

УДК 616-00

САЛАЗАР ЧИЛИКИНГА ДЖЕССИКА ТАЛИЯ, студент (Эквадор)

ЭСТРЕЛЛА ВЕРОНИКА ДЖУЛИАНА, студент (Эквадор)

Научный руководитель **Савочкина И.В.**, канд. пед. наук, доцент
Белгородский государственный технологический университет им.
В.Г.Шухова, г. Белгород, Российская Федерация

РИСКИ ВЫСОКОУГЛЕВОДНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Забота о здоровом питании была постоянной на протяжении всей истории человечества. Люди всегда знали, что правильное питание имеет важное значение для их жизни, так как оно напрямую влияет на поддержание и восстановление здоровья. Все это напрямую связано с покупкой и выбором продуктов питания, которые делают люди.

Практически все население знает о важности правильного питания и преимуществах, которые оно дает, однако сегодня человечеству не удалось выработать эти привычки питания и соответствующий образ жизни. Вот основные проблемы, которые мы здесь обнаруживаем:

- чрезмерное потребление простых углеводов и продуктов с низким содержанием клетчатки, что значительно снижает питательную ценность рациона. Адекватная диета в сочетании с хорошим образом жизни прямо пропорциональна замедлению старения и улучшению качества жизни;

- сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются ведущей причиной смерти в развитых странах. Ожирение, уже ставшее серьезной проблемой для общественного здравоохранения, продолжает расти, а также имеет другие серьезные последствия для здоровья.

Режим питания человека должен быть сбалансированным, гарантирующим достаточное энергетическое обеспечение, с разнообразными продуктами, которые обеспечивают богатство питательных веществ, которые всегда адаптированы к различным потребностям каждого человека. Ожирение связано с появлением диабета, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, дислипидемии и некоторых видов рака.

Систематическое употребление злаков, в основном овсянки и клетчатки, может способствовать снижению уровня холестерина, поскольку они содержат бета-глюканы, растворимую клетчатку, которая борется с холестерином, также важны липопротеины и антиоксиданты.

Возникновение во всем мире эпидемий ожирения, сахарного диабета, повышенного артериального давления и дислипидемии

среди других хронических заболеваний, связанных с питанием, заставляет задаться вопросом: каковы причины, лежащие в основе этого явления?

Учитывая его хронологию, величину и протяженность, причины должны быть связаны с глубокими изменениями окружающей среды, за которыми следуют изменения в поведении человека, особенно в питании.

Последнее изменение в рационе человека произошло недавно. Это результат промышленной революции, приведший к противоречию между современной диетой и генетической структурой, которая привела к адаптации к палеолитической диете. Этот процесс известен как эволюционное несоответствие диеты.

В последние десятилетия широкая доступность дешевых источников энергии и малоподвижный образ жизни, типичный для городских обществ, выявили эту склонность к ожирению у большинства населения во всем мире.

Учитывая, что генетическая модификация кажется недостижимой, альтернативой изменению нынешней эпидемиологической панорамы будет определенный возврат к палеолитическому образу жизни, то есть возобновление широкого потребления фруктов и овощей, резкое сокращение потребления жиров и увеличение времени физической активности, которые подразумевают эффективное расходование энергии.

УДК 61(091)

ОТАКУЛОВ Э.Р., студент (Республика Узбекистан)

ШАРКО К.А., студент (Республика Беларусь)

Научный руководитель **Федотов Д.Н.**, канд. вет. наук, доцент
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

**РИХАРД АЛЬТМАН: ВЕЛИКИЕ ОТКРЫТИЯ В ГИСТОЛОГИИ 120 ЛЕТ
НАЗАД**

Немецкий анатом и гистолог Рихард Альтман (Richard Altmann) родился 12 марта 1852 году на территории Польши.

Альтман изучал медицину в Грайфсвальде, Кенигсберге, Марбурге и Гиссене, получив докторскую степень в Гиссенском университете в 1877 году. Затем он работал прозектором в Лейпциге.

В 1887 году стал экстраординарным профессором анатомии и гистологии Лейпцигского университета.

Он усовершенствовал методы фиксации, например, своим раствором дихромата калия и четырехоксида осмия. Используя это вместе с новой техникой окрашивания кислым фуксином в отличие от