

*Регіональна молодіжна
науково-практична конференція*

Механізм старіння в біології
Mechanism of aging in biology

м. Київ

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
ПРИРОДНИЧИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**ЄДНІСТЬ НАВЧАННЯ І НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ –
ГОЛОВНИЙ ПРИНЦИП УНІВЕРСИТЕТУ**

**Матеріали регіональної молодіжної науково-
практичної конференції викладачів, аспірантів,
магістрантів, студентів та учнів старших класів**

27 березня 2024 року

м. Київ

Механізм старіння в біології (Mechanism of aging in biology) :
матеріали Регіон. наук.-практ. конф. (27 березня 2024 року, м. Київ); УДУ
імені Михайла Драгоманова, 2024 р. 210 с.

Редакційна рада:

- О. І. Плиска** - завідувач кафедри біології, д.м.н., професор кафедри біології УДУ імені Михайла Драгоманова
Т. М. Настека - к. б. н., доцент кафедри біології УДУ імені Михайла Драгоманова
О. С. Тихоплав – здобувач вищої освіти природничого факультету УДУ імені Михайла Драгоманова
О.І. Дух – к. б. н., доцент кафедри біології, екології та методик їх навчання КОГПА ім. Тараса Шевченка
В.В. Чижик – к.б.н., професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка
О.А. Поляков - професор д.м.н., ДУ «Інститут геронтології імені Д. Ф. Чеботарьова НАМН України»

Співорганізатори:

- Державна установа Інститут геронтології імені Д.Ф.Чеботарьова Національної академії медичних наук України
- Національний медичний університет імені О.О. Богомольця
- Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка
- Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж інженерії, управління та землевпорядкування Національного авіаційного університету»
- Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж геологорозвідувальних технологій Київського національного університету імені Тараса Шевченка»
- Фаховий коледж «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

У збірнику представлені наукові розробки викладачів, аспірантів, магістрантів, студентів та учнів старших класів. Опубліковані роботи за напрямками: «Флора. Рослини-довгожителі», «Фауна. Життєві цикли та тривалість життя тварин», «Біологія людини. Геронтологія», «Стійкість екосистем та агроценозів», «Екологія людини», «Сучасні наукові дослідження», «Педагогіка та освіта».

О.І. Плиска
д.м.н., професор,
професор кафедри біології УДУ імені Михайла Драгоманова
М.А Васильчук
Студентка 1Бмз групи
Природничого факультету УДУ Імені Михайла Драгоманова

ГІГІЄНА ПІДЛІТКОВОГО ХАРЧУВАННЯ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК ПІДЛІТКІВ, ЩО ЗНАХОДЯТЬСЯ В ОКУПАЦІЇ

Харчування є однією з найважливіших аспектів нашого життя. Воно не лише задовольняє фізіологічні потреби нашого організму, але й має значний вплив на наше здоров'я та самопочуття. Тому варто приділяти належну увагу своєму харчуванню, обирати збалансовану дієту та здорові продукти.

Одним з ключових аспектів здорового харчування є раціональне споживання поживних речовин. Наш організм потребує певного співвідношення макро - та мікроелементів, вітамінів та інших корисних речовин для нормального функціонування. Включення в раціон різноманітних продуктів, таких як свіже фрукти та овочі, злаки, білкові джерела (риба, м'ясо, молочні продукти), дозволяє забезпечити організм необхідними речовинами. Крім того, важливо дотримуватися помірності і уникати перевищення кількості споживаних калорій, що може призвести до набору зайвої ваги та здоров'я [2].

Харчування, як фактор зовнішнього середовища, змінюється з зовнішнього на внутрішній, впливаючи на органи та системи організму. Раціональне харчування впливає на розвиток інтелекту та центральної нервової системи дитини. У результаті дитячий організм стає більш стійким до різноманітних і несприятливих зовнішніх факторів і має більшу здатність адаптуватися, що призводить до меншої захворюваності та дитячої смертності.

Зараз нажаль актуальна тема війни, яка потребує детальної уваги так як вона охоплює таку тему як окупація.

Під час окупації, немає змоги нормально харчуватись та дбати про своє

здоров'я, через це може статися нестача необхідних макроелементів та вітамінів може мати серйозні наслідки для здоров'я людей, особливо підлітків, які перебувають у фазі активного росту та розвитку. Недостатнє споживання необхідних поживних речовин може призвести до погіршення фізичного та когнітивного розвитку, підвищеної вразливості до хвороб та зниження імунітету [3]

Поряд з цим, воєнні дії та окупація може також спричинити нестачу доступної та безпечної питної води, що призводить до розповсюдження водяних захворювань та інших захворювань, пов'язаних зі знехтуванням гігієнічних стандартів.

Крім фізичного впливу, окупація має і соціальні наслідки. Вона може призвести до розриву суспільства, змусити людей втратити своїх близьких, стати біженцями або переселенцями. Це може викликати психологічний стрес, посттравматичний синдром та інші психічні проблеми, які можуть вплинути на розлади харчової поведінки у підлітків.

Підлітковий вік як відомо, знається тим що під час цього періоду людина тільки пізнає себе, навчається та активно розвивається, але в наші реалії на деяких територіях це не можливо, так само як і слідкувати за своїм харчуванням.

Підліткове харчування має вплив на їхнє здоров'я протягом усього життя. Вчені давно довели, що спосіб харчування людини становить сорок відсотків її здоров'я. Нездорове харчування в молодості часто призводить до розвитку багатьох захворювань у майбутньому [1].

Основні принципи здорового харчування для підлітків включають різноманітність, баланс та помірність. Важливо, щоб їхня харчова дієта включала різні групи продуктів, такі як овочі, фрукти, злаки, білкові продукти (наприклад, м'ясо, риба, яйця, соєві продукти), молочні продукти або їхні замінники, а також здорові джерела жирів і вуглеводів.

Оскільки харчові звички можуть змінюватися залежно від культурних, соціальних і економічних умов, важливо враховувати особливості підлітків, які

знаходяться в окупації. Деякі з них можуть мати обмежений доступ до джерел харчування або залежати від гуманітарної допомоги. Однак незалежно від цих обставин, спрямованість на забезпечення належного харчування підлітків залишається важливою метою.

Важливо залучати фахівців з галузі харчування, соціальних робітників та лікарів для розробки та впровадження програм, спрямованих на поліпшення харчових умов підлітків. Також необхідно сприяти освіті та навчанню підлітків щодо здорового харчування та його переваг.

Список літератури

1. Вплив харчових звичок на здоров'я підлітків. Інтернет джерело: <https://nmc-vfpo.com/newszvo/vplyv-harchovyh-zvyчок-pidlitkiv-na-zdorovya/> (дата звернення 22.03.2024)
2. Кондрад С. Здорове Харчування: Повний Посібник Для Реального Життя. Інтернет джерело: <https://www.ukraine-lifehacker.com/zdorove-kharchuvannia-povnyi-posibnyk> (дата звернення 22.03.2024)
3. Як відновитися після окупації: що їсти, які вітаміни вживати та які аналізи здати (пояснює медична експертка Дарка Озерна). Інтернет джерело: <https://1plus1.ua/snidanok-z-1-1/novyny/ak-vidnovitisa-pisla-okupacii-so-isti-aki-vitamini-vzivati-ta-aki-analizi-zdati-poasnue-medicna-ekspertka-darka-ozerna> (дата звернення 22.03.2024)

УДК 612.8-053.9

Н. В. Лебединець

к.б.н., доцент кафедри біології
УДУ імені Михайла Драгоманова

О.В. Іллюшко

студентки 32Б групи природничого факультету
УДУ імені Михайла Драгоманова

ЗМІНИ У ВИЩІЙ НЕРВОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПСИХІЦІ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ