

ПОЛЬЗА СПЕЦИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

СенаратнеАдитья

УО "Гродненский государственный медицинский университет"

Научный руководитель: препод. Радюк Е. В.

Актуальность. Ежедневно каждый человек использует различные специи для приготовления пищи. Польза специй научно доказана, поэтому эта тема является актуальной и сегодня.

Цель. Раскрыть ценные характеристики специй, показать их роль в улучшении здоровья человека.

Методы исследования. Анализ литературы по проблеме исследования.

Результаты и их обсуждение. Люди давно используют специи для приготовления различных блюд, так как они придают пище особый вкус и аромат. Однако не все знают ценные свойства специй, их удивительную пользу для здоровья человека.

Большинство специй имеют важное медицинское значение. Из-за этого они используются во многих культурах традиционной медицины, особенно в Южной Азии. К ним относятся: перец чили, куркума, черный перец, корица, кардамон, базилик, листья карри, розмарин, гвоздика, горчица, имбирь, чеснок, тмин, бадьян и многие другие [1].

Например, корица снижает уровень сахара в крови. Обладая лёгким сладковатым вкусом, она имитирует инсулин, действует подобно биологически активным веществам и активизирует киназу рецепторов инсулина. Корица увеличивает поглощение глюкозы, аутофосфорилирование рецептора инсулина и активность гликогенсинтазы. Но важно знать, что корица не заменяет лекарства от диабета, она лишь может помочь снизить риск его развития [2].

Куркума, благодаря содержанию куркумина, обладает противовоспалительными и антиоксидантными свойствами, регулирует сигнальные пути воспаления и ингибирует выработку медиаторов воспаления. Исследования показали, что куркума может уменьшить воспаление в головном мозге, которое связано с болезнью Альцгеймера и депрессией. У людей, употреблявших добавки с куркумином в течение 18 месяцев, улучшались показатели в тестах на память.

Кардамон обладает множеством полезных свойств для здоровья. Он способствует перевариванию кислот, уравнивает уровень сахара в крови, снижает кровяное давление, помогает при лечении бронхита, выступает как стимулятор, улучшающий кровообращение, помогает при язве желудка. Кардамон также полезен для здоровья легких. Он обладает отхаркивающими, антибактериальными и противовоспалительными свойствами. Помогает облегчить бронхит, поскольку разрыхляет слизистую.

Гвоздика обогащена эвгенолом, который помогает предотвратить повреждение печени. Также гвоздику используют в качестве домашнего средства от зубной боли [3].

Использование в пищу чеснока, имбиря и черного перца – хорошая профилактика онкологических заболеваний.

Выводы. Специи не могут полностью заменить лекарственные препараты. Однако использование специй в пищу является хорошей профилактикой различных заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Перспективы использования фитопрепаратов в современной фармакологии [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://journals.eco-vector.com/RCF/article/viewFile/6906/5540?ysclid>. –Дата доступа: 13.03.2024.

2. Учасова, Е. Г. Адипонектин и инсулин: молекулярные механизмы реализации метаболических нарушений [Электронный ресурс] / Е. Г. Учасова. –Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/adiponektin-i-insulin-molekulyarnye-mehanizmy-realizatsii-metabolicheskikh-narusheniy?ysclid>. – Дата доступа: 13.03.2024.

3. Специи Шри-Ланки: пряности и приправы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sun-lanka.ru/sri-lanka/o-strane/kukhnya>. – Дата доступа: 10.3.2024.

БИМЕДИЦИНСКАЯ ЭТИКА

Сепала Даханаяке Сандуни Ануттара

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Научный руководитель: Косило А. Ф.

Актуальность. Биомедицинская этика охватывает ряд сложных вопросов, возникающих на стыке медицины, науки и этики. Некоторые из ключевых проблем включают информированное согласие, которое учитывает необходимость получения добровольного и информированного одобрения от пациентов перед любым медицинским вмешательством; решения в конце жизни, включающие вопросы об эвтаназии, паллиативной помощи и медицинской бесполезности; выделение ограниченных ресурсов, таких как органы для трансплантации, что вызывает споры по поводу справедливости и несправедливости; генетическое тестирование и манипуляции, которые включают этические соображения, касающиеся конфиденциальности, дискриминации и возможности улучшения; этика исследований, включая защиту людей и ответственное проведение научных исследований. Эти проблемы требуют тщательного этического обсуждения и рассмотрения