

засоби – Протиопікова Рідина Зубицького, Мазь Календула Зубицького, мазь Унікальна Зубицького, Фітосепт Арніка Зубицької, Фіто-сан Зубицького, Геморойд Зубицького тощо.

Підсумовуючи мою сьогоднішню доповідь, я з впевненістю констатую, що АВТОРСЬКА ФІТОТЕРАПІЯ ЗУБИЦЬКИХ, яка має більш ніж столітню історію - від мого діда Григора і Никифора Зубицьких, які допомагали населенню і військовим в період першої світової війни, так до мого діда Данила Зубицького, який допомагав у роки другої світової війни, так і до мого батька Олександра Зубицького, який об'єднав і удосконалив рецептуру Зубицьких і до мене Вікторії Зубицької, що сьогодні у важкі для України часи бачимо надзвичайно позитивний вплив на здоров'я нашого населення і військових. Маже щодня я отримую позитивні відгуки вдячність і від пацієнтів, які вимушені були виїхати за кордон. Лише далеко від української землі можуть порівняти і побачити якість лікування методом фітотерапії Зубицьких. Саме Авторська фітотерапія Зубицьких зберігає і примножує здоров'я української нації.

Дякую ЗСУ, дякую усім нашим захисникам за можливість жити і працювати.

УДК 378

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ

- **Д.А. Карпілянський**, доц., канд. психолог. наук, доц.загальноуз. каф. фізичн.вихов., спорту і здоров. людини
- *Таврійський національний університет ім. В. І. Вернадського, м. Київ*

Актуальність

З'ясування особливостей харчування сучасних студентів викликана процесами, які стрімко розвиваються в країні і пов'язані з війною, економічною кризою, інфляцією, зростанням психологічного напруження.

Мета дослідження полягала у виявленні особливостей реального харчування студентів та усунення їх негативного впливу на здоров'я.

У дослідженні взяли участь 16 студентів другого курсу Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського за спеціальностями «Фізична культура і спорт» та «Фізична терапія, ерготерапія». Було використано самостереження за тижневим раціоном харчування. За його результатами було проведено енергетичну оцінку тижневого раціону кожного студента та визначено харчовий статус кожного учасника дослідження.

Аналіз отриманих результатів свідчить:

- всі 16 учасників дослідження приймають їжу нерегулярно;

- відмічаються нерідкі сніданки близько 11-12 год. і пізні вечери близько 21-22 год;
- перерви між прийомами їжі у крайніх проявах можуть тривати до 8 годин (18,75%) 3-4 дні на тиждень.

Раціон учасників дослідження характеризувався:

- недостатністю риби, м'яса птиці і взагалі білків тваринного походження;
- лише 31,25% учасників дослідження регулярно вживають овочі і фрукти;
- лише 37,5% під час дослідження вживали овочевий більше, ніж двічі на тиждень;
- половина учасників дослідження вживали фрукти двічі на тиждень. У 75% випадків це були банани.
- хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту.

Енергетична оцінка тижневого раціону учасників дослідження засвідчила:

- в енергетичній структурі харчування переважають жири, які становлять у середньому 35-37%;
- у 43,75% учасників дослідження відмічаються випадки, коли вони за добу вживають білків нижче за мінімально допустиму норму 50 г;
- у результаті визначення харчового статусу у 18,75% учасників виявлено гіпотрофію першого ступеню.

В цілому отримані результати співпадають з результатами аналогічних досліджень. За результатами дослідження всім учасникам надано індивідуальні рекомендації щодо раціоналізації харчування. Перспективним постає проведення аналогічного дослідження в межах всього університету.