



**ФГБОУ ВО Северный государственный медицинский  
университет (г. Архангельск) министерства  
здравоохранения**

**Кафедра общественного здоровья, здравоохранения и  
социальной работы**

# **Компенсация негативных эффектов вегетарианского питания посредством приёма БАДов**

Выполнили студентки 2-го курса 1-ой группы  
педиатрического факультета : Баканова Д.Д , Увакина М.  
Г.

Преподаватель Постоев Виталий Александрович,  
ассистент по дополнительному профессиональному  
образованию

# Актуальность

- Ведутся споры о том, является ли вегетарианское питание для человека естественным. Сравнительная анатомия приводит к выводу, что человек в своём строении имеет черты и хищника, и травоядного, то есть является всеядным. Проводилось множество сравнительных исследований физиологических показателей вегетарианцев и людей, употребляющих в пищу животный белок. Было установлено, например, что у вегетарианцев уменьшается количество фагоцитирующих лейкоцитов, имеется недостаток витамина В12. Переход большого количества людей к вегетарианскому питанию продиктован не только модой на здоровый образ жизни, но и эмпатией, стремлением цивилизованного человека причинять как можно меньше вреда окружающей среде и живым существам, её населяющим, когда это возможно. Возможно, что при современном развитии фармакологии противоречия могут быть разрешены путём применения биологически активных добавок, тем более в иных исследованиях были отмечены положительные стороны вегетарианского питания.

# Исследовательская проблема

- Могут ли биологически активные добавки скорректировать отрицательные эффекты вегетарианского питания

# Цель и задачи

- **Цель:** проверить, решает ли проблемы со здоровьем у вегетарианцев добавление в пищу БАДов.
- **Задачи :**
  - - проконтролировать состояния здоровья вегетарианцев, которые начнут принимать БАДы;
  - - провести сравнение физиологических показателей у вегетарианцев до и после приёма биологически активных добавок;
  - - сделать выводы и составить рекомендации.

**Объект исследования:**

- Жители Ленинградской области в возрасте от 25 до 40 лет без хронических заболеваний (вегетарианцы со стажем 5 лет).

**Предмет исследования:**

- Коррекция физиологических показателей вегетарианцев БАДами

# Дизайн исследования

- В качестве дизайна избрано экспериментальное исследование, т. к. должно иметь место вмешательство. Будет набрано 3 группы добровольцев. Первая - вегетарианцы, не принимавшие ранее БАДы, также контрольная группа, состоящая из вегетарианцев, которые не будут применять биологически активные добавки. В исследование будет включена дополнительно контрольная группа лиц, придерживающихся традиционного питания. Это необходимо, чтобы выяснить, не являются ли полученные при первом обследовании данные типичными для жителей Ленинградской области, действительно ли показатели обусловлены вегетарианством.

- **Воздействие** – приём БАДов.
- **Исход** – возможное изменение физиологических показателей в положительную сторону, полная компенсация негативных эффектов, либо неполная компенсация или отсутствие положительной динамики.
- Измерять будем соотношение различных исходов.

## **Исследовательская популяция:**

- Жители Ленинградской области

## **Процедура сбора данных и требуемые инструменты:**

- Сбор анализов, поливитаминный комплекс, смеси аминокислот.  
Перечень исследований и анализов:
- ИМТ Кальций в крови, моче, волосах, ногтях
- Содержание в крови форменных элементов



# Ожидаемые результаты исследования и их практическая значимость

- Доказательство либо полноценности вегетарианского питания при применении БАДов, либо обратного.

# Список литературы

- 1. Robinson-O'Brien R., Perry C., Wall M., Story M., Neumark-Sztainer D. Вегетарианство среди подростков и лиц молодого возраста: более сбалансированный рацион, положительное влияние на массу тела, но повышенный риск нарушений пищевого поведения // J Am Diet Assoc. 2009. №4.
- 2. Годовалов А.П., Быкова Л.П. ИЗМЕНЕНИЕ ФАГОЦИТАРНОЙ АКТИВНОСТИ КЛЕТОК ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ КРОВИ ПРИ СОБЛЮДЕНИИ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ ДИЕТЫ // UNIVERSUM: МЕДИЦИНА И ФАРМАКОЛОГИЯ. 2017. №2.
- 3. Ясаков Д.С. Дефицит витамина В12 у детей-вегетарианцев // Педиатрическая фармакология. 2017. №14(5)
- 4 Талашова С.В. Применение витаминно-минеральных комплексов у детей в России и США // ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ ФАРМАКОЛОГИЯ. 2010. №4.
- 
- 5 Зинчук В.В. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. 2014. №3.
- 6.Н. Т. Ватутин, Н. В. Калинкина, А. С. Смирнова, О. К. Кашанская, И. А. Мильнер РОЛЬ ЖЕЛЕЗА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА // Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. 2012. №1024.
- 7 Л.Ю. Волкова Алиментарные факторы формирования костной ткани у детей и подростков. Пути профилактики возможных нарушений // Вопросы современной педиатрии. 2015. №4(1).
- 
- 8 Н.И. Стуклов, Е.Н. Семенова Железодефицитная анемия. Современная тактика диагностики и лечения, критерии эффективности терапии // КЛИНИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА. 2013. №12.
- 
- 9 М. Н. Храмова Образ Зверя как жертвы и объекта сострадания в пространстве современной европейской культуры // Вестник СПбГУКИ. 2015. №1(22).