

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАДОВ ПРИ ПОВЫШЕННЫХ УМСТВЕННЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

А. Романова

2 курс, социологический факультет

Научный руководитель – **ст. преп. Н.Д. Лигостаева**

Вопросы рационализации питания населения являются крупной физиолого-гигиенической проблемой в современном мире. В ходе анализа материалов исследования российских учёных в сфере нутрициологии было выявлено, что питание отдельных групп населения страны характеризуется снижением потребления мясных, молочных, рыбных продуктов, растительного масла, свежих овощей и фруктов, у отдельных групп населения формируются признаки белково-энергетической недостаточности. В работе подробно рассматривается концепция рационального питания академика А.А. Покровского для групп населения с активным умственным и физическим трудом, и выделяются её основные принципы такие как: принцип соотношения пищевых и биологических веществ; режим питания; положение о кулинарной обработке продуктов питания и важность химического состава пищи. Проведена оценка включения БАДов (нутрицевтиков и парафармацевтиков) в ежедневный рацион питания и актуальность их использования при активных умственных и физических нагрузках.

ОРТОКЕРАТОЛОГИЯ – СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД КОРРЕКЦИИ МИОПИИ

К. Черкасова

НОУ ВПО НИ "РЕАВИЗ" 5 курс, лечебный факультет

Научные руководители – **врач Н.С. Козина, доц. Т.С. Ильичева**

Ортокератология – это метод временной коррекции миопии с помощью линз специальной конфигурации. Линза имеет несколько зон, благодаря которым достигается нужный рефракционный эффект.

Цель работы: оценить эффективность применения ортокератологических линз и скорость достижения максимальной остроты зрения у пациентов с миопией.

Материал и методы: 85 пациентов (167 глаз). Возраст пациентов от 6 до 32 лет, исходная рефракция: миопия от (-) 0,5D до (-) 6,0D (в среднем - 2,7D), острота зрения от 0,05 до 0,4 D (в среднем 0,25).

Результат: Максимальное повышение остроты зрения наблюдается уже в первый день после начала терапии, стабилизация эффекта и сохра-