

Еремеева В.А., Солдатенко Д.А.

ВЛИЯНИЕ ТИПОВ ПИТАНИЯ НА КОГНИТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Научные руководители: канд. мед. наук, доц. Аветисов А.Р.

Кафедра Радиационной медицины и экологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Согласно данным научных исследований, частичное или полное исключение из рациона продуктов животного происхождения может приводить как к позитивным, так и к негативным последствиям для здоровья человека. Особый интерес представляет влияние диетологических предпочтений на функционирование центральной нервной системы и когнитивные способности, поскольку головной мозг является органом, наиболее чувствительным к дефициту нутриентов. В контексте радиационной и экологической медицины изучение данного вопроса приобретает дополнительную значимость, поскольку характер питания может модулировать устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, включая радиационное излучение.

Цель: провести комплексный анализ влияния различных систем питания (вегетарианства, веганства, традиционного питания с потреблением мяса) на когнитивные функции человека с позиций радиационной и экологической медицины.

Материалы и методы. Был проведен опрос студентов БГМУ и заинтересованных добровольцев на платформе Телеграмм, а также составлен тест, который дал возможность собрать данные с опрошенных и преобразовать это в статистические графики. В качестве методов использовалось анкетирование студентов БГМУ и заинтересованных добровольцев, оценка их когнитивных функций и статистическая обработка полученного материала.

Результаты и их обсуждение. Полученные данные имеют как схожий, так и противоречивый характер. Выявлено, что различные типы питания оказывают различное действие на когнитивные способности обследуемых. Вегетарианцы и веганы показали более низкие когнитивные показатели, чем мясоеды. Так же у веганов были обнаружены повышенные риски дефицита витаминов, в частности В12, а также железа.

Выводы. Проведённое исследование показало, что характер питания оказывает неоднозначное влияние на когнитивные функции. Вегетарианцы и веганы демонстрируют низкую скорость психомоторных реакций. Выявлено, что вегетарианцы и веганы более рефлексивны, чем мясоеды, что, вероятно, связано с преобладанием этических и экологических мотивов при выборе диеты. При этом несбалансированное веганство имеет повышенные риски развития дефицита витамина В12 и железа.