

авокадо, які мають велике значення для загального здоров'я та благополуччя. Каротиноїди, включаючи лютеїн, α - і β -каротин, знайдені в м'якоті авокадо, є потужними антиоксидантами. Вміст лютеїну в авокадо вище, ніж у будь-якому іншому фрукті, і становить близько 70% від загального вмісту каротиноїдів. Колір м'якоті авокадо в основному пояснюється високим вмістом ксантофілів (лютеїну та зеаксантину), які мають велике значення для здоров'я судин. Ксантофіли пригнічують пошкодження кровоносних судин, зменшуючи кількість окислених ліпопротеїнів низької щільності.

Висновки. У контексті здорового харчування споживання авокадо має велике значення, завдяки наявності мононенасичених та поліненасичених жирних кислот, зокрема олеїнової. Це сприяє зниженню рівня «шкідливого» холестерину та підтримці серцево-судинної системи. Вміст вітамінів та антиоксидантів у авокадо поліпшує стан шкіри, зменшуючи запальні процеси та підтримуючи її еластичність. Додавання авокадо до раціону корисне для загального здоров'я, але важливо включати його в різноманітну та збалансовану дієту.

КОРЕКЦІЯ ДИСБАКТЕРІОЗУ ПРОБІОТИКАМИ ТА РОСЛИННИМИ ЗАСОБАМИ

Горіченко Л.Р., Хорошун М.С.

Науковий керівник: Бородіна Н.В.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна

gorichenco@gmail.com

Вступ. Дисбактеріоз – це не захворювання, а стан, коли рівновага між корисними та шкідливими мікроорганізмами у кишечнику порушена, тобто відбувається порушення складу та кількості мікрофлори кишечника. У здорової людини в кишечнику проживає велика кількість мікроорганізмів (бактерій, грибів, вірусів тощо), які виконують важливі функції, такі як перетравлення їжі, вироблення вітамінів, регулювання імунної системи тощо. Але за певних умов ця рівновага може бути порушена, що може призвести до розвитку дисбактеріозу. Існує низка причин його виникнення: тривалий прийом антибіотиків, незбалансоване харчування, захворювання шлунково-кишкового тракту, наявність кишкових інфекцій, неконтрольований прийом пробіотиків, стрес, літній і старечий вік, зловживання алкоголем.

Мета дослідження. Перегляд та систематизація доступних даних про дисбактеріоз, його вплив на організм, методи та стратегії корекції дисбактеріозу, зокрема вплив дієти та нутрієнтів, ролі пребіотиків, пробіотиків, лікарської рослинної сировини у підтримці та відновленні здоров'я мікробіоти.

Матеріали та методи. Інформаційний аналіз наукової літератури, з використанням ресурсів PubMed, PubChem та Google academy.

Результати дослідження. Загальні напрямки лікування дисбактеріозу, спрямовані на відновлення нормальної мікрофлори в кишечнику та покращення стану організму. Дієта грає важливу роль у корекції дисбактеріозу. Враховуючи, що мікробіом кишечника грає ключову роль у збереженні здоров'я, різні аспекти дієти можуть впливати на баланс мікрофлори та сприяти відновленню його нормального стану. Зменшення споживання вуглеводів, які сприяють росту патогенної мікрофлори. Підвищення споживання волокон, що може сприяти росту корисної мікрофлори. Виключення з харчування потенційно алергенних продуктів. Забезпечення правильного вживання вітамінів та мінералів, які підтримують імунітет. Для

усунення надлишкового росту патогенної мікрофлори призначають пробіотики для зменшення кількості шкідливих бактерій та відновлення балансу. (таблиця 1). Використання пробіотиків і пребіотиків для стимуляції росту корисних бактерій. Разом з ферментами вони розщеплюють їжу, допомагаючи організму засвоювати корисні речовини і вітаміни, що містяться в ній. У випадках активної інфекції або надмірного росту патогенних мікроорганізмів застосовують антибіотики.

Таблиця 1. Препарати пробіотиків, які використовують для відновлення нормальної мікрофлори людини

Назва	Склад	Показання
Ентерожерміна	Діюча речовина: спори полірезистентного штаму <i>Bacillus clausii</i> , вода очищена.	Лікування та профілактика дисбактеріозу кишечника та пов'язаного з ним ендогенного дисвітамінозу. Допоміжна терапія, спрямована на відновлення нормальної мікрофлори кишечника.
Лінекс	Суміш пробіотиків: <i>Lactobacillus acidophilus</i> , <i>Bifidobacterium animalis subsp. Lactis</i> , мальтодекстрин, магнію стеарат; інουλін, олігофруктоза (глюкоза + фруктоза + сахароза) гідроксипропілметилцелюлоза, титану діоксид, заліза оксид жовтий.	Для комплексного лікування дисбіозу кишечника, для попередження та лікування діареї, здуття та інших порушень з боку травного тракту, спричинених: вірусними або бактеріальними інфекціями травного тракту, застосуванням протимікробних засобів.
Лактіале	Кожна капсула містить 7 корисних штамів пробіотичних мікроорганізмів: <i>Lactobacillus casei</i> , <i>Lactobacillus rhamnosus</i> , <i>Streptococcus thermophilus</i> , <i>Bifidobacterium breve</i> , <i>Lactobacillus acidophilus</i> , <i>Bifidobacterium longum</i> , <i>Lactobacillus bulgaricus</i>	Підтримує рівновагу імунної та нервової системи, сприяє відновленню балансу мікрофлори кишечника при його порушенні внаслідок лікування антибіотиками,
Йогурт Канадський Нова Формула	1 капсула: суміш пробіотичних культур <i>Lactobacillus rhamnosus</i> , <i>Lactobacillus acidophilus</i> , <i>Streptococcus thermophilus</i> , <i>Lactobacillus delbruesckii ssp</i>	Сприяє нормалізації функціонування шлунково-кишкового тракту, підтримці балансу і відновлення нормальної мікрофлори кишечника, поліпшення травлення і засвоєння їжі, підвищення імунітету.
Ентерол 250	1 капсула містить сахароміцети буларді CNCM I-745 (ліофілізовані клітини) 250 мг	Нормалізує мікрофлору кишечника й має виражену етіопатогенетичну антидіарейну дію. Під час проходження через шлунково-кишковий тракт <i>Saccharomyces boulardii</i> CNCM I-745 чинять біологічну захисну дію відносно нормальної кишкової мікрофлори.

Пробіотики можуть міститися у ряді продуктів харчування, особливо в тих, які пройшли процеси ферментації або містять спеціально додані пробіотичні культури. Йогурт є одним з найвідоміших продуктів, які містять пробіотики. Деякі штами, такі як *Lactobacillus bulgaricus* та *Streptococcus thermophilus*, можуть бути вирощені при його виробництві, а деякі виробники можуть також додавати додаткові пробіотичні культури. Кефір – це

ферментований молочний напій, який містить пробіотики, такі як *Lactobacillus acidophilus* та *Bifidobacterium bifidum*. Ферментовані мариновані овочі: квашена капуста, ферментовані соєві боби, огірки та інші овочі, які пройшли процес маринування, можуть також містити пробіотики.

Деякі лікарські рослини можуть використовуватися як допоміжний засіб при дисбактеріозі. Ось кілька лікарських рослин сировину, яких історично використовуються для підтримки здоров'я кишечника: Деревій звичайний (*Achillea millefolium*) застосовують при захворюваннях печінки та жовчовивідних шляхів, хворобах шлунка і кишечника, метеоризмі. Кропива дводомна (*Urtica dioica*) нормалізує ліпідний обмін та кислотність шлунка, має протизапальну й регенеративну дію на слизовій органів травлення, активізує виділення жовчі, зміцнює імунну систему. Лепеха звичайна (*Acorus calamus*) усувають гнильні процеси в кишечнику; зменшують газоутворення, знімають спазми кишечника; посилюють жовчовидільну функцію печінки. Кріп запашний (*Anethum graveolens*) виявляє жовчогінну, спазмолітичну, сечогінну і вітрогінну дію, регулює моторну діяльність кишечника. Куркума (*Curcuma longa*) має сильні протизапальні та антиоксидантні властивості, завдяки активному компоненту – куркуміну. Допомагає в зменшенні запалення та може мати благотворний вплив на функцію шлунково-кишкового тракту. Льон (*Linum usitatissimum*) містить багато волокон, що може бути корисним для регуляції роботи кишечника. М'ята (*Mentha piperita*) має здатність розслабити м'язи кишечника і може допомагати при різних проблемах зі шлунково-кишковим трактом. Ромашка (*Matricaria chamomilla*) має протизапальні та заспокійливі властивості. Застосовується для полегшення запалення та подразнень шлунково-кишкового тракту. Женьшень (*Panax ginseng*) має адаптогенні властивості та може підтримувати загальний стан організму, включаючи імунну та травну системи.

Висновки. Застосовуючи будь-які методи корекції дисбактеріозу, важливо враховувати індивідуальні особливості людини, стан здоров'я. Ефективна корекція дисбактеріозу кишечника проводиться комплексно з урахуванням характеру і тяжкості основного захворювання, на фоні якого виникли прояви дисбактеріозу, десенсибілізуючої терапії, включає призначення вітамінних комплексів, пробіотичних препаратів, рослинних засобів, а також зміни в харчуванні та стилі життя.

АНАЛІЗ АНТИОКСИДАНТНОЇ АКТИВНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ ЛАВАНДИ

Гуріна В.О.

Наукові керівники: Георгіянц В.А., Михайленко О.О.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна

viktoria.gurina2001@gmail.com

Вступ. Лаванда гостролиста – рослина, що належить до родини Lamiaceae та широко використовується в таких сферах промисловості як: фармація, медицина, косметологія, ароматологія та кулінарія. Незмінними лідерами світового ринку з заготівлі лаванди є Франція та Болгарія, але, при цьому, Україна також має достатньо великі перспективи у вирощуванні даної рослини завдяки родючості землі та сприятливому клімату. Незважаючи на припинення вирощування лаванди на частині південних територій України (Крим та Херсонська область) в результаті військової агресії Російської Федерації, стабільно збільшується кількість нових господарств, що займаються культивуванням та вирощуванням лаванди в інших регіонах