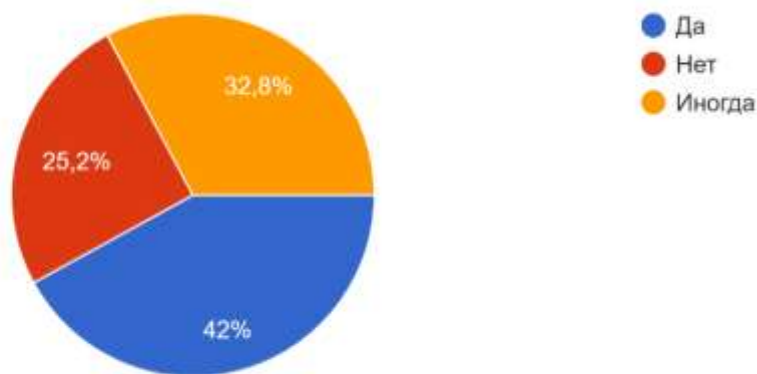


Рис 3.4 Вопрос 4: «Придерживаетесь ли Вы правильного питания?»

Следующий вопрос был задан с целью выявления приверженности к правильному питанию. Понятие правильное питание включает в себя включение здоровой пищи в ежедневный рацион. Здоровая еда включает в себя употребление фруктов и овощей не менее 400 г (т.е. пять порций в день). Из рациона необходимо исключить картофель, и другие крахмалистые корнеплодов.

Ограничение свободного сахара до 5 % от общего потребления энергии, что примерно равняется 12 чайных ложек. Нужно учитывать, что свободный сахар — это все сахара, добавляемые в продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и концентратах фруктовых соков.

При ПП, количество жиров должно составлять менее 30 % от общего количества потребляемой энергии. Специалистами предлагается сократить потребление насыщенных жиров до уровня менее 10 % от общего потребления энергии и транс-жиры до уровня менее 1 % от общей потребляемой энергии. В частности, транс-жиры промышленного производства не являются частью здорового питания, и их следует избегать. Ненасыщенные жиры, содержатся в рыбе, авокадо, орехах, в подсолнечном, соевом, каноловом и оливковом маслах; предпочтительнее употреблять насыщенных жиров (содержится в

жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре, топленом масле и сале) и транс - жирах . - жиры всех видов, в том числе транс - жиры промышленного производства, которые содержатся в выпечке и жареных продуктах, а также в расфасованных закусках и продуктах питания, таких как замороженная пицца, пироги, печенье, бисквиты, вафли) и транс - жиры в мясе коров, овец, коз).

Кроме этого, стоит ограничивать употребление соли до 5 г соли (примерно одна чайная ложка) в день. При этом, соль должна быть йодированной [47].

Согласно результатам (рис 3.4), 42 % проанкетированных придерживаются ПП, треть иногда употребляют и «вредную» пищу в свой рацион. Из источников литературы известно, что употребление быстрого питания возможно, без вреда здоровью не более 3 раз в неделю. Люди, которые ограничивают полностью себя в употреблении *fast food* могут встретиться с проблемой расстройства пищевого поведения, такими как анорексия или булимия.

Нервная булимия — это расстройство пищевого поведения с 5 ключевыми характеристиками, отмеченными в Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам:

1. Повторяющиеся эпизоды переедания. Съедает больше, чем средний человек за 2 часа, что сопровождается чувством потери контроля.
2. Повторяющееся неадекватное компенсаторное поведение, направленное на предотвращение увеличения веса, такое как чрезмерные физические нагрузки, голодание, использование слабительных и мочегонных средств, искусственный вызов рвоты.
3. Пищевое поведение наблюдается не реже одного раза в неделю в течение 3 месяцев.
4. Форма тела и вес влияют на самооценку.
5. Этого не происходит при эпизодах нервной анорексии [48].

Нервная анорексия представляет собой потенциально опасное для жизни расстройство пищевого поведения, характеризующееся неспособностью поддерживать минимально нормальный вес, разрушительным страхом перед набором веса, безжалостными диетическими привычками, препятствующими набору веса, и нарушением того, как вес тела и воспринимаются формы [49].

Правильное питание — это не только употребление здоровой пищи, это и гармония с физическим и моральным здоровьем. Ментальное здоровье нарушается при строгом ограничении. Поэтому, дни под названием *cheat meal*, что в дословном переводе с английского означает «обман в еде», также можно сказать, что это единоразовое игнорирование плана диеты или обман диеты. Важно понимать, что *cheat meal* прием блюда любой калорийности (сладости или жирную пищу) и в любом количестве максимум 1 раз в неделю. Фитнесс-специалисты придумали такой день после того, как проанализировав поняли, что многие срываются во время диеты. *Cheat meal* в большей степени является психологической разгрузкой для тех, кто морально угнетен однотипным, пресным диетическим питанием. Люди чувствуют себя лишенными и в целом раздраженными, потому что им не хватает той еды, которая им действительно нравятся. И что будет дальше? Они срываются с диеты и начинают есть все подряд, поэтому похудение терпит неудачу. Но именно *cheat day* (дни обмана) — в которых применяется запланированный единоразовый «срыв», помогают добиться успехов в потере веса без чувства вины. Однако, для тех, у кого диагноз ожирение, рекомендовано не использовать *cheat meal* в крайних случаях, когда человек с ожирением чувствует, что рано или поздно сорвется с диеты, то лучше сделайте *cheat day* раз в две — три недели [50].

И все-таки четверть (рис. 3.4) вовсе не придерживаются правильного питания, чем подвергают себя риску развития у них неинфекционных заболеваний, включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак [47].

Как сказано выше, важным является количество дней употребления продуктов быстрого приготовления. Результаты исследования на рисунке 3.5.

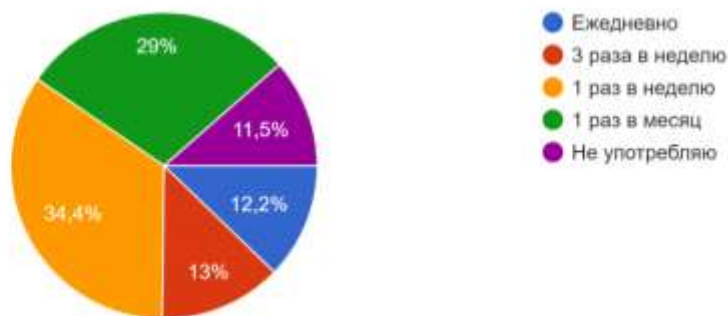


Рис 3.5 Вопрос 5: «Как часто Вы употребляете *fast food*?»

Согласно результатам, большинство опрошенных (34,4 %) употребляют *fast food* 1 раз в неделю, что является допустимой, по рекомендациям специалистов по правильному питанию. Среди них 18 мужчин и 27 женщин. Треть проанкетированных, позволяют себе «вредную» пищу 1 раз в месяц: 10 мужчин и 28 женщин. Еще 13 % употребляют *fast food* 3 раза в неделю, что может быть допустимо только в случае отсутствия проблем со здоровьем. По гендерному различию: 7 мужчин и 10 женщин. Также, анализ результатов показал, что 12,2 % ежедневно употребляют еду быстрого приготовления, из них 14 мужчин и 2 женщины. Не употребляют вредную еду 11,5 %.

Как видим, теория о том, что женщины реже употребляют *fast food* не подтвердилась, однако по собственному исследованию, женщины значительно реже, в сравнении с мужчинами, едят ежедневно вредную пищу.

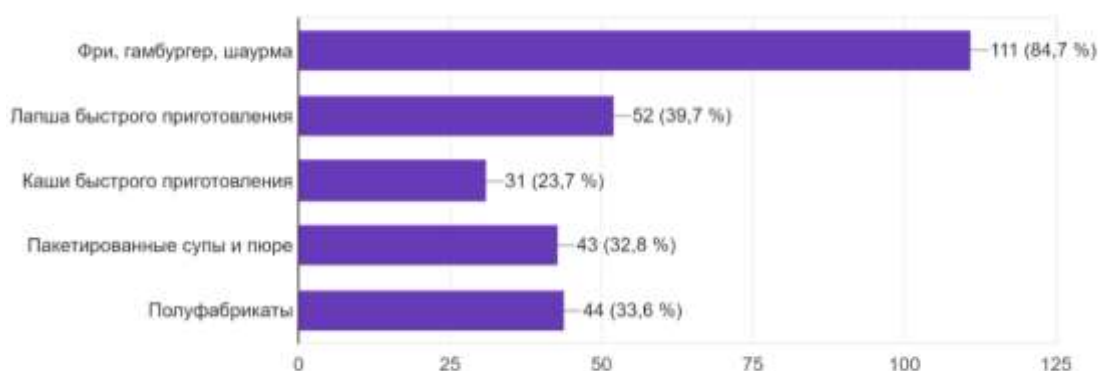


Рис 3.6 Вопрос 6: «Что в Вашем понимании является *fast food*?»

Классически *fast food* в понимании людей – это еда из ресторана быстрого питания «McDonald's» (картошка фри, бургеры). Однако, не все знают про это и имеют свое представление о быстром питании (из 131 – 111).

Популярная лапша быстрого приготовления была изначально создана в Японии. Она также входит в категорию *fast food*. Об этом осведомлены 40 % респондентов. Аналогично лапше, пакетированные супы и пюре припадают к еде быстрого приготовления и не имеют ничего общего с правильным питанием. Лишь треть участников анкетирования знают про это. Меньшинство осведомлено, что каши, которые готовятся за 5 минут, тоже входят в категорию *fast food*.

По результатам с рисунка 3.6 можно сделать вывод, что *fast food* употребляют чаще, чем обозначили в предыдущем вопросе.



Рис 3.7 Вопрос 7: «Что заставляет Вас употреблять *fast food*?»

Следующий вопрос раскрывает истинную причину, почему люди отдают предпочтение быстрому питанию, а не здоровью (рисунок 3.7).

Большая часть опрошенных выбирает *fast food* потому, что это быстро. Действительно, в ритме 21 века, среднестатистический человек не имеет времени на приготовление пищи, а в иных случаях и на обеденный перерыв. Еще треть, отмечают, что *fast food* является вкусной едой. Нам вкусно потому, что еда быстрого приготовления имеет соусы и специи, в состав которых входят усилитель вкуса, который провоцирует нас скушать кусочек еще.

То, что, еда быстрого приготовления является удобным способом сообщили 20 участников из 131.

Экономичным употребление *fast food* отметили 4 респондента. На самом деле, в большинстве случаев это является заблуждением. Дешевле быстрая пища будет, если она куплена в уличном кафе (в большинстве случаев это места с низким гигиеническим уровнем).

Единичные ответы были: для разнообразия рациона, когда нет времени приготовить, доступно, ем за компанию и вовсе не употребляю.

Знаете ли Вы какое влияние на здоровье имеет Fast Food при постоянном применении (более, чем 3 раза в неделю)?

131 ответ

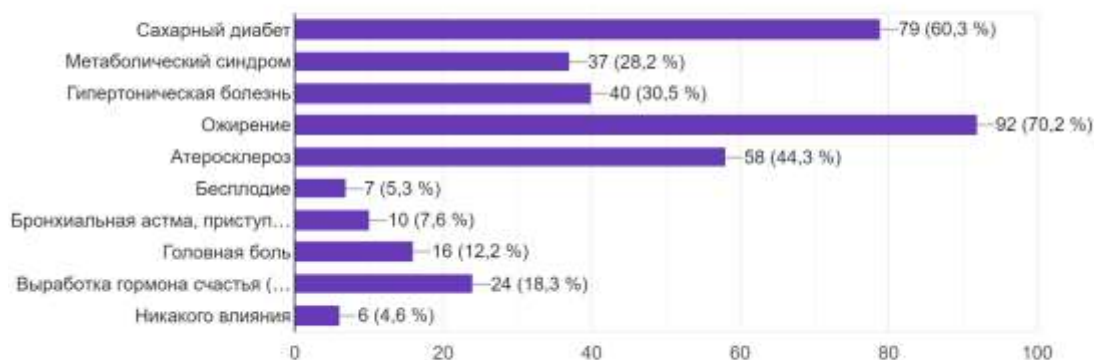


Рис 3.8 Вопрос 8: «Знаете ли Вы какое влияние на здоровье имеет *fast food* при постоянном применении (более, чем 3 раза в неделю)?»

Всемирная организация охраны здоровья регулярно пропагандирует здоровый образ жизни, включая правильное питание. Для системы здравоохранения всех стран важным вопросом остается развитие хронических неинфекционных заболеваний, причиной развития которых частое употребление продуктов быстрого питания. Из источников литературы известно, что одним из этиологических факторов развития сахарного диабета 2 типа является ожирение или избыточный вес. В свою очередь, причиной избыточного количества жировой ткани является превышение поступления источников энергии над её расходом.

Как видно, с рис. 3.8, о связи сахарного диабета 2 типа и ожирения с *fast food* из 131 участника ознакомлены 79 и 92 соответственно.

Практически половина опрошенных (58 участников) осведомлены, что атеросклероз и быстрое питание имеют связующие звено. Исследование американских специалистов показало, что рацион с повышенным содержанием фастфуда способствует скоплению в сосудах двух типов «вредного» холестерина – липопротеина низкой плотности и его менее известной окисленной формы. Ученые работали с мышами, часть которых они держали на сбалансированной диете, а часть – на рационе, в котором главными источниками белков, жиров и углеводов был *fast food*. В результате у животных, питавшихся *fast food*, вскоре было зафиксировано затвердение тканей артерий, что свидетельствовало о начале развития атеросклероза [52].

Всего 30 % проанкетированных знают, что одним из триггеров в развитии гипертонической болезни является соль, содержание которой, в большинстве случаев, превышено в продуктах быстрого питания. Также, натрий может поступать из глутамата натрия, используемого в качестве приправы во многих частях мира. Специалисты ВОЗ утверждают, что ежегодно можно было бы предотвратить 2,5 миллиона смертей, если бы глобальное потребление соли было снижено до рекомендуемого уровня (до 5 г в сутки). Сокращение потребления соли было определено как одна из наиболее рентабельных мер, которые страны могут принять для улучшения показателей здоровья населения. Основные меры по сокращению потребления соли обеспечат дополнительный год здоровой жизни при затратах ниже среднего годового дохода или валового внутреннего продукта на человека [53].

Кроме всего вышесказанного, регулярное употребление *fast food* становится причиной метаболического синдрома, который включает в себя центрально распределенное ожирение (большая окружность талии), пониженный уровень холестерина ЛПВП, высокий уровень триглицеридов, высокое кровяное давление (гипертония) и высокий уровень глюкозы в крови



(гипергликемия). Этот синдром связан с возрастанием в три раза заболеваемости диабетом второго типа и сердечно-сосудистыми заболеваниями – вдвое. По результатам (рис. 3.8) всего 28,2 % знают о взаимодействии питания и метаболического синдрома [54].

Вредную еду, как гормон счастья рассматривают 18,3 % респондентов. На самом деле, гормоны счастья, такие как серотонин, дофамин и эндорфины, выделяются при употреблении любой вкусной едой. Это не обязательно *fast food*, правильное питание тоже может быть вкусным. Считается, что серотонин является одним из главных гормонов, отвечающих за наше настроение и чувство счастья. Этот гормон выделяется в ответ на употребление сладких и углеводных продуктов: шоколад, конфеты, хлеб и макароны; дофамин — это гормон, который связан с нашей мотивацией, наслаждением и удовольствием. Он выделяется при употреблении жирной и белковой пищи, которая включает в себя мясо, рыбу, яйца и орехи; эндорфины могут выделяться в ответ на различные виды физических упражнений и при употреблении острых продуктов, таких как перец или имбирь [55].

Анализ литературы показал, что головная боль после употребления *fast food* связана с пищевой добавкой – глутаматом натрия (MSG). MSG - пищевая добавка E621 также называется «усилитель вкуса» и содержится в чипсах, сухариках, растворимых супах, соусах и другое. Большинство людей с головной болью, связанной с глутаматом натрия, описывают ощущение стягивания или даже жжения в голове. У людей с мигренью в анамнезе триггером глутамат натрия выступает триггером развития мигренозного приступа.

Головная боль, вызванная добавкой E621, обычно развивается в течение 1 часа после употребления глутамата натрия и проходит в течение 72 часов после его употребления.

В нашем исследовании, всего 12,2 % отметили эту связь.

Десять участников из 131 знают, что употребление продуктов быстрого питания может провоцировать развитие бронхиальной астмы и приступов

удушья, особенно у детей; семь участников осведомлены, что регулярное применение *fast food* нарушает работу репродуктивной системы, вплоть до развития бесплодия.

Почти 5 % опрошенных уверены, что еда никаким образом не связана с развитием заболеваний. Однако, по оценкам, экспертов из Великобритании, около 40000 британцев умирают ежегодно в результате употребления *fast food* и другой нездоровой пищи. Эти данные были опубликованы Национальным институтом здоровья и качества медицинской помощи Великобритании (NICE). По информации NICE, болезни сердечно-сосудистой системы являются основной причиной смерти жителей Великобритании. Ежегодно от этих заболеваний умирают около 150000 британцев. Однако эксперты NICE считают, что около 40 тысяч из этих смертей можно предотвратить, улучшив качество потребляемой британцами пищи.

Кроме, *fast food* ряд заболеваний (ожирение, сахарный диабет 2 типа, метаболического синдрома), связаны с частым употреблением углеводов. Следующий вопрос раскрывает количество людей, которые отдают предпочтение сладостям (рис. 3.9).

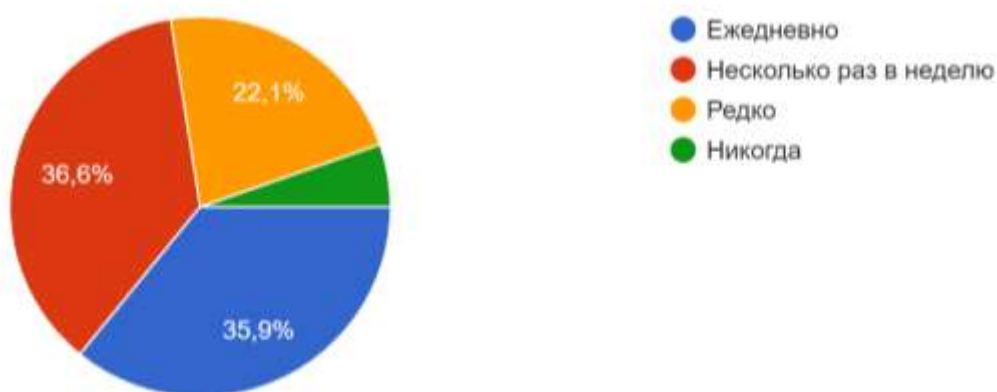


Рис. 3.9 Вопрос 9: «Как часто Вы употребляете простые углеводы (выпечка, сладости, шоколад)»

Из общего числа проанкетированных (131), 48 вводят в свой рацион простые углеводы несколько раз в неделю. Если эти респонденты, имеют достаточное количество физической нагрузки и у них не нарушен баланс между употреблением и расходом калорий, то риски для здоровья отсутствуют. Ежедневно употребляют выпечку, сладости или шоколад 47 проанкетированных. На самом деле, в этом случае риск развития ожирения или избыточной массы тела увеличивается в разы. Еще, 29 участников ограничивают себя в простых углеводах и употребляют их редко, 7 участников полностью исключили сладости из рациона.

Какие факторы влияют на Ваш выбор еды?

131 ответ

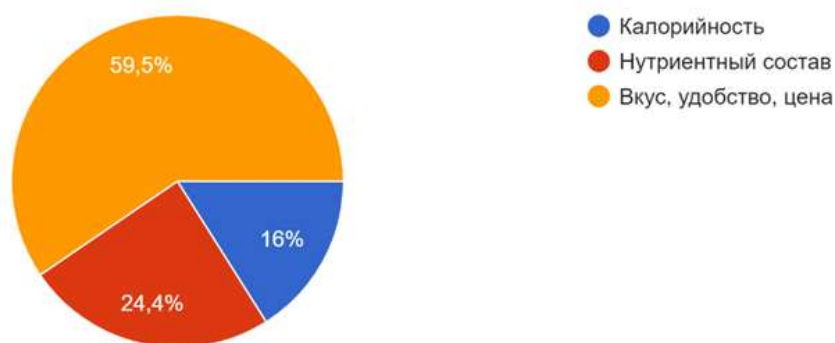


Рис. 3.10 Вопрос 10: «Какие факторы влияют на Ваш выбор еды»

Как видно с рисунка, опрошенные особо не думают о качестве еды, о нутриентом составе (лишь 24,4 % думают об этом), калорийности продуктов (за исключением 16 %). Большинство (60 %) обращают внимание на вкус, удобство и цену. Именно поэтому, так много людей, употребляющие *fast food*.

По предыдущим ответам, складывается впечатление, что люди не понимают, что входит в понятие «правильное питание»

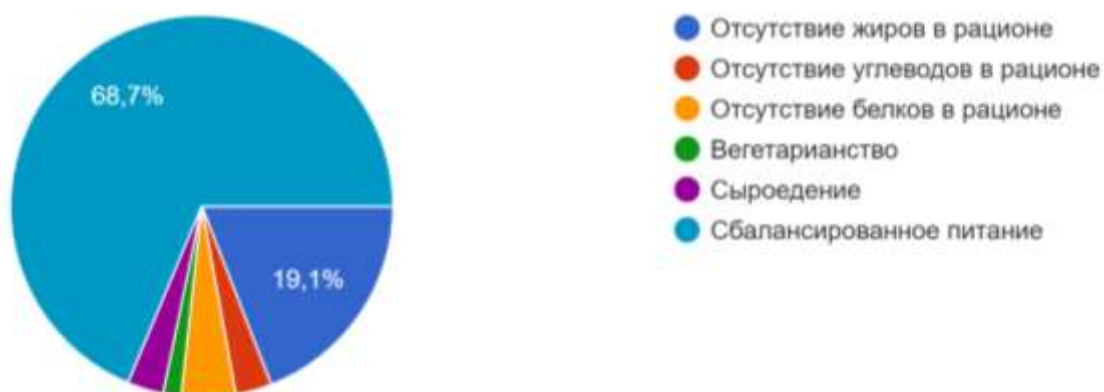


Рис. 3.10 Вопрос 10: «Что такое правильное питание?»

Большинство участников, а именно 68,7 % понимают, что правильное питание – это не ограничение определенного макроэлемента, а соблюдение баланса микро- и макроэлементов, которые содержатся в пище.

Двадцать процентов, все-таки, уверены, что понятие правильного питания включает отсутствие жиров в рационе. Однако, такое ограничение может привести к замедлению роста и физического развития, снижению массы тела, расстройства водного обмена с повышением потребности в воде, повышению уровня холестерина в крови, нарушение обмена витаминов А и Е, уменьшении эффекта действия витаминов С и группы В, сухость кожи и слизистых оболочек, чешуйчатое шелушение кожи, экзема, повышенная кровоточивость. В свою очередь, слишком много жиров в вашем рационе, особенно насыщенных жиров, может повысить уровень холестерина, что увеличивает риск сердечных заболеваний. Текущие правительственные рекомендации Великобритании советуют сократить потребление всех жиров и заменить насыщенные жиры некоторыми ненасыщенными жирами, но не исключать жиры полностью из рациона [52].

Пять процентов респондентов уверены, что отсутствие белков является правильным питанием. Белок — это питательное вещество, необходимое вашему телу для роста и восстановления клеток, а также для правильной работы. Белок содержится в самых разных продуктах питания, и важно, чтобы

человек ежедневно получал достаточное количество белка в своем рационе. Количество белка, зависит от вашего веса, пола, возраста и состояния здоровья, и в среднем занимает 25 % от общего количества микроэлементов. Белки состоят из строительных блоков, которые называют аминокислотами. Существует около 20 различных аминокислот, которые соединяются друг с другом в различных комбинациях. Человеческое тело использует их для производства новых белков, таких как мышцы и кости, и других соединений, таких как ферменты и гормоны, может использовать их в качестве источника энергии [39].

Меньшее количество проанкетированных (3 %), рассматривают правильное питание, как исключение углеводов. Согласно данным, ограничение простых углеводов допустимо при ожирении, сахарном диабете, так как углеводы имеют высокий гликемический индекс. Длительная нехватка углеводов приводит к повышенному производству органических соединений, называемых кетонами (ацетонемический криз), придающий характерный сладкий запах дыханию. Стоит разнообразить рацион фруктами, овощами, бобовыми и цельнозерновыми злаками [56].

Сыроедение, как ПП, связывают 3,1 % участников исследования. Сыроедение — питание, при котором полностью исключается употребление в пищу продуктов, подвергнутых термической обработке. Это могут быть фрукты, овощи, злаки, бобовые, орехи (не более 100 граммов в день) и сухофрукты, нерафинированные растительные масла, которые можно добавлять в салаты, также минеральная негазированная вода (воду рекомендуется пить за полчаса до приема пищи). Исключается добавление пищевых возбuditелей: соль, кофе, сахар. В отличии от вегетарианства, мясо и рыба возможны в рационе в том случае, если они не подверглись приготовлению на огне (вяление и длительная заморозка). Не употребляются в пищу все молочные продукты, сыры и яйца, мучная продукция.

Необходимо учитывать вред такой диеты. По результатам исследований крови сыроедов выявляют недостаток витамина B<sub>12</sub>, железа и увеличение

красных кровяных клеток, что характерно для анемии. Кроме этого, возможно обострение хронических заболеваний, снижение уровня тестостерона у мужчин, нарушение менструального цикла у женщин, резкие смены настроения, приводящие к нарушению ментального здоровья.

Меньшинство (1,5 %) считает, что ПП это отсутствие в рационе мяса, рыбы, молочных продуктов, что называется вегетарианством. Вегетарианство может быть здоровым способом питания, при условии, что тщательно планируется питание так, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми ему питательными веществами. Если при вегетарианской диете не хватает определенных витаминов и минералов, то развивается дефицит, который может нанести вред здоровью и даже угрожать жизни. Чаще всего, вегетарианцы встречаются со следующими проблемами: недостаток витамина D, которые необходим для синтеза кальция, профилактики рахита у детей, формирование иммунной системы; недостаток цинка, поддерживающего иммунную функцию; анемия из-за дефицита витамина В<sub>12</sub> и железа; тревожные расстройства и депрессия (в 2012 году ученые сравнили результаты обследований психического здоровья более 240 вегетарианцев и 240 мясоедов. Они обнаружили заметно более высокий уровень психических проблем среди тех, кто не потреблял животный белок: 31 % вегетарианцев соответствовали критериям тревожного расстройства в то время, как только 13 % мясоедов следовали их примеру); расстройство пищевого поведения (анорексия).

Из вышесказанного можно сделать вывод, правильное питание – это не ограничение того или иного питательного вещества, а гармоничная связь. Считается, что рациональная тарелка, должна содержать 25 % углеводов, 25 % белков и жиров, 50 % клетчатки. На рисунке 3.11 результаты осведомленности анкетированных.

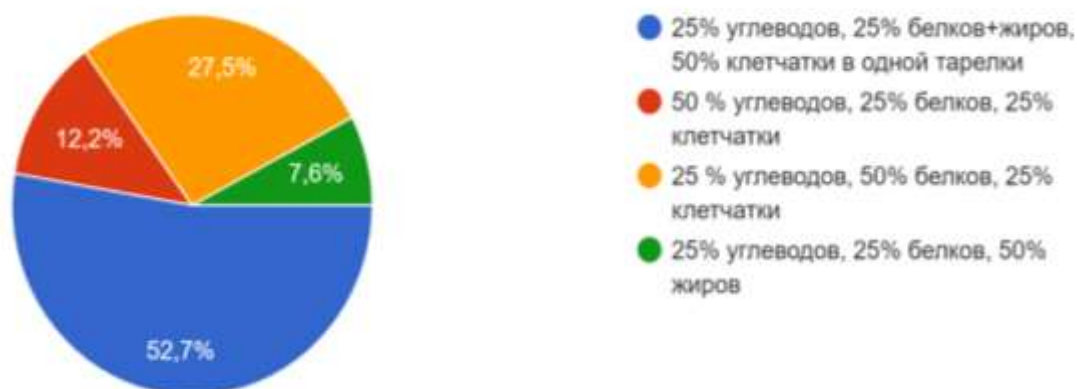


Рис. 3.11 Вопрос 11: «Как выглядит правильное питание?»

Как видно, только половина опрошенных ответили правильно на этот вопрос. Что говорит, о некомпетентности людей в вопросе правильного, здорового питания.

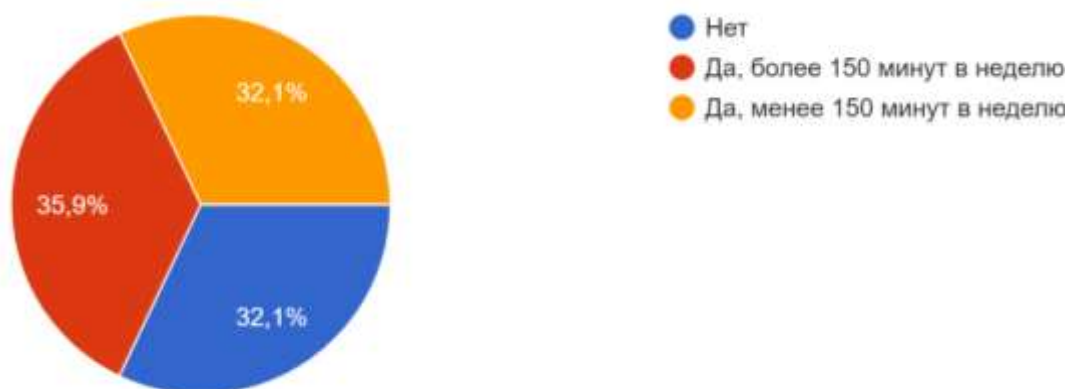


Рис. 3.12 Вопрос 12: «Занимаетесь ли Вы спортом?»

Согласно рекомендациям ВОЗ взрослым в возрасте 18 - 64 лет рекомендуется: уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150 - 300 минут в неделю; или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75 - 150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели; а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или высокой интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью; следует

ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа [57]. Спорт, аналогично питанию, является ключевым фактором здорового образа жизни. Всего 35,9 % респондентов отдают предпочтение спорту. Из них, 76 % личности молодого возраста, которые в большинстве случаев придерживаются правильного питания, и иногда употребляя еду быстрого приготовления; 17 % из массы, кто занимается спортом достаточное количество времени, были подростки, но они все ответили, что употребляют *fast food* ежедневно; 6,5 % - люди среднего возраста (45 - 59 лет).

Меньше 150 минут в неделю и совсем не занимаются спортом суммарно 64,2 % опрошенных, большинство молодого и среднего возраста. Хотелось бы подчеркнуть, что по анализу результатов, эти люди употребляют *fast food* или ежедневно или 3 раза в неделю, чем подвергают риску собственное здоровье.

Подводя итоги, население не осведомленно о вреде употребления продуктов быстрого питания. Существует тенденция или строго ограничения употребления *fast food*, чем повышается риск развития депрессии, тревожных состояний, расстройств пищевого поведения. Также, у людей нет правильного понятия о рациональном питании, где сбалансированы все пищевые элементы (белки, жиры, углеводы и клетчатка) в одной тарелки.

На наш взгляд, необходимо проводиться на государственном уровне информационная кампания по здоровому образу жизни и питанию соответственно.

### **Вывод к разделу 3**

В разделе 3 описаны результаты собственного статистического анализа по теме: «Правильное питание как один из ключевых факторов здорового образа жизни». В ходе исследования получены ответы от 131 респондента на 12 вопросов, по результатам которых было видно, что люди недостаточно осведомлены о правильном питании. Необходимо проводить пропаганду здорового образа жизни.



## ВЫВОДЫ

1. Проведен обзор литературы по теме «Правильное питание как один из ключевых факторов здорового образа жизни» выявлена актуальности данной проблемы.
2. Сформирована в *google*-форме анкета, которая состояла из 13 вопросов. Анкету разослали через различные социальные сети (*Instagram, Facebook*) и мессенджеры (*WhatsApp, Telegram, Viber*). Общее количество проанкетированных составило 131.
3. Обработаны полученные результаты анкетирования и сформированы выводы статистического исследования, установлена практическая значимость работы.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Яценко, Д. С. (2019). Здорове харчування—запорюка здоров'я.
2. Issahaku, I., & Alhassan, M. (2021). Nutrition knowledge, dietary practices and nutritional status of non-academic staff at the Tamale campus of University for Development Studies. *Heliyon*, 7(4), e06635. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06635> (дата обращения: 01.10.2023)
3. Чорна Н. П. Якість продуктів харчування—запорюка здоров'я нації. *Економіка та держава*. 2016. №. 2. С. 23-28.
4. Healthwise Staff. Food as Fuel. *Healthwise Staff*. 2021. URL: <https://myhealth.alberta.ca/Health/aftercareinformation/pages/conditions.aspx?hwid=ud1672> (дата обращения: 01.10.2023)
5. Corzo, L., Fernández-Novoa, L., Carrera, I., Martínez, O., Rodríguez, S., Alejo, R., & Cacabelos, R. (2020). Nutrition, Health, and Disease: Role of Selected Marine and Vegetal Nutraceuticals. *Nutrients*, 12(3), 747. <https://doi.org/10.3390/nu12030747> (дата обращения: 01.10.2023)
6. Сімахіна Г. О., Науменко Н. В. Харчування як основний чинник збереження стану здоров'я населення. *Проблеми старения и долголетия*. 2016. №.2. С. 204-214.
7. Їжа як джерело здоров'я. *Amway*. 2021. URL: <https://www.amway.ua/article/health/food-for-health>. (дата обращения: 02.10.2023)
8. Павлоцька Л. Ф., Дуденко Н. В., Євлаш В. В. Фізіологія харчування. 2017. URL: <https://repo.btu.kharkov.ua//handle/123456789/4127> (дата обращения: 02.10.2023)
9. Healthy diet. World Health Organization. 2018. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (date of access: 18.10.2023).
10. Зубар, Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. 2018. С. 165-176.

11. Олійник, Н. А., & Швець, О. І. (2018). Раціональне харчування студентів та його вплив на працездатність. *Аграрна наука та харчові технології*. 2017.-Вип. 5 (99), Т. 1.-С. 121-127.
12. Benedette Cuffari, M.Sc. The Role of Nutrition in Health. *MEDICAL LIFE SCIENCES*. 2022. URL: <https://www.news-medical.net/medical/authors/benedette-cuffari> (дата обращения 18.10.2022)
13. Як харчуватися збалансовано. *МОЗ*. 2019. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/jak-harchuvatisja-zbalansovano> (дата обращения 20.10.2023)
14. Как сделать здоровое питание правилом для всей семьи. *МОЗ*. 2018. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/jak-zrobiti-zdorove-harchuvannja-pravilom-dlja-usiei-simi> (дата обращения 21.10.2023)
15. Crowley, Jennifer, Lauren Ball, and Gerrit Jan Hiddink. "Nutrition in medical education: a systematic review." *The Lancet Planetary Health* 3.9 (2019): e379-e389.
16. Ляшенко О. А., Шулак В. О. Застосування функціонально-модульного підходу до проектування підсистеми визначення збалансованого раціону харчування. *Комп'ютерне моделювання: аналіз, управління, оптимізація*. 2018. С. 33.
17. Les fast-food: mauvais jusqu'au bout de l'emballage. *Fundación Vida Sostenible*. 2017. URL: <https://www.vidasostenible.org/les-fast-food-mauvais-jusquau-bout-de-lemballage/>. (дата обращения 01.11.2023)
18. Тельная А. В., Матюшенко. Мы и фаст-фуды. *Гостинично-ресторанный бизнес: инновационные направления развития*. 2015. С. 110.
19. Linton M. R. F. et al. The role of lipids and lipoproteins in atherosclerosis. *Endotext*. 2019. P.12-25
20. Полякова Л. О. Вплив вживання фаст-фуду на діяльність студента. *Нація фаст-фуда*. 2022. С.12-34
21. Mumena, W. A., Ateek, A. A., Alamri, R. K., Alobaid, S. A., Alshallali, S. H., Afifi, S. Y., Aljohani, G. A., & Kutbi, H. A. (2022). Fast-Food Consumption,

Dietary Quality, and Dietary Intake of Adolescents in Saudi Arabia. *International journal of environmental research and public health*, 19(22), 15083.

<https://doi.org/10.3390/ijerph192215083>

22. Obesity and overweight. *World Health Organization*. 2021. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. (дата обращения 01.11.2023).

23. Mumena, W. A., Ateek, A. A., Alamri, R. K., Alobaid, S. A., Alshallali, S. H., Afifi, S. Y., Aljohani, G. A., & Kutbi, H. A. (2022). Fast-Food Consumption, Dietary Quality, and Dietary Intake of Adolescents in Saudi Arabia. *International journal of environmental research and public health*, 19(22), 15083. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215083> (дата обращения: 01.10.2023)

24. Make Healthy Choices at a Fast-Food Restaurant. *American Diabetes Association*. 2023. URL: <https://diabetes.org/healthy-living/recipes-nutrition/eating-well/healthy-choices-fast-food>. (дата обращения 11.11.2023)

25. Dining out associated with increased exposure to harmful chemicals. *George Washington University*. 2018. URL: <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/03/180329095722.htm> (дата обращения 11.11.2023)

26. Dr. Ana Lucía Acosta. The effectiveness of salt restriction versus other non-pharmacological approaches to prevent or control arterial hypertension .Dr. Ana Lucía Acosta, Dr. Agustín José Ramírez, Dr. Ramiro Ariel Sánchez. *e-Journal of Cardiology Practice*. 2022. P. 11-23

27. Salt reduction. *WHO*. 2020. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>. (дата обращения 22.11.2023)

28. The Frequency of Fast Food Consumption in Relation to Wheeze and Asthma Among Adolescents in Gauteng and North West Provinces, South Africa. *Int J Environ Res Public Health*. 2020. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7143251/> (дата обращения 22.11.2023)

29. Christy Brissette. This is your body on fast food. Christy Brissette. *The Washington post*. 2018. URL: [https://www.washingtonpost.com/lifestyle/wellness/sneaking-a-little-junk-food-doesnt-mean-all-is-lost/2018/02/26/828b75fa-1b36-11e8-9de1147dd2df3829\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/lifestyle/wellness/sneaking-a-little-junk-food-doesnt-mean-all-is-lost/2018/02/26/828b75fa-1b36-11e8-9de1147dd2df3829_story.html) (дата обращения 02.11.2023)
30. Ra, Jin Suk. Consumption of sugar-sweetened beverages and fast foods deteriorates adolescents' mental health. *Frontiers in nutrition*. vol. 9. 2022. doi:10.3389/fnut.2022.1058190
31. Kumar, P., Mangla, S., & Kundu, S. Inequalities in overweight and obesity among reproductive age group women in India: evidence from National Family Health Survey. *BMC women's health*. 2022. № 22. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01786-y>
32. Фаст-фуд: факти, про які ви не знали. *ICTV*. 2021. URL: <https://ranok.ictv.ua/ua/2021/08/09/visim-prichin-nazavzhdi-vidmovitisya-vid-fastfudu/> (дата обращения 12.11.2023)
33. Christy Brissette. How junk food affects your body. *Gulf NEWS*. 2018. URL: <https://gulfnews.com/opinion/op-eds/how-junk-food-affects-your-body-1.2182966> (дата обращения 13.11.2022)
34. Савицький, Я. М., Швидкий, Я. Б., & Бичков, М. А. Особливості раціонального харчування пацієнтів з функціональними розладами травного каналу. *Україна. Здоров'я нації*. 2020.
35. Медведь, Л. М. Сучасні підходи до раціонального харчування. *Гастроентерологія. Геологія. Колопроктологія*. № 1 (19). 2020.
36. Thirteenth general programme of work, 2019–2023. Geneva: *World Health Organiza.* URL: <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/healthy-diet> (дата обращения 13.11.2023)
37. Hooper L, Abdelhamid A, Bunn D, Brown T, Summerbell CD, Skeaff CM. Effects of total fat intake on body weight. *Cochrane Database Syst Rev*. 2015; (8):CD011834.

38. Lando, A. M., Ferguson, M. S., Verrill, L., Wu, F., Jones-Dominic, O. E., Punzalan, C., & Wolpert, B. J. Health Disparities in Calorie Knowledge and Confidence Among the U.S. Adult Population. *Journal of primary care & community health*. 2021. <https://doi.org/10.1177/21501327211002416>
39. Птица О.М. Енергетична цінність продуктів харчування. *Валеологія*. 2020. URL: <https://naurok.com.ua/plan---konspekt-uroku-energetichna-cinnist-produktiv-harchuvannya-207814.html> (дата обращения 14.11.2023)
40. Physical activity. *World Health Organization*. 2022. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения 15.11.2022)
41. Кручаниця М. І. Основи харчування: підручник. М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла». 2019. 252 с.
42. Ioan Sarac. Food Pyramid. The Principles of a Balanced Diet. *International Journal of Nutrition*. № 5. <https://doi.org/10.14302/issn.2379-7835.ijn-20-3199>
43. Пархоменко В. А. Здоровий спосіб життя: раціональне харчування та фізичне навантаження. *Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації*. 2022. 528.
44. Tribole, E., & Resch, E. The intuitive eating workbook: Ten principles for nourishing a healthy relationship with food. *New Harbinger Publications*. 2017.
45. Stephanie Thurrott. Nutrition: Why Women and Men Are Not Equal. *Banner Health*. 2021. URL: <https://www.bannerhealth.com/healthcareblog/teach-me/why-women-shouldnt-eat-the-same-way-men-do> (дата обращения 15.11.2023)
46. America's Fast-Food Obsession. *Global food, health, and society*. 2018. URL: <https://web.colby.edu/st297-global18/2018/10/29/americas-fast-food-obsession/> (дата обращения 15.11.2023)
47. Healthy diet. *WHO*. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (дата обращения 16.11.2023)

48. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. *American Psychiatric Association*. 2013.
49. Hay P. Current approach to eating disorders: a clinical update. *Intern Med J*. 2020. №50. P. 24-29.
50. Ma Y et al. Association between dietary carbohydrates and body weight. *American Journal of Epidemiology*. 2015. P. 359–367.
51. National Institute for Health & Clinical Excellence (NICE). *Prevention of Cardiovascular Disease at Population Level*. 2010. URL: [www.nice.org.uk/guidance/PH25](http://www.nice.org.uk/guidance/PH25) (дата обращения 18.11.2023)
52. Salt reduction. *WHO*. 2023. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction> (дата обращения 18.11.2023)
53. Nathan DM. Diabetes control and complications trial: results and implications. *Diabetes News*. 2004.
54. Bjornskov C. Healthy and happy in Europe? On the association between happiness and life expectancy over time. *Soc Sci Med*. 2008. P.1750–1759.
55. Comprehensive treatments of nutrition in health and disease are found in Maurice e. shils et al. (eds.). *Modern Nutrition in Health and Disease*. 2006. P.12-26.
56. Craig CL et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2003. 35(8):1381–1395
57. Пішак В. П. Вплив харчування на здоров'я людини: підручник. В. П. Пішак [та ін.] ;ред. М. М. Радько. - Чернівці : Книги-XXI, 2006. - 500 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**



## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Сучасні тенденції  
спрямовані на збереження здоров'я людини

### FAST-FOOD AS A RISK OF DEVELOPING A SERIES OF DISEASES

#### ФАСТ-ФУД ЯК РИЗИК РОЗВИТКУ ЗАХВОРЮВАНЬ

Tolbi El Mehdi

Scientific supervisor: Tolmachova Karyna  
National university of pharmacy, Kharkiv, Ukraine

**Анотація.** У статті представлені дані опитування різних категорій людей за допомогою анкети, на тему споживання фастфуду, здорового харчування та обізнаності про наслідки надмірного споживання фастфуду. Отримані результати свідчать про те, що населення не усвідомлює наслідків особистого споживання фастфуду на стан свого здоров'я.

**Ключові слова:** фаст-фуд, захворювання, здоров'я.

**Abstract.** The article presents survey data of various categories of people using a questionnaire on the topic of fast food consumption, healthy eating and awareness of the consequences of excessive fast food consumption. The obtained results indicate that the population is not aware of the consequences of personal consumption of fast food on their health.

**Key words:** fast food, diseases, health

**Introduction.** Fast food is a popular option for many people due to its convenience and affordability. It is a type of food that is prepared quickly and served in a ready-to-eat manner. The consumption of fast food has become increasingly prevalent in recent decades, leading to concerns about its impact on public health.

Fast food is often high in calories, unhealthy fats, salt, and sugar, which can lead to weight gain and contribute to the development of conditions such as obesity, type 2 diabetes, and cardiovascular disease. In addition, fast - food is often low in nutrients such as fiber, vitamins, and minerals, which are essential for good health. Research has suggested that frequent consumption of fast - food can increase the risk of developing various diseases.

**Aim.** Statistical study of various categories of the population by the amount of consumption of fast - food.

**Material and Methods.** Survey of various population categories using a questionnaire created in Google Forms on the topic of fast - food consumption and healthy

eating, as well as the awareness of the consequences of excessive consumption of fast food. The questionnaire was distributed through social networks and messengers such as Instagram, Facebook, Viber, Telegram, and WhatsApp.

**Results and Discussion.** Out of 131 respondents, 16 people reported eating fast food every day, 17 people reported eating fast food three times a week, 45 people reported eating fast food once a week, and 38 people reported eating fast food once a week, once a month.

It is a proven fact that eating fast food more than 3 times a week increases the risk of obesity, type 2 diabetes, hypertension and other cardiovascular diseases.

It must be said that some respondents do not understand that the food they choose is fast food. For example, some of the respondents do not consider instant porridge to be fast food, which is a false opinion.

Also, most of the respondents are not aware of the consequences of excessive consumption of fast food, and some even believe that there is no harmful effect. In

156

addition to all of the above, people do not know what proper nutrition and the right plate are.

**Conclusion.** This study showed that people of different categories of the population are not aware of the consequences of the private consumption of fast food.

Reducing the consumption of fast food is critical to improving the health and overall quality of life of the population. It is necessary to develop recommendations on proper nutrition, actively promote a healthy lifestyle, and conduct training seminars for people on this topic.

#### Відомості про авторів / Information about the Authors

1. **El Mehdi Tolbi**, student of higher education of Faculty for Foreign Citizens' Education, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine.

**Ель Мехді Толбі**, здобувач вищої освіти факультету з підготовки іноземних громадян, Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна.

e-mail: [Mehdi\\_tolbi@outlook.fr](mailto:Mehdi_tolbi@outlook.fr)

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б



МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я

Цим засвідчується, що

# El Mehdi Tolbi

брав(ла) участь у роботі IV науково-практичної  
internet-конференції з міжнародною участю

## "СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ"

Присвячено пам'яті професора О. В. Пешкової

В.о. ректора НФаУ  
д.фарм.н., проф. Алла КОТВИЦЬКА

Проректор з НІПР  
д.фарм.н., проф. Інна ВЛАДИМИРОВА

В.о. завідувача кафедри  
фізичної реабілітації  
та здоров'я НФаУ  
к.фіз.вих., доц. Олена МЯТИГА

20-21 квітня 2023 р., м. Харків, Україна

**Национальный фармацевтический университет**

Факультет по подготовке иностранных граждан  
Кафедра фармакологии и фармакотерапии  
Уровень высшего образования магистр  
Специальность 226 Фармация, промышленная фармация  
Образовательная программа Фармация

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Заведующий кафедрой**  
**фармакологии и**  
**фармакотерапии**  
**Сергей ШТРЫГОЛЬ**  
“21” \_сентября\_ 2022 года

**ЗАДАНИЕ**  
**НА КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ**  
**СОИСКАТЕЛЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**Толби ЭЛЬ МЕХДИ**

1. Тема квалификационной работы: «Правильное питание как один из ключевых факторов здорового образа жизни», руководитель квалификационной работы: Карина ТОЛМАЧЁВА, доктор философии, ассистент кафедры фармакологии и фармакотерапии, утвержденный приказом НФаУ от “06” февраля 2023 года № 35
2. Срок подачи соискателем высшего образования квалификационной работы: апрель 2023 г.
3. Исходящие данные к квалификационной работе: публикации посвящены изучению воздействия правильного и быстрого питания на организм человека.
4. Содержание расчетно-пояснительной записки (перечень вопросов, которые необходимо разработать): изучение актуальности темы правильного питания. Изучение вредного воздействия *fast food*. Разработка и проведение анкетирования различных групп населения по теме правильного питания и количества использования быстрого питания, ознакомление с уровнем осведомленности потребителей.
5. Перечень графического материала (с точным указанием обязательных чертежей): 3 таблицы, 14 рисунков.

6. Консультанты разделов квалификационной работы

Раздел	Имя, ФАМИЛИЯ, должность консультанта	Подпись, дата	
		задание выдала	задание принял
1	Карина ТОЛМАЧЁВА, ассистент кафедры фармакологии и фармакотерапии	21.09.2022	21.09.2022
2	Карина ТОЛМАЧЁВА, ассистент кафедры фармакологии и фармакотерапии	15.11.2022	15.11.2022
3	Карина ТОЛМАЧЁВА, ассистент кафедры фармакологии и фармакотерапии	13.02.2023	13.02.2023

7. Дата выдачи задания: «21» сентября 2022 года.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название этапов квалификационной работы	Срок выполнения этапов квалификационной работы	Примечание
1.	Обзор литературы (оформление раздела 1)	сентябрь-ноябрь 2022	<b>выполнено</b>
2.	Разработка перечня вопросов и формирование анкеты по теме правильного питания. Загрузка вопросов в <i>google</i> -форму	16.11.2022-23.11.2022	<b>выполнено</b>
3	Распространение анкеты среди разных категорий населения через мессенджеры и социальные сети	23.11 2022.-13.02.2023	<b>выполнено</b>
4	Анализ полученных результатов в ходе статистического исследования	февраль-март 2023	<b>выполнено</b>
5.	Оформление квалификационной работы	Март-апрель 2023	<b>выполнено</b>
6.	Представление работы научному руководителю и получение от него отзыва	3 апреля 2023	<b>выполнено</b>
7.	Представление квалификационной работы для рецензирования, получения рецензии	11 апреля 2023	<b>выполнено</b>
8.	Предварительная защита квалификационной работы на заседании кафедры	28 апреля 2023	<b>выполнено</b>
9.	Официальная защита квалификационной работы на заседании Экзаменационной комиссии	июнь 2023 года (согласно расписанию)	<b>выполнено</b>

Соискатель высшего образования

\_\_\_\_\_ Толби ЭЛЬ МЕХДИ

Руководитель квалификационной работы

\_\_\_\_\_ Карина ТОЛМАЧЁВА

**ВИТЯГ З НАКАЗУ № 35**  
**По Національному фармацевтичному університету**  
**від 06 лютого 2023 року**

нижченаведеним студентам 5-го курсу 2022-2023 навчального року, навчання за освітнім ступенем «магістр», галузь знань 22 охорона здоров'я, спеціальності 226 – фармація, промислова фармація, освітня програма – фармація, денна форма здобуття освіти (термін навчання 4 роки 10 місяців та 3 роки 10 місяців), які навчаються за контрактом, затвердити теми кваліфікаційних робіт:

Прізвище студента	Тема кваліфікаційної роботи	Посада, прізвище та ініціали керівника	Рецензент кваліфікаційної роботи	
<b>• по кафедрі фармакології та фармакотерапії</b>				
Толбі Ель Мехді	Правильне харчування як один із ключових факторів здорового способу життя	Proper nutrition as one of the key factors of a healthy lifestyle	Ас. Толмачова К.С.	Проф. Кошовий О.М.

Підстава: подання декана, згода ректора

Ректор

Вірно. Секретар



**ВИСНОВОК**

**Комісії з академічної доброчесності про проведену експертизу  
щодо академічного плагіату у кваліфікаційній роботі  
здобувача вищої освіти**

№ 113027 від « 5 » травня 2023 р.

Проаналізувавши випускню кваліфікаційну роботу за магістерським рівнем здобувача вищої освіти денної форми навчання Толбі Ель Мехді, 5 курсу, \_\_\_\_\_ групи, спеціальності 226 Фармація, промислова фармація, на тему: «Правильне харчування як один із ключових факторів здорового способу життя / Proper nutrition as one of the key factors of a healthy lifestyle», Комісія з академічної доброчесності дійшла висновку, що робота, представлена до Екзаменаційної комісії для захисту, виконана самостійно і не містить елементів академічного плагіату (копіляції).

**Голова комісії,  
професор**



**Інна ВЛАДИМИРОВА**

**2%**

**7%**

## **ОТЗЫВ**

**научного руководителя на квалификационную работу уровня высшего образования магистр специальности 226 Фармация, промышленная фармация**

**Толби ЭЛЬ МЕХДИ**

**на тему: «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОДИН ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

**Актуальность темы.** Правильное питание — это употребление различных продуктов, которые дают все питательные вещества, необходимые для поддержания здоровья. К этим веществам относятся белок, углеводы, жиры, вода, витамины и минералы. Достаточное количество каждого из элементов обеспечивает надлежащее функционирование всех систем органов и сохранит их здоровое состояние. При правильном питании важно сосредоточиться на общем рационе, а не на отдельных веществах. Ни один отдельный питательный элемент не сделает человека здоровым, поэтому нужно соблюдать разнообразное и комплексное питание. Известный факт, правильное питание является неотъемлемым условием здорового образа жизни. Благодаря рациональному употреблению продуктов поможет достичь высокой работоспособности и активности в течение всей жизни. По данным ВОЗ, наше здоровье на 70 % зависит от питания. Несоблюдение базовых правил сокращает продолжительность жизни и провоцирует появление неинфекционных заболеваний различного типа: онкологических, сердечно-сосудистых, диабета. Этот факт подтверждает исследование, которое проводили с 1990 по 2017 год в 195 странах. Его результаты показали, что каждая 5 смерть в мире вызвана употреблением нездоровой пищи и недостатком полезных веществ. Чтобы избежать таких последствий для жизни и здоровья, следует изменить пищевые привычки. Именно поэтому

актуальным было провести статистическое исследование и выявить количество людей, которые отдают предпочтение правильному питанию или быстрому питанию, понять уровень осведомленности населения о важности рационального употребления пищи.

**Практическая ценность выводов, рекомендаций и их обоснованность.** В ходе исследования соискателем высшего образования собрана информация, по результатам которой необходимо проводить разъяснительные мероприятия о рациональном питании.

Магистрант принял участие в работе IV научно-практической *internet*-конференции с международным участием, посвящённой памяти профессора А.В. Пешковой «Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини» (20-21 апреля 2023 года, город Харьков, Украина). По теме работы опубликовано тезисы.

**Оценка работы.** Цель исследования сформулирована четко, лаконично и согласуется с названием работы. Задачи подчинены цели исследования. Объект и предмет исследования сформулированы как категории, отражающие суть направления проводимых экспериментов. Подробно указана научная новизна и практическое значение полученных результатов, вклад автора работы.

**Общий вывод и рекомендации о допуске к защите.** Квалификационная работа Толби ЭЛЬ МЕХДИ на тему: «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОДИН ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ», является самостоятельной завершённой работой, содержащей новые научные результаты и по своему объёму, обоснованности проведенных исследований, научной значимости полученных результатов соответствуют требованиям к квалификационным работам, а ее автор заслуживает защиты такой работы.

Научный руководитель \_\_\_\_\_

Карина ТОЛМАЧЁВА

«3» апреля 2023 г.



**РЕЦЕНЗИЯ**

**на квалификационную работу уровня высшего образования магистр  
специальности 226 Фармация, промышленная фармация**

**Толби ЭЛЬ МЕХДИ**

**на тему: «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОДИН ИЗ КЛЮЧЕВЫХ  
ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

**Актуальность темы.** Тема правильного питания не теряет свою актуальность еще со времен Гиппократ, который повторял: «Ты есть то, что ты ешь». Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека. По мнению ряда ученых, физическое здоровье на 50 % зависит от образа жизни, куда входит и характер питания человека. На наследственность и состояние окружающей среды приходится по 20 %, и только 10 % — на уровень медицинского обеспечения. С питанием связаны все жизненно важные функции организм: источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижении работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни. Неправильное питания на прямую связано с частым употреблением пищи быстрого приготовления. По количеству ресторанов категории фаст-фуд можно предположить, что люди не осознают какой вред наносят своему организму, принимая его.

**Теоретический уровень работы.** В своей работе Толби Эль Мехди логически обосновывает выбор темы, объекта и предмета исследования в адекватных категориальных формах, характеризует использованные методы, научную новизну и практическое значение результатов, личный вклад. Структура данной работы является логичной, обусловленной характером актуальной проблемы, пониманием целей и задач квалификационной работы, решения

поставленных задач, раскрываемых в трех разделах работы. Список литературных источников показывает, что автор проанализировал большое количество современной европейской и американской литературы.

**Предложения автора по теме исследования.** Дальнейшее исследование выбранной темы на большем количестве участников анкетирования.

**Практическая ценность выводов, рекомендаций и их обоснованность.** Результаты работы обсуждали на конференции и по теме опубликованы тезисы: «FAST-FOOD AS A RISK OF DEVELOPING A SERIES OF DISEASES» в сборнике материалов IV научно-практической *internet*-конференции с международным участием, посвящённой памяти профессора А.В. Пешковой «Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини».

**Недостатки работы.** В работе встречаются грамматические и стилистические ошибки.

**Общий вывод и оценка работы.** В квалификационной работе представлены результаты собственного онлайн анкетирования 131 респондентов разных групп населения. Квалификационная работа Толби ЭЛЬ МЕХДИ является самостоятельной завершённой работой, содержащей новые научные результаты и по своему объёму, обоснованности проведенных исследований, научной значимости полученных результатов соответствуют требованиям, которые предъявляются к квалификационным работам, а ее автор заслуживает защиты такой работы.

Рецензент \_\_\_\_\_

проф. Олег КОШЕВОЙ

«10» апреля 2023 г.

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Витяг з протоколу № 14**

**від 11 квітня 2023 року**

**м. Харків**

**засідання кафедри фармакології та фармакотерапії**

**ПРИСУТНІ:** зав. каф. проф. Штриголь С.Ю., проф. Кіреєв І.В., проф. Деримедвідь Л.В, проф. Бутко Я.О., проф. Щокіна К.Г., доц. Белік Г.В., доц. Рябова О.О., доц. Жаботинська Н.В., доц. Куценко Т.О., доц. Таран А.В., доц. Матвійчук А.В., доц. Савохіна М.В., доц. Степанова С.І., ас. Кононенко А.В., ас. Толмачова К.С., ас. Цеменко К.В., Адлер Б.А., Чубар`ян Ю.І., Барзак Д.Т., Краснораменська О.В., Шульга Ю.М., Рубан Я.В., Суровцева Д.О., Леонова Я.І., Заворотько Д.І., Вороніна А.О., Давидов Е.М., Шостенко К.В., Дібт Шараф Еддін, Жудат Ікрам, Алауі Абдаллауі Яссін, Буррус Ахлам, Ель Хамді Мохаммед, Меллоукі Хамза, Іфтахі Яссін, Карім Ашраф, Айнау Умайма, Елбадауі Хажар, Ель Хайель Хаджар, Толбі Ель Мехді, Беналлал Зінеб, Бенсаїд Мохаммед, Ел-Жамаї Сальма, Ельбахаджі Раїхана, Бензід Ясіне, Кадді Каутар.

**ПОРЯДОК ДЕННИЙ:**

Розгляд кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти для подання робіт до Екзаменаційної комісії.

**СЛУХАЛИ:**

Здобувача вищої освіти Толбі Ель Мехді зі звітом про проведену наукову діяльність за темою кваліфікаційної роботи: «Правильне харчування як один із ключових факторів здорового способу життя».

**УХВАЛИЛИ:**

Кваліфікаційну роботу розглянуто. Здобувач вищої освіти Толбі Ель Мехді допускається до захисту даної кваліфікаційної роботи в Екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри фармакології  
та фармакотерапії, проф. \_\_\_\_\_

Штриголь С.Ю.

Секретар кафедри фармакології  
та фармакотерапії, ас. \_\_\_\_\_

Кононенко А.В.

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ПОДАННЯ  
ГОЛОВІ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ КОМІСІЇ  
ЩОДО ЗАХИСТУ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ**

Направляється здобувач вищої освіти Толбі ЕЛЬ МЕХДІ до захисту кваліфікаційної роботи за галуззю знань 22 Охорона здоров'я спеціальністю 226 Фармація, промислова фармація освітньою програмою Фармація на тему: «Правильное питание как один из ключевых факторов здорового образа жизни»  
Кваліфікаційна робота і рецензія додаються.

Декан факультету \_\_\_\_\_ / Світлана КАЛАЙЧЕВА /

**Висновок керівника кваліфікаційної роботи**

Здобувач вищої освіти Толбі ЕЛЬ МЕХДІ проявив себе відповідальною, теоретично підготовленою, наполегливою людиною та науковцем, зарекомендував себе кваліфікованим, цілеспрямованим спеціалістом. Робота є самостійною завершеною працею, яка містить нові наукові статистичні результати. За обсягом, обґрунтованістю проведених досліджень, науковою значущістю одержаних результатів відповідає умовам, які пред'являються до кваліфікаційних робіт та її автор заслуговує на захист такої роботи.

Керівник кваліфікаційної роботи

\_\_\_\_\_ Карина ТОЛМАЧОВА

«3» квітня 2023 р.

**Висновок кафедри про кваліфікаційну роботу**

Кваліфікаційну роботу розглянуто. Здобувач вищої освіти Толбі ЕЛЬ МЕХДІ допускається до захисту даної кваліфікаційної роботи в Експертній комісії.

Завідувач кафедри  
фармакології та фармакотерапії

\_\_\_\_\_ Сергій ШТРИГОЛЬ

«11» квітня 2023 року

Квалификационную работу защищено  
в Экзаменационной комиссии

« \_\_\_\_ » июня 2023 г.

С оценкой \_\_\_\_\_

Председатель Экзаменационной комиссии,  
доктор фармацевтических наук, профессор

\_\_\_\_\_ / Олег ШПИЧАК /