

Список литературы

1. Лир Д.Н. Гигиеническая оценка питания детей дошкольного возраста и его влияние на нутритивный статус: авторефер. дис. кан. мед. наук / Д.Н. Лир – Пермь, 2015. – 24 с.
2. Мартинчик А.Н. Общая нутрициология / А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, О.О. Янушевич. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 392 с.
3. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации: – М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009. – 36 с.
4. Оценка физического развития детей Свердловской области от 0 до 16 лет: Методические рекомендации. Екатеринбург: УГМА, 2011. – 83 с.
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций: СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013
6. Цирихова А.С. Гигиеническая оценка питания и физического развития детей дошкольного возраста г. Ставрополя / А.С. Цирихова, Б.Д. Минаев // Медицинский вестник Северного Кавказа. – 2013. – Т.8. – №4. – С. 39-44.

УДК 613.261

**Кицаева Е.Ю., Патрушева А.М., Бем Л.Н.
ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА НА ТРАДИЦИОННОМ И
РАСТИТЕЛЬНОМ ПИТАНИИ**

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Kitsaeva E.Yu., Patrusheva A.M., Bem L.N.
EVALUATION OF THE STATE OF THE BODY ON THE
TRADITIONAL AND VEGETABLE NUTRITION**

Department of hygiene and ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: Patrusheva.anna@list.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрено влияние традиционного и растительного питания на организм человека. Авторами ставится ряд задач, таких как отказ от продуктов животного происхождения на определенный промежуток времени и оценка состояния организма после эксперимента. Целью данной работы является оценка состояния организма на растительном питании и сравнение его с состоянием организма на традиционном питании. В статье

анализируется как общее состояние организма, так и результаты анализов. На основе проведенного исследования авторами даются объективные результаты о проделанной работе, доказывающая важность употребления продуктов животного происхождения для нормальной жизнедеятельности организма.

Annotation. The article deals the influence of traditional and plant nutrition on the human body. The authors of a number of tasks, such as rejection of animal products for a certain period of time and assessment of the state of the organism after the experiment. The aim of this work is to assess the state of the organism on vegetable nutrition and its comparison with the state of the organism on a traditional diet. This article analyzes how the overall condition of the body and the results of analyses. On the basis of the study authors are given objective results on progress, proved the importance of the consumption of animal products for normal activity of organism.

Ключевые слова: традиционное питание, растительное питание, продукты животного происхождения, общий холестерин, витамин В₁₂.

Key words: traditional nutrition, vegetable nutrition, animal products, total cholesterol, vitamin В₁₂.

Введение

Многие ученые уверены, что человек был создан как травоядное существо. А мясоедение – это просто привычка, которая появилась во время ледникового периода. Представьте только: холод, снег, лед, а вокруг ходят только лохматые мамонты, бегают другая живность, помельче, а в незамерзшем океане плещется рыба. Для того чтобы выжить в суровых условиях, нашим далеким предкам было уже не до привычных деликатесов типа ягод, грибов и бананов. Пришлось научиться добывать огонь, делать стрелы, вооружаться дубинками и гоняться за убегающей дичью. С одной стороны, это пошло на пользу, потому что homo sapiens стало развивать свой интеллект, а с другой – ничего хорошего, потому что пристрастился к мясу. Но внутри, где-то на генном уровне, в нас, современных потомках, все-таки сохранилась страстная любовь к растительной пище. Проведите простой тест. Пригласите домой гостей, и поставьте перед каждым из них по две тарелки: одну с мясом, а другую с фруктами и овощами. И увидите, что руки приглашенных инстинктивно сразу потянутся к зелени и разноцветным плодам.

Как говорят, привычка - вторая натура. И вот от нее-то уже на протяжении многих лет избавляются с большей или меньшей долей успеха почти один миллиард человек. Именно столько вегетарианцев, веганов, сыроедов сегодня насчитывается на Земле. Конечно, большая часть из них живет в Индии, потому что там питаются только растительной пищей с самого рождения почти 40% населения. Но и в других странах их не мало: в Германии, Италии и Тайване – 10%, в Израиле - 9%, в Китае - 3%, в США - 2%, в России – 4%, что составляет почти 6 миллионов человек! Эти люди убеждают: вегетарианство – это не только особая система питания, но и жизненное

мировоззрение, которое меняет личность человека, его характер и даже внешность, возвращая красоту и молодость.

Цель исследования - оценка состояния организма на растительном питании и сравнение его с состоянием организма на традиционном питании.

Материалы и методы исследования

В ходе данного эксперимента испытуемые в течение месяца (с 01.11.2018 по 30.11.2018) не употребляли в пищу любые продукты животного происхождения, придерживались одной из форм нетрадиционного питания, а именно веганства. Веганство - строгое вегетарианство, при котором исключаются любые виды мяса животных, птиц, рыбы, морепродуктов, а также яйца, молоко и молочные продукты, в некоторых случаях даже мёд.

Как до, так и после эксперимента были сданы анализы (витамин В₁₂, общий холестерин и общий анализ крови). В дальнейшем был проведен сравнительный анализ результатов крови, а также проанализировано общее состояние организма за месяц. В работе представлены все результаты анализов, а также представлен недельный рацион питания испытуемых.

Результаты исследования и их обсуждение

В течение месяца произошли значительные сдвиги в каждом из показателей анализа крови. Также изменилось общее психическое, физическое и эмоциональное состояние испытуемых.

Таблица 1

Изменения показателей анализа крови

Показатель	Испытуемый №1		Испытуемый №2	
	Первое исследование	Второе исследование	Первое исследование	Второе исследование
Витамин В ₁₂ , пг/мл	822	549	448	357
Холестерин, моль/л	3,46	3,19	4,32	3,72
СОЭ, мм/ч	5	2	2	1
Гематокрит, %	37,1	39,5	41,5	39,2
Гемоглобин, г/дл	12,7	13,1	14,7	13,3
Лимфоциты, %	31	38,6	41,1	34,7
Эритроциты, млн/мкл	4,47	4,73	5,09	4,73

Испытуемый №1

Витамин В₁₂ – остался в пределах нормы, но снизился на 273 пг/мл;
Холестерин - в пределах нормы, но снизился на 0,27 ммоль/л;

СОЭ – в пределах нормы, но снизился на 3 мм/ч;

Лимфоциты - выше нормы, что вероятнее всего связано с простудным заболеванием Исп. №1.

Эритроциты – в пределах нормы, показатель увеличился на 0,27 млн/мкл;

Гематокрит – в пределах нормы, показатель увеличился на 2,4%;

Гемоглобин - в пределах нормы, показатель увеличился на 0,4 г/дл;

Общее состояние ниже удовлетворительного, усталость, сонливость. Масса тела 51 кг. Состояние кожи и волос ниже удовлетворительного, обильное выпадение волос, шелушение кожи. Менструальный цикл 28 дней, менструация – скудная, 6 дней.

Испытуемый №2

Витамин В₁₂ – остался в пределах нормы, но снизился на 91 пг/мл;

Холестерин - в пределах нормы, но снизился на 0,6 ммоль/л;

СОЭ – в пределах нормы, но снизился на 1 мм/ч;

Эритроциты – в пределах нормы, показатель снизился на 0,36 млн/мкл;

Гематокрит – в пределах нормы, показатель снизился на 2,3%;

Гемоглобин - в пределах нормы, показатель снизился на 1,4 г/дл;

Общее состояние ниже удовлетворительного, усталость, сонливость. Масса тела 52 кг. Состояние кожи и волос ниже удовлетворительного, обильное выпадение волос, шелушение кожи; объем и густота волос уменьшились. Менструальный цикл 31 день, менструация – скудная, 5 дней.

Показатель витамина В₁₂ у испытуемого №1 и у испытуемого №2 значительно снизился, что связано с полным отказом от продуктов животного происхождения. Но показатель не вышел за пределы нормы, что вероятнее всего связано с депонированием витамина В₁₂ в печени. Показатель общего холестерина также снизился у обоих испытуемых, что связано со снижением употребления жирной пищи (снижение употребления животного жира).

Показатели гемоглобина и гематокрита у Испытуемого №2 снизились, что связано с недостаточным поступлением железа в организм. Показатели гемоглобина и гематокрита у Испытуемого №1 повысились, что вероятнее всего связано с употреблением Испытуемым большого количества растительных продуктов содержащих железо (яблоки, гранаты).

Общее эмоциональное, психическое и физическое состояние изменилось. Снизилась работоспособность, появилась вялость, быстрая утомляемость, сонливость. Также снизилась масса тела. Изменилось состояние волос, они стали более ломкие, секущиеся, уменьшилась густота и объем волос. Кожа стала менее эластичной сухой, появилось шелушение. Произошли сбои в менструальном цикле. Вероятнее всего данные изменения связаны с уменьшением поступления в организм витаминов, аминокислот, различных жиров и минеральных веществ.

Выводы

1. В ходе эксперимента провели оценку состояния организма на традиционном и растительном питании. Провели сравнение результатов

анализов до и после эксперимента. Сравнивались показатели: ОАК, общий холестерин, витамин В₁₂, а также оценили общее состояние организма.

2. Изменения показателей крови связаны с резким отказом от традиционного питания и переходом на растительное питание. Необходимо переходить на нетрадиционное питание, постепенно отказываясь от различных продуктов животного происхождения.

3. Несмотря на результаты данного исследования, хотелось бы порекомендовать увеличить употребление растительной пищи, так как она является источником многих витаминов, микро- и макроэлементов. Необходимо сбалансировать поступление в организм продуктов животного и растительного происхождения.

Список литературы:

1. Барановский А.Ю. Диетология / А.Ю. Барановский. - СПб.: Спутник врача, 2017. - 1104 с.

2. Веганский рацион: как организовать полноценное питание [Электронный ресурс]: Zdravo URL: <http://zdravo.by/article/5923/veganskiy-ratsion-kak-organizovat'-polnotsennoe-pitanie> (дата обращения: 4.10.11)

3. Норрис Дж. Витамин В₁₂. Получаете ли его вы? [Электронный ресурс]: Megan Health.ru URL: <http://veganhealth.ru/pages/vitaminb12/> (дата обращения: 5.10.2018)

4. Ом Д. Vegan Life: счастье легким путем. Главный тренд 21 века / Д. Ом. - Москва.: Издательство АСТ, 2018. - 256 с.

5. Основы здорового питания: учеб. пособие для студ. вузов / под ред. А.В. Скальный, И.А. Рудаков, С.В. Нотова, Т.И. Бурцева, В.В. Скальный, О.В. Баранова. - Оренбург.: Наука, 2005. - 117 с.

6. Попова Ю. Живая еда. Сыроедение – лекарство от всех болезней / Ю. Попова. - СПб.: ИК “Крылов”, 2010. - 130 с.

7. Преимущества и недостатки веганства [Электронный ресурс]: Toitumine.ee URL: <http://toitumine.ee/ru/samoogranicheniya-v-pitanii/vegetarianstvo/preimushhestva-i-nedostatki-veganstva> (дата обращения: 11.10.2018)

8. Сутягин Е. Библия здорового питания / Е. Сутягин. - СПб.: Спорт и Культура, 2017. - 224 с.

9. Холестерин и липидный профиль [Электронный ресурс]: Megan Health.ru URL: <http://veganhealth.ru/pages/disease-markers/> (дата обращения: 4.10.2018)

УДК 613.6.06

**Петров М.И., Михайлова К.А., Гусельников С.Р.
ОСОБЕННОСТИ КЛИНИЧЕСКОГО ТЕЧЕНИЯ И ЭКСПЕРТИЗЫ
СВЯЗИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ С ПРОФЕССИЕЙ У
РАБОЧИХ МЕДЕПЛАВИЛЬНОГО ПРОИЗВОДСТВА**