

## Література

1. Зинченко А. А. Новый подход к стандартизации препарата «Масло облепиховое» и препаратов на основе концентрата масла облепихи / А. А. Зинченко, В. Н. Бузов // Фармаком. — №4, — 2003. — С. 20 — 27.
2. Кузнецова Л. Н. Облепиховое масло и его подлинность / Л. Н. Кузнецова // Інноваційні технології: актуальні питання науки та практики. — Випуск 1, — 2017. С. 46- 51.
3. Масла растительные и маргариновая продукция. Метод обнаружения фальсификации: ГОСТ 30623 — 98 — [Действует от 01.01.2000]. — М.: Стандартинформ, 2010. — 16 с.

## ПОРУШЕННЯ МІКРОЕКОЛОГІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ВІДНОВЛЕННЯ

*Лантухова Т.М.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Дана тема є досить актуальною в наш час, бо не кожен з нас знає, або навіть не здогадується, що відбувається з організмом людини протягом її життя. Саме мікроекологія дає змогу ознайомити людину з її мікрофлорою. Мікроекологія — це наука, яка вивчає місце поселення різних мікробів і їх екологічні взаємозв'язки в людському організмі. Вона є сучасним напрямком у сфері біології та медицини, яка приділяє значну увагу позитивному і негативному впливу мікроорганізмів на здоров'я людини.

Мікрофлора людини — це сукупність всіх мікроорганізмів, які весь час перебувають в організмі здорової людини. В тілі людини присутня незліченна кількість різних мікробів, які по-різному впливають на функціонування всіх систем організму. Мікрофлора людини постійно змінюється через екологію, неправильне та неякісне харчування, стреси, недотримання особистої гігієни та санітарних норм, недотримання здорового способу життя та вживання шкідливих звичок.

В наш час найбільше людей страждає захворюваннями кишечника та шлунку через вживання неякісної їжі, антибіотиків, порушення функції імунітету або неправильний раціон. Найчастішим захворюванням є дисбактеріоз — зміна нормального складу бактерій кишечника. Отже, головне питання — це як можна допомогти власній мікрофлорі й уникнути дисбактеріозу та інших захворювань шлунково-кишкового тракту? Від дисбактеріозу зазвичай призначаються пребіотики і пробіотики.

Пробіотики — "живі" бактерії, які потрапляючи в кишечник, покликані відшкодувати недолік нашої власної корисної мікрофлори. У пробіотиків є ряд недоліків. По-перше, це "чужа", чужорідна флора. Потрібно пам'ятати, що склад мікрофлори кожної людини унікальний, тому вирощені в лабораторіях в умовах масового виробництва "живі" бактерії можуть просто не відповідати складу нашої власної мікрофлори. Пробіотики і пребіотики допомагають мікрофлорі. Пребіотики — більш природний і, як наслідок, ефективний спосіб. Пребіотики — це вуглеводи, які не розщеплюються нашим організмом і в незмінному вигляді доходять до мікрофлори кишечника. Ними можуть харчуватися тільки корисні для нас бактерії — шкідливі мікроорганізми люблять "м'ясну" їжу, тобто білки. Тому для того, щоб рости, корисні бактерії, потрібно їсти дуже багато овочів і фруктів,

до 60% денного раціону. В обох випадках, пробіотики та пребіотики значно покращують стан організму в цілому і допомагають мікрофлорі. [1]

Одним із шляхів відновлення організму є здорове збалансоване харчування. Потрібно уникати жирних, смажених, важких страв, відмовитися від бобових, капусти, винограду, груш. Віддавати перевагу дієтичним продуктам і вживати бульйони, зварені на кістках.

Підсумовуючи вищевикладене, зазначимо, що мікрофлора людини не є сталою, а змінюється внаслідок багатьох причин. Для запобігання зміни мікрофлори організму людини потрібно правильно харчуватись, дотримуватись здорового способу життя.

### Література

1. Пробиотики і пребіотики допомагають мікрофлорі. — <http://www.world-and-man.ru/page/probiotiki-i-prebiotiki-dopomagajut-mikroflori>
2. Поширення мікробів у природі. Мікрофлора організму людини, її значення. Гнотобіологія. Циркуляція патогенних мікроорганізмів у довкіллі. Мікроекологія. — [https://studopedia.com.ua/1\\_47343\\_poshirennya-mikrobiv-u-prirodi-mikroflora-organizmu-lyudini-ii-znachennya-gnotobiologiya-tsirulyatsiya-patogennih-mikroorganizmiv-u-dovkilli-mikroekologiya.html](https://studopedia.com.ua/1_47343_poshirennya-mikrobiv-u-prirodi-mikroflora-organizmu-lyudini-ii-znachennya-gnotobiologiya-tsirulyatsiya-patogennih-mikroorganizmiv-u-dovkilli-mikroekologiya.html)
3. Як відновити мікрофлору кишечника після прийому антибіотиків — схеми і способи. — <http://poradumo.com.ua/135068-yak-vidnoviti-mikrofloru-kishechnika-pi/>
4. Дисбактеріоз. — <https://uk.wikipedia.org/wiki/Дисбактеріоз>

## **ЗНАЧЕННЯ БІОЛОГІЧНО-АКТИВНИХ ДОБАВОК ДЛЯ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*Мішина Н.І.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Біологічно активна харчова добавка — спеціальний харчовий продукт, призначений для вживання або введення в межах фізіологічних норм до раціонів харчування чи харчових продуктів з метою надання їм дієтичних, оздоровчих, і лікувально-профілактичних властивостей для забезпечення нормальних та відновлення порушених функцій організму людини. Біологічно активні добавки з'явилися в Україні близько 10-ти років тому. Сьогодні населенню України пропонують свою продукцію понад 200 фірм — виробників біологічно активних добавок.

БАД — біологічно активні харчові добавки — комплекс активних речовин, які одержують із мінеральної, рослинної або тваринної сировини. БАДи призначені для вживання одночасно з їжею або введення до складу харчових продуктів. Біодобавки можуть випускатися в таблетках, капсулах і розчинах. Важливо враховувати, що БАДи не є ліками й вводяться в харчовий раціон тільки з метою регуляції функцій організму в рамках фізіологічних норм.

Усі БАДи діляться на нутрицевтики й парафармацевтики.

Нутрицевтики — харчові добавки у вигляді додаткових джерел вітамінів, мікроелементів і макроелементів, амінокислот, білків, жирів, вуглеводів і деяких інших речовин, які необхідні для нашої життєдіяльності. Нутрицевтики створені для оптимізації харчування здорової людини.

Парафармацевтики — БАД, які використовують для профілактики,