

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ УГЛЕВОДНОЙ ДИЕТЫ В КРАТКОСРОЧНОМ ПЕРИОДЕ

© Зими́на С.А., Попова М.А.

Научные руководители: к.м.н., доцент Кипятков Н.Ю.

Кафедра нормальной физиологии

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Контактная информация: Зими́на Софья Александровна-студент 2 курса Педиатрического факультета.

E-mail: zim_sofa@mail.ru

Ключевые слова: углеводы, сахара, ЭКГ.

Актуальность работы: в настоящее время продукты, содержащие большое количество легко усвояемых углеводов в своем составе, пользуются большой популярностью среди людей [3]. В то же время известно, что избыточное употребление сахарозы вредно, а полный отказ от нее принесет снижение психологического комфорта [1, 2, 4].

Цель исследования: анализ изменений, произошедших вследствие исключения сахара из рациона на психологическом и психофизиологическом уровне.

Материалы и методы: на базе кафедры нормальной физиологии СПбГПМУ исследовали 2 группы людей. Группа 1 состояла из 10 человек с незначительным употреблением сладкого (не более 15 грамм в день), группа 2 из 10 человек с употреблением сладких продуктов в рационе выше среднего (45–50 грамм в день). Испытуемые обеих групп в течение недели исключали из своего рациона пищу, содержащую в своем составе сахар. На 7 день исследования испытуемым проходили психологические тесты на внимательность, уровень тревожности по Беку и ощущение счастья по Оксфордскому опроснику (до и после недели без сахара).

Результаты: У 60% испытуемых 1 группы и 50% испытуемых 2 группы перенесли эксперимент легко, без значительных изменений со стороны организма и психоэмоционального состояния. У 30% испытуемых 1 группы и 40% испытуемых 2 группы наблюдалось значительное изменение психоэмоционального состояния в сторону ухудшения. У 10% испытуемых 1 и 2 группы наблюдалось улучшение психоэмоционального состояния и общего состояния организма. У 70% испытуемых 2 группы и 30% 1 группы наблюдалось улучшение состояния кожи (снижение высыпаний, воспалений). 30% испытуемых 2 группы наблюдали ухудшение внимательности, в 1 группе таких изменений получено не было. Средний уровень счастья в 1 группе 77,33%, во 2 группе 74,61%, средний уровень тревожности в 1 группе 11,07%, во 2 группе 17,81%. При ЭКГ исследовании в группе 2 отмечается склонность к повышению ЧСС в покое. Средняя ЧСС составляла в 1 группе 80 ± 12 , во 2 группе 88 ± 11 . Патологических изменений на ЭКГ не было выявлено ни у одного испытуемого.

Вывод: при отказе от сахара наблюдаются изменения как в психоэмоциональном состоянии, так и в работе всего организма в целом. Сложнее пережить период отказа от сахара для людей, которые употребляют повышенное количество сахара в жизни.

Литература

1. Лысиков Ю.А. Углеводы в клиническом питании. Экспериментально-клиническая гастроэнтерология. № 2. 2013. С. 89–109
2. Д. Перлмуттер Еда и мозг: что углеводы делают с мышлением и памятью / К.Лоберг.2019. С. 67–75
3. Уланова, С. В. Диета с повышенным содержанием сахара, как фактор, влияющий на степень концентрации внимания и уровень тревожности / С. В. Уланова // Forcipe. — 2021. — Т. 4. — № S1. — С. 483–484. — EDN DXWFYU.
4. Оппедизано, М. Д. Л. Адаптация человека к экстремальным условиям деятельности. Физиологические механизмы (структурный след адаптации) / М. Д. Л. Оппедизано, Л. Ю. Артюх // Forcipe. — 2021. — Т. 4. — № 4. — С. 18–25. — EDN NPKFCZ.