

**Влияние интервального голодания во время мусульманского поста на физиолого-биохимические показатели организма человека**

***Газимагомедова Амина Назимовна***

*Студент (специалист)*

Дагестанская государственная медицинская академия, Республика Дагестан, Россия

*E-mail: znanie1a@mail.ru*

**Влияние интервального голодания во время мусульманского поста на физиолого-биохимические показатели организма человека**

**Научный руководитель – Газимагомедова Изабела Курбанмагомедовна**

***Газимагомедова Амина Назимовна***

*Студентка*

Дагестанский государственный медицинский университет, Махачкала, Россия

*E-mail: <mailto:znanie1a@mail.ru>*

Одним из важных факторов на котором базируется здоровье является питание. Серьезную обеспокоенность вызывает питание современного человека, качество пищевых продуктов, недостаточность в них витаминов и минералов, повышенная калорийность за счет легких углеводов и избытка жиров. На фоне гиподинамии и нерационального питания прогрессивно растет в первую очередь частота эндокринной и сердечно-сосудистой патологий.

Специалисты сегодня стали обращать внимание на разные формы голодания как один из способов профилактики и лечения целого ряда проблем со здоровьем. В этой связи большой интерес представляет интегральное голодание при соблюдении мусульманского поста и его влияние на физиологическое состояние организма. Серьезные исследования по данному вопросу в научной литературе нами не обнаружены.

В связи с этим целью настоящей работы явилось изучение влияния интервального голодания в период мусульманского поста на физиолого-биохимические показатели крови. Исследование проведено в 2024 году, в нем участвовали 30 человек в возрасте 23-53 лет без хронических заболеваний и отклонений здоровья. Респонденты добровольно согласились участвовать в эксперименте и соблюдали условия мусульманского поста на протяжении 30-суток. Непосредственно перед началом поста и после его завершения были изучены общеклинические показатели крови (количество эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов) и биохимические показатели сыворотки крови (общий белок, глюкоза, холестерин, липопротеиды высокой и низкой плотности, активность аминотрансфераз – АСТ и АЛТ). Лабораторные исследования крови проводились с использованием анализаторов фирмы «Mindray» (Mindray Medical International Limited, Китай).

Полученные нами данные показали наличие изменений параметров белой крови, а также показателей углеводного, белкового и липидного обмена в пределах физиологической нормы. Показано, что интервальное голодание вызывает положительные сдвиги в метаболизме глюкозы и липидов: на 30-е сутки поста отмечено улучшение липидного профиля, снижение холестерина – на 7,5%, глюкозы – на 7,8%, индекс атерогенности – на 4%. Мы полагаем, что гомеостатические эффекты интервального голодания в период мусульманского поста в определенной степени связаны с психологическим настроением человека, эмоциональной стабильностью.

Соблюдать пост необходимо обязательно с учетом состояния здоровья и при отсутствии медицинских противопоказаний. Интервальное голодание можно рассматривать как

«мягкий» стрессорный фактор тренировки клеточных систем и индукции репарации поврежденных биомолекул.

Возможно, что оздоровительный эффект интервального голодания проявляется не только через активацию катаболизма резервных питательных веществ, но и путем активации процессов аутофагии, что требует дополнительных исследований.