

ЦИНК – КЛЮЧОВИЙ МІКРОЕЛЕМЕНТ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ТА ВІДМІННОГО САМОПОЧУТТЯ

Макарова В.Д.

Науковий керівник: Коваль А.О.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна

makarovalera102006@gmail.com

Вступ. В сучасному світі зроблено дуже багато досліджень, що посилили розуміння про важливість цинку в нашому організмі. Він впливає на імунітет, енергетичні обміни, настрої та когнітивні функції людського життя. Значення цього мікроелемента дуже важко переоцінити. Зараз близько 2 млрд. людей страждають від хронічної недостатності цинку, і щоб цьому запобігти потрібно підтримувати достатню кількість цього мікроелемента.

Мета дослідження. Розкриття важливої дії цинку в нашому організмі та вивчення можливих наслідків його дефіциту, таких як проблеми зі шкірою, втрата апетиту, анемія, та імунodefіцитні стани.

Матеріали та методи. Під час дослідження були використані теоретичні методи аналізу. Матеріали були отримані з наукових статей та інших джерел мережі інтернет.

Результати дослідження. Цинк – найважливіший мікроелемент у людському організмі, який необхідний як дорослим так і дітям. Він підтримує метаболізм, імунну систему, ріст та розвиток, здоров'я шкіри та волосся. Значно знижує ризик розвитку запальних процесів. Його антиоксидантні властивості перешкоджають розвитку хронічних недуг (у тому числі цукрового діабету, онкологічних хвороб та вад серця). Мікроелемент мінімізує рівень кортизолу – гормону стресу, який "вбиває" імунітет і руйнує м'язові волокна.. Найбільша концентрація цього елемента знаходиться в м'язах (близько 60%) та кістках (30%) що забезпечує їх нормальне функціонування. У складі людського тіла цинк є найпоширенішим металом після заліза. У дорослій людині його вміст приблизно 2-3 грами. Цей мікроелемент активує понад 200 ферментів, що використовуються для травлення, метаболічних процесів та якісного всмоктування їжі організмом.

У випадку дефіциту цинку можуть виникати такі симптоми як: порушення роботи нервової системи, погіршення зору, випадіння волосся, повільне загоювання ран, дистрофія та інше. Тоді виписують спеціальні цинкові добавки, однак при порушенні рекомендацій та зловживанням (понад 40мг/добу) можуть спричинити побічні ефекти. Також прийом цинкових добавок слід приймати під чітким контролем лікаря, адже цинк може понижувати здатність засвоєння організмом антибіотиків.

Існує дуже велика кількість препаратів з цинком, ось деякі з них:

1. Цинктерал таблетки №25 – зберігає нормальний рівень вітаміну А в крові, продовжує час дії інсуліну та полегшує його накопичення.
2. Цинкіт – для лікування і профілактики захворювань передміхурової залози і безпліддя у сильної половини людства.
3. Дефлю Захист Цинк – підтримка протівірусного імунітету у дітей та дорослих.
4. Цинк активний 0,25 г – для швидкого загоєння ран, роста кісток та нормальної шкіри.
5. Now Foods Zinc Picolinate (Цинк піколінат) – підтримує стан шкіри та волосся та виявляє антиоксидантні властивості.

Висновки. Цинк, безсумнівно, виявляється ключовим мікроелементом для нашого здоров'я та загального самопочуття. І щоб підтримувати його норму потрібно вживати такі

продукти: висівки пшеничні, мигдаль, шоколад чорний, крупа вівсяна, гречана крупа та багато іншого. Цей метал є природним імуностимулятором, без нього неможливе правильне формування кісток, нормальна робота травлення та практично всіх систем органів. Включіть цинк у свій повсякденний раціон, і ваше здоров'я подякує вам за це відмінним самопочуттям та активністю.

РОЛЬ ХАРЧУВАННЯ У ВІДНОВЛЕННІ МІКРОБІОТИ ПРИ ДИСБІОЗІ

Мала О.Д.

Науковий керівник: Бєлік Г.В.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна

elenamdance@gmail.com

Вступ. Мікробіота кишечника визначається унікальною екосистемою, що складається з мільярдів мікроорганізмів, які співпрацюють та взаємодіють, щоб забезпечити оптимальне здоров'я та функціонування організму. Дисбіоз або порушення нормального складу мікробіоти, може призвести до ряду проблем, включаючи погіршення імунної системи, виснаження, алергічних реакцій та хронічних захворювань. Розуміння впливу харчових звичок та дієти на кишкову мікробіоту може відкрити нові можливості для управління та підтримки здоров'я цієї важливої екосистеми.

Актуальність дослідження полягає у зростанні уваги до здоров'я кишкової мікробіоти, у забезпеченні загального здоров'я та профілактиці хвороб та у розумінні того, як наше харчування може впливати на її відновлення.

Мета дослідження полягає в розкритті взаємозв'язків між харчуванням та станом кишкової мікробіоти з метою визначення ефективних стратегій відновлення балансу мікробіоти при її порушенні.

Матеріали та методи. Виконання даного дослідження проводилося шляхом аналізу широкого кола джерел з мережі Internet, інтернет-видань та бази наукової періодики PubMed. У даному дослідженні використані теоретичні методи дослідження – узагальнення та системний аналіз.

Результати дослідження. Перед тим, як розглянути певні втручання в харчування людини, важливо зрозуміти, які конкретні зміни відбуваються в мікробіоті при дисбіозі. Зниження різноманітності видів бактерій, зміни в домінантних видах та порушення балансу між "корисними" та "шкідливими" бактеріями є характерними ознаками дисбіозу.

Дисбіоз – це порушення нормального балансу мікроорганізмів, які населяють конкретний орган чи систему організму.

Отже, розглянемо вплив харчування на мікробіоту:

- Включення пробіотиків (живих мікроорганізмів, що корисні для організму) та пребіотиків (речовин, які сприяють росту та активності корисних бактерій) в дієту може стимулювати відновлення нормального балансу мікробіоти;
- Збагачення дієти рослинною їжею, яка містить велику кількість волокон, сприяє росту корисних бактерій. Фрукти, овочі, грубі зерна та інші харчові продукти рослинного походження служать як поживне середовище для "дружніх" мікроорганізмів.
- Зменшення споживання цукрів та насичених жирів може сприяти покращенню кишкового здоров'я, оскільки деякі бактерії, такі як Bacteroidetes, негативно реагують на мікрофлору шлунку;