

Висновок: Кислотність відповідає стандартам продуктів із яких соки були зроблені. Є певні відхилення у виробника «Соки України (вишневий)» результати менші за середні показники але в цілому інші компанії дотримуються стандартів, що підтверджує, що сік дійсно є більш натуральним і кориснішим за інші напої.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Електронне джерело: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
2. Електронне джерело: <https://chefs-academy.com/8-tablitsa-phproduktov>
3. Електронне джерело: <https://klebrig.com.ua/ua/a456933-pischevyekisloty-osobennosti.html>
4. Електронне джерело:
<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%86%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%B7>
5. Електронне джерело: <https://uk.wikipedia.org/wiki/PH-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80>
6. Електронне джерело: <https://www.systopt.com.ua/article-rn-metnaznachenye-u-pryncyp-raboty>
7. Електронне джерело: <https://hurom.com.ua/yabluchnij-sik-korist-tashkoda/>
8. Електронне джерело: <https://www.unian.ua/health/fruktovi-soki-chimozhna-jih-piti-natshcheserce-12615894.html>

ДОСЛІДЖЕННЯ АНТИОКСИДАНТНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ

РОСЛИННИХ ЕКСТРАКТІВ: КЛЮЧ ДО ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ

Смик М.М., студент

Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка

Антиоксиданти - це речовини, які захищають клітини від ушкоджень, спричинених вільними радикалами. Рослинні екстракти, такі як поліфеноли, флавоноїди та каротиноїди, мають значний потенціал у цьому відношенні. Дослідження антиоксидантних властивостей рослинних екстрактів з'ясовує їхню ефективність у боротьбі з окислювальним стресом, який пов'язаний з багатьма захворюваннями, включаючи серцево-судинні захворювання, рак та нейродегенеративні захворювання.

Антиоксиданти стали об'єктом широких досліджень в галузі науки про здоров'я, оскільки їхні властивості можуть мати вирішальне значення для запобігання різноманітним захворювань та забезпечення загального стану здоров'я. Рослинні екстракти, завдяки високому вмісту поліфенолів, флавоноїдів, каротиноїдів та інших біологічно активних сполук, на сьогодні є одними з найбільш перспективних джерел антиоксидантів.

Антиоксиданти відіграють ключову роль у підтримці здоров'я, захищаючи клітини від ушкоджень, спричинених окислювальним стресом. Вони нейтралізують вільні радикали, які утворюються внаслідок метаболічних процесів, впливу зовнішніх факторів або навіть в умовах певних патологічних станів. Безперечно, антиоксиданти є важливим елементом здорового способу життя та можуть сприяти попередженню різних захворювань, включаючи серцево-судинні захворювання, рак, захворювання нервової системи тощо [1].

Рослинні екстракти мають широкий спектр біологічно активних сполук, які проявляють антиоксидантну активність. Вони містять велику кількість поліфенолів, які вважаються одними з найпотужніших природних антиоксидантів, а також інші сполуки, такі як флавоноїди, каротиноїди, вітаміни С та Е, які відомі своїми захисними властивостями. Деякі з найбільш вивчених рослинних екстрактів, що мають сильні антиоксидантні властивості, включають зелений чай, куркуму, гранат, оливкову олію, ягоди чорної смородини та інші [2].

Дослідження антиоксидантних властивостей рослинних екстрактів проводяться для встановлення їхнього потенціалу у попередженні та лікуванні захворювань, пов'язаних з окислювальним стресом. Вони включають оцінку рівня окиснення ліпідів та білків, визначення активності антиоксидантних ферментів, таких як каталаза та супероксиддисмутаза, а також вивчення впливу на клітинний метаболізм та генетичний вираз.

Дослідження антиоксидантних властивостей рослинних екстрактів підтверджують їхню важливу роль у забезпеченні здоров'я та довголіття. Враховуючи потужний антиоксидантний потенціал рослинних екстрактів, їх використання може бути корисним як у профілактиці захворювань, так і у комплексному лікуванні різних патологій. Далі дослідження в цьому напрямку допоможуть розкрити повний потенціал рослинних екстрактів у збереженні здоров'я людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Prochazkova D. Antioxidant and prooxidant properties of flavonoids / D. Prochazkova, I. Bousova, N. Wilhelmova // *Fitoterapia*. – 2011. – Vol. 82. – P. 513–523.

2. Гончарук Є. Г. Вільнорадикальне окиснення як універсальний неспецифічний механізм пошкоджуючої дії шкідливих чинників довкілля (огляд літератури та власних досліджень) / Є. Г. Гончарук, М. М. Коршун // *Жл Акад. мед. наук України*. – 2004. – Т. 10, № 1. – С. 131–150.

ЗАСТОСУВАННЯ ФОСФОРНИХ БОЄПРИПАСІВ ПІД ЧАС ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ЇХ НАСЛІДКИ ДЛЯ ЕКОЛОГІЇ І ЛЮДИНИ.

Ткач О. М., студент

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка